Tiltaksvisfite
Oppvekst og kultur
TILTAKSVIFTE FOR ALTA KOMMUNE OPPVEKST OG KULTUR

Sentralt i tjenesteområdet oppvekst og kultur er tverrfaglig og helhetlig arbeid. For å få til dette må ansatte kjenne til tilgjengelige tjenester og vite når, hvor og på hvilken måte de kan søke råd, veiledning og samarbeid i konkrete saker.

Denne tiltaksviften er laget for å gi en samlet oversikt over tverrfaglige møteplasser og tiltak for barn og unge i Alta. Beskrivelserne omfatter først og fremst tiltak og tilbud i kommunal regi, og det er også tatt med noen tiltak og tilbud i regi av spesialisthelsetjenesten, frivillig sektor og andre.

Formålet med å lage en slik oversikt er å gjøre det enklere for foreldre og foresatte, ansatte i barnehage, skole, hjelpetjenestene og andre aktører å finne ut hvilke tilbud som finnes i Alta. Det er gitt en beskrivelse av hvilke aktører som tilbyr de ulike tiltakene. Så langt som mulig er det også oppgitt hvordan man skal gå frem for å søke, eller få vedtak om de ulike tiltakene, og hvordan komme i kontakt.

Tiltaksfifte er bygd opp slik:

**Del 1** er en opplisting av **tiltak og tilbud** til barn og unge i regi av Alta kommune for aldersgruppen spe- og småbarn opp til ungdomsgruppen.

**Del 2** inneholder en beskrivelse av **tverrfaglige samarbeidsarenaer**, både faste møtepunkter og møter som kan opprettes rundt enkeltbarn eller ungdommer.

**Del 3** er en, ikke utfyllende, oversikt over **tilbud i frivillig sektor og tilbud fra andre regionale og nasjonale aktører**

Revidert versjon per august 2020
## Innhold

1 **Kommunale tiltak og tilbud**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tittel</th>
<th>Side</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ambulant pedagogisk støtteteam skole - APST skole</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Ambulant pedagogisk støtteteam barnehage - APST BHG</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Barnevernstjenesten</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Biblioteket</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Ergo- og fysioterapijstenesten</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Helseasjonstjeneste</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Helseasjon for ungdom</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>Logoped</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>Lom kompetansecenter</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Miljøterapeut/los</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Pedagogisk psykologisk tjeneste - PPT</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Samiskklasse for barnetrinnet v/ Komsa skole</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Samiskklasse for ungdomstrinnet v/Alta ungdomsskole</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Skolebase for barnetrinnet v/ Komsa skole</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Skolebase for ungdomstrinnet v/Alta ungdomsskole</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Skolehelsetjeneste</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>Tiltaksteamet</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>Ungdommens hus – huset</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>Utekontakten</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Vaksinasjonstjeneste</td>
<td>15</td>
</tr>
</tbody>
</table>

2 **Beskrivelse av tverrfaglige samarbeidsarenaer**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tittel</th>
<th>Side</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ansvarsgupper</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Individuell plan (IP)</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Statens barnehus</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Samarbeidsmøter om enkeltbarn</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Se meg tidlig – tidlig og tverrfaglig innsats</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Tverrfaglige drøftingsmøter skole og barnehage</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>«Ungdomsmøte»</td>
<td>18</td>
</tr>
</tbody>
</table>

3 **Tilbud i frivillig sektor og andre**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tittel</th>
<th>Side</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Alta krisecenter</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>Alta og hammerfest familievernkontor</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>Alta samiske språkcenter</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>Service</td>
<td>Page</td>
</tr>
<tr>
<td>----------------------------------------</td>
<td>------</td>
</tr>
<tr>
<td>BARNE OG UNGDOMPSYKIATRISK POLIKLINIKK – BUP</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>KomInn!</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>KONFLIKTRÅDET</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>KREFTKOORDINATOR</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>KULTURSENTERET SISA</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>MOBBEOMBUDET</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>NKS VEILEDNINGSSENTER FOR PÅRØRENDE I NORD NORGE AS</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>POLITIET</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>SENTER MOT INCEST OG SEKSUELLE OVERGREP - SMISO</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>TREFFPUNKT</td>
<td>24</td>
</tr>
</tbody>
</table>
## 1 KOMMUNALE TILTAK OG TILBUD

**AMBULANT PEDAGOGISK STØTTETEAM SKOLE - APST SKOLE**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>APST SKOLE er en del av LOM kompetansesenter, og er et tverrfaglig sammensatt team med flerfaglig kompetanse innenfor blant annet veiledning, atferd, sosiale-, emosjonelle- og psykiske vansker.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hva tilbyr vi?</td>
<td>APST tilbyr bistand knyttet til tematikk rundt klasseledelse, atferd, sosiale og emosjonelle vansker, læringsmiljø, psykisk helse, m.m. på 1. – 7. trinn. APST skole veileder på arbeid med systemet rundt enkeltelevene eller skoleklasser, modellering og veiledning av personalet i skolen. APST bistår skole og PPT i kartlegging, informasjonsinnhenting, observasjon, (utredning) og refleksjon sammen med skolene. APST kan følge opp tiltak i overganger der elever flytter til kommunen og mellom skoler innad i kommunen.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Målgruppe**

| Barneskolene 1. – 7. trinn. |

**Hvordan komme i kontakt med oss?**

| Rektor ved den enkelte skole sender tilmelding til rektor ved LOM kompetansesenter, Magne Medlie. | E-post: magne.medlie@alta.kommune.no |

**Aktuelle dokumenter**

| Handlingshjulet |

**AMBULANT PEDAGOGISK STØTTETEAM BARNEHAGE - APST BHG**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>APST BHG er et tverrfaglig sammensatt team med flerfaglig kompetanse innenfor atferd, psykisk helse, språkutvikling og flerspråklighet.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hva tilbyr vi?</td>
<td>Vi bistår barnehagene når de har behov for det ved tematikk som blant annet atferd, sosiale- og emosjonelle utfordringer, læringsmiljø, psykisk helse og flerspråklighet. APST barnehage kan jobbe direkte med barnet, med systemet rundt barnet, modellering og veiledning av personalet i barnehagen. Vi kan veilede og igangsette arbeidet når PPT, etter samtykke fra foresatte, har vært på observasjon. Vi bistår barnehage og PPT i kartlegging, informasjonsinnhenting, observasjon, utredning og refleksjon. Vi kan følge opp tiltak der elever flytter til kommunen, eller vansker som avdekkes midt i et barnehageår (skade, sykdom, ulykke).</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Målgruppe**

| Barnehagene i Alta kommune |

**Hvordan komme i kontakt med oss?**

| Rektor gjør henvendelse til leder for PP-tjenesten. Sentralbordet til barn og ungetjenesten: 78 45 53 26. E-post: linda.heitmann@alta.kommune.no |

**Aktuelle dokumenter**

<p>| Handlingshjulet |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th>BARNEVERNSTJENESTEN</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Hvem er vi?</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hva tilbyr vi?</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hvordan komme i kontakt med oss?</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Aktuelle dokumenter</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>BIBLIOTEKET</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>-----------------</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hvem er vi?</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Målgruppe?</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hvordan komme i kontakt med oss?</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>ERGO- OG FYSIOTERAPITJENESTEN</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Hvem er vi?</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>
| **Hva tilbyr vi?** | Kartlegging, funksjonsvurdering, behandling, tilpasning og tilrettelegging med hjelpemidler, oppfølging og opplæring av ressurspersoner for barnet. Tjenesten tar utgangspunkt i barnets ressurser og kompetanse i eget liv. Tjenesten er helhetlig rettet mot både barnet, aktiviteten og omgivelsen.  
- Tilbyr **AKTIV**, et gruppertilbud over 12 uker for barn fra 7 – 11 år ledet av fysioterapeuter med mål å skape bevegelsesglede og motorisk erfaring hos barn, som også legger til rette for å prøve ut ulike idretter og aktiviteter. AKTIV holdes en gang i uken i 12 uker, både før og etter sommeren. 
- Tilbyr **4 måneders kontroll** av barnets motoriske utvikling som et forebyggende tilbud til alle babyer. Dette er også en arena der foreldre kan stille spørsmål eller evt. få kontakt med fysioterapeut i et tidlig forløp dersom det er behov. |
| **Målgruppe?** | Barn og unge i alderen 0-18 år med funksjonsnedsettelse og/eller redusert evne til å mestre hverdagen |
| **Hvordan komme i kontakt med oss?** | Telefon: 78 45 55 10 E-post: tonje.emaus@alta.kommune.no Besøksadresse: Alta Helsesenter, Rehabiliteringsavdelingen, Markveien 31, 9510 Alta. Inngang Dr. Kvammes vei, merket med "D" |
| **Aktuelle dokumenter** | [Forespørsel om fysioterapi](https://www.alta.kommune.no/ergo-og-fysioterapi) [Henvisning til ergoterapeut](https://www.facebook.com/Ergoterapi-og-fysioterapi-Rehabiliteringsavd-Alta-kommune-1363472540436244/) |
| **Annet** | [https://www.alta.kommune.no/ergo-og-fysioterapi.425436.no.html](https://www.alta.kommune.no/ergo-og-fysioterapi.425436.no.html) [https://www.facebook.com/Ergoterapi-og-fysioterapiRehabiliteringsavd-Alta-kommune-1363472540436244/](https://www.facebook.com/Ergoterapi-og-fysioterapiRehabiliteringsavd-Alta-kommune-1363472540436244/) |
**FRISKLIV UNG**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>Frisklivssentralen i Alta</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hva tilbyr vi?</td>
<td>12 ukers oppfølging som består av individuelle helsesamtaler ved oppstart, midtveis og slutt, frisklivstrenge og mestringstraff en gang i uken. Friskliv UNG har fokus på bruk av naturen og friluftsliv, og arrangerer i tillegg regelmessige friluftsdager basert på sesongens aktivitetsmuligheter Kurs i Bra Mat, Tobakkfri og mestring av depresjon</td>
</tr>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Ungdom og unge voksne i alderen 16-27 år som har et ønske om å endre levevaner innenfor fysisk aktivitet, kosthold, tobakk og/eller psykisk helse</td>
</tr>
<tr>
<td>Hvordan komme i kontakt med oss?</td>
<td>Evie Einvik-Heitmann, tlf. 900 69 319 / 78 45 55 10 E-post: <a href="mailto:frisklivssentralen@alta.kommune.no">frisklivssentralen@alta.kommune.no</a></td>
</tr>
<tr>
<td>Annet</td>
<td>Facebook: <a href="https://www.facebook.com/frisklivssentralenialta/">https://www.facebook.com/frisklivssentralenialta/</a> <a href="https://www.alta.kommune.no/frisklivssentralen.386131.no.html?fbclid=IwAR2B6ZLefEZfMm-szdxCPdwyShHZailt8oC8cLAkXIXKbsSh-gECyr90r">https://www.alta.kommune.no/frisklivssentralen.386131.no.html?fbclid=IwAR2B6ZLefEZfMm-szdxCPdwyShHZailt8oC8cLAkXIXKbsSh-gECyr90r</a></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**HELESTASJONSTJENESTE**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>Helseøkspesiere er sykepleiere med videreutdanning i helsefremmende og forebyggende sykepleie. Det er også en lege tilknyttet helsestasjonen.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hva tilbyr vi?</td>
<td>Helsestasjon skal fremme helse og søke å forebygge sykdom, skade og sosiale problemer. Dette skal blant annet skje ved opplysning, råd og veiledning. Konkrete tilbud er blant annet:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Samarbeid med jordmor i overgang fra fødsel/ barsel</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Helsekonsultasjoner</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Rådgivning og veiledning</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Barnevaksinasjonsprogram</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Foreldreveiledning</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Henvisning</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Kontakt med aktuelle samarbeidspartnere</td>
</tr>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Barn og unge i alderen 0 til skolestart med foreldre</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### HELSESTASJON FOR UNGDOM

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>Helsesykepleiere, jordmødre og leger</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hva tilbyr vi?</td>
<td>Helse- og omsorgstjenester fremme helse og søke å forebygge sykdom, skade og sosiale problemer. Dette skal blant annet skje ved opplysning, råd og veiledning. Konkrete tilbud er blant annet:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Helsekonsultasjoner</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Samtaler</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Smittevern</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Prevensjonsveiledning</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Råd og veiledning</td>
</tr>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Ungdom i alderen 13 - 24 år</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### LOGOPED

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>Logoped, logopedstudent og spesialpedagog gis som tilbud fra PPT</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hva tilbyr vi?</td>
<td>• Observasjon, kartlegging og utprøving av tiltak</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Sakkyndighetsvurdering</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Veiledning til foresatte og ansatte i skole og barnehage</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Kurs og kompetanseutvikling</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Deltakelse i nettverk rundt enkeltbarn</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Deltakelse på systemmøter og tverrfaglige drøftinger når tilmeldte saker gjelder utfordringer med språk/tale</td>
</tr>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Barn og unge i aldersgruppen 0 – 16 år med vansker innenfor språk- og tale. Dette kan være taleflytvansker, språklydsvansker, svelgevansker, stemmevansker, spesifikke språkvansker, utviklingsmessige og ervervede språkvansker, lese og skrivevansker.</td>
</tr>
<tr>
<td>Aktuelle dokumenter</td>
<td>Henvisningsskjema individ PPT</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Henvisningsskjema system PPT</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### LOM KOMPETANSESENTER

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>LOM kompetansesenter er en skole for elever på 8. 9.-10. trinn. LOM er en forkortelse for læring, opplevelse og mestring – noe som gjenspeiles i skolens pedagogikk. Skoletilbudet ved LOM kompetansesenter drives i henhold til Lov om grunnskolen og den videregående opplæring (Opplæringslova). Nasjonale læreplan (LK 06) er gjeldende.</th>
</tr>
</thead>
</table>
| Hva tilbyr vi? | • Læring (L) Opplevelse (O) Mestring (M)  
• Praktisk og varierte arbeidsformer  
• Tverrfaglighet  
• Høy voksentetthet |
| Målgruppe? | • Målgruppen er elever på (8.) 9.-10. trinn  
• Elever søker fulltids- eller korttidsplass i samråd med foresatte og nærskolen  
• Sakkyndig vurdering må foreligge |
| Hvordan komme i kontakt med oss? | Du kan kontakte rektor ved LOM kompetansesenter, Magne Medlie på epost: magne.medlie@alta.kommune.no, eller lom@alta.kommune.no Du kan også ta kontakt med nærskolen ved kontaktlærer eller rektor, og de vil kunne veilede dere i søkeprosessen til LOM kompetansesenter. |

### MILJØTERAPEUT/LOS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>Ansatte i skole med sosialfaglig utdanning. Det er per nå LOSer på Alta ungdomsskole og miljøterapeuter på Sandfallet, Bossekop og Rafsbotn skole</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hva tilbyr vi?</td>
<td>Sosialfaglig arbeid, både når det gjelder skole og fritid.</td>
</tr>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Skolens elever og deres foresatte</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Hvordan komme i kontakt med oss? | Ta kontakt med den enkelte skole for nærmere detaljer.  
Alta ungdomsskole: 78 48 16 00  
Sandfallet ungdomsskole: 78 45 52 60  
Bossekop skole: 78 44 41 30  
Rafsbotn skole: 78 48 18 31 |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>PP-tjenesten har fagpersoner med bred bakgrunn og erfaring innenfor barnehage og grunnskole. Alle har spesialpedagogisk videreutdanning innenfor et spekter av tema. PP-tjenesten samarbeider tett med skolene, barnehagene, kompetansegrupper som helsesykepleiere, barnevernfaslig, psykolog, atferdsterapeuter, spesialisthelsetjenester, statlig pedagogisk støttesystem og habiliteringstjenester.</th>
</tr>
</thead>
</table>
| Hva tilbyr vi? | PPT arbeider på to hovedområder:  
I. **Hjelpe skolen og barnehagen i arbeidet med kompetanseutvikling og organisasjonsutvikling (systemarbeid).**  
II. **Utarbeiding av sakkyndig vurdering (individarbeid).**  
| Målgruppe? | Barnehager og skoler, barn i aldersgruppen 0 - 16 år. Voksenopplæringa og voksne som trenger utredning av lærevansker og vurdering om behov for spesialundervisning. |
| Hvordan komme i kontakt med oss? | PP-tjenesten har faste kontaktpersoner på alle skoler og barnehager i Alta kommune. I tillegg kan foresatte ta direkte kontakt med PPT.  
Leder for PPT: Linda Heitmann.  
Sentralbord: 78 45 53 26  
E-post: Postmottak.BarnogUnge@alta.kommune.no |
| Aktuelle dokumenter | **Handlingshjulet**  
**Henvisningsskjema individ PPT**  
**Henvisningsskjema system PPT** |
<p>| Annet: | I perioder med høyt arbeidspress vil PP-tjenesten prioritere oppgaver knyttet til sakkyndige vurderinger, saker i overgangsfaser og akutte saker. |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>SAMISKKLASSE FOR BARNETRINNET v/ Komsa skole</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Hvem er vi?</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hva tilbyr vi?</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Målgruppe?</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hvordan komme i kontakt med oss?</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>SAMISKKLASSE FOR UNGDOMSTRINNET v/Alta ungdomsskole</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Hvem er vi?</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Målgruppe?</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hvordan komme i kontakt med oss?</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### SKOLEBASE FOR BARNETRINNET v/ Komsa skole

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>Personalgruppen består av baseleder, pedagoger og assistenter</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Tilbudet tilrettelegges for elever med omfattende funksjonshemming som har behov for sammensatte tjenester, og skal forstås i sammenheng med livssituasjonen til eleven og dens familie, fysisk, psykisk og sosialt, innen alle livsområder og livsarenaer. Inntaksteam vurderer hvem som skal få tilbudet på bakgrunn av samlet kartlegging.</td>
</tr>
<tr>
<td>Hvordan komme i kontakt med oss?</td>
<td>Komsa skole kan kontaktes på telefon 78 45 56 31 (forkontor), 995 407 63 (rektor) og 906 55 677 (inspektør).</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### SKOLEBASE FOR UNGDOMSTRINNET v/Alta ungdomsskole

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>Personalgruppen består av baseleder, pedagog, vernepleiere, barnevernspedagoger, sykepleier, fagarbeidere og assistenter.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Ungdommer med omfattende funksjonshemninger som har spesielle behov i undervisningssammenheng og behov for avlastning.</td>
</tr>
<tr>
<td>Hvordan komme i kontakt med oss?</td>
<td>Alta ungdomsskole kontaktes på telefon 78 48 16 00.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
# Skolehelsetjeneste

## Hvem er vi?
Helsesykepleiere er sykepleiere med videreutdanning i helsefremmende og forebyggende sykepleie. Det er også en lege tilknyttet skolehelsetjenesten.

## Hva tilbyr vi?
Helse- og omsorgstjenester fremme helse og søke å forebygge sykdom, skade og sosiale problemer. Dette skal blant annet skje ved opplysning, råd og veiledning. Konkrete tilbud er blant annet:

- «Åpen dør» prinsipp i skoletiden
- Barnevaksinasjonsprogram
- Undervisning
- Råd og veiledning
- Samtaler
- Foreldreveiledning

## Målgruppe?
Barn og unge i skolealder

## Hvordan komme i kontakt med oss?
Helsesykepleier er på skolen på faste dager. Ta direkte kontakt med skolen eller med sentralbordet til barn og ungetjenesten.

Sentralbord: 78 45 53 26
E-post: Postmottak.BarnogUnge@alta.kommune.no

## Hvordan komme i kontakt med oss?
- Tiltaksteamet gir tiltak etter forespørsel fra barneverntjenesten, helsestasjons og skolehelsetjenesten eller PP-tjenesten.
- Tiltaksteamet gir tiltak etter tverrfaglige drøftingsmøter.
- Tiltaksteamet tilbyr kurs etter forespørsel fra Barnehage- og skolefaglig ansvarlig på sektor samt avdelingslederne i Barn og ungetjenesten.
### TILTAKSTEAMET

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>Teamet består av 1 psykolog med spesialisering i barne- og ungdomspsykologi, 2 førskolelærere en med ICDP og Marte Meo-veiledning, en med ICDP og PMTO-terapi, 4 barnevernspedagoger, to med ICDP, PMTO og Master i tilpasset opplæring, en med ICDP, Marte MEO og PMTO-terapi, en med MST kompetanse og 2 sosionomer, en med videreutdanning i kognitiv terapi og en med spesialisering i familieterapi</th>
</tr>
</thead>
</table>
| Hva tilbyr vi? | • Foreldreveiledning, veiledning til fosterhjem, familie og nettverksmøter, tilbud til familier i konflikt  
• Veiledning til skole og barnehage  
• Behandling av lettere psykiske vansker for barn og unge.  
• Kurs for fagpersoner i ICDP – et samspills- og relasjonssorientert program  
• Kus i foreldreveiledning, kurs i konsultasjon for PPT eller andre fagpersoner som har ansvar for veiledning i skole og barnehage, kurs i sosial kompetanse for ansatte i skoler og barnehager. (TIBIR – moduler) |
| Målgruppe? | • Barn og unge  
• Familier i Alta kommune.  
• Ansatte i barn og unge tjenesten  
• Ansatte i Oppvekstsektoren |

### UNGDOMMENS HUS – HUSET

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>Ungdommens hus er 800 kvadratmeter med aktivitetsrom for alle unge mellom 13 og 19 år som måtte befinne seg i Alta av en eller annen årsak.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Ungdom mellom 13 og 19 år</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Hvordan komme i kontakt med oss? | E-post: kaja@alta.kommune.no  
Facebook: https://www.facebook.com/husetalta/ |
**UTEKONTAKTEN**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Spørsmål</th>
<th>Svar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Ungdom mellom 13 og 19 år</td>
</tr>
<tr>
<td>Hvordan komme i kontakt med oss?</td>
<td>Telefon: 481 74 508 E-post: <a href="mailto:utekontakten@alta.kommune.no">utekontakten@alta.kommune.no</a> Snapchat: utekontakt1alta Facebook: <a href="https://www.facebook.com/UtekontakteniAlta/">https://www.facebook.com/UtekontakteniAlta/</a> Eller møt opp på Ungdommens hus</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

**VAKSINASJONSTJENESTE**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Spørsmål</th>
<th>Svar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hvem er vi?</td>
<td>Helsepykepleiere er sykepleiere med videreutdanning i helsefremmende og forebyggende sykepleie.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Hva tilbyr vi?                                | • Alle vaksinasjoner utenom barnevaksinasjonsprogrammet.  
• Informasjon, råd og veiledning.  
• Før utenlandsreise  
• Oppdatering av vaksiner  
• Yrkesvaksinasjon  
• Smittevern for utsatte grupper |
| Målgruppe?                                    | Alle som bor eller oppholder seg i kommunen                            |
| Hvordan komme i kontakt med oss?              | For timebestilling: sentralbord: 78 45 53 25 E-post: Postmottak.BarnogUnge@alta.kommune.no |
| Annet?                                        | Din fastlege tilbyr ikke vaksinasjoner. Ved akutt skade, ta kontakt med legevakt, eller ditt fastlegesenter. Legevakt tlf. 116 117 Nordlys legesenter tlf. 78 45 75 45 Elvebakken legesenter tlf. 78 44 90 20 Byhagen legesenter tlf. 484 00 045 Sentrum legepraksis tlf: 481 03 288 |
2 BESKRIVELSE AV TVERRFAGLIGE SAMARBEIDSARENAER

Her er en oversikt over møter som gjennomføres av fagpersoner i Alta kommune.

ANSVARSGRUPPER

Ansvarsgrupper skal sikre at barn og unge med sammensatte hjelpebehov får et koordinert og helhetlig tilbud som er individuelt tilpasset. Det er en av gruppas medlemmer som er ansvarlig for å kalle inn til møter og som sørger for at det blir skrevet referat. Møtehyppighet varierer, men 2 - 3 møter per år er vanlig. Hvem som skal stille på møtene avgjøres ut i fra aktuell problematikk.

Kontakt: leder av Barn og ungetjenesten lena.johansen@alta.kommune.no

INDIVIDUELL PLAN (IP)


Søknadsskjema Individuell plan

Kontakt: IP-teamet ved Ingvild.Ramberg@alta.kommune.no

STATENS BARNEHUS

Statens barnehus er et tilbud til barn og ungdom som kan ha vært utsatt for eller vitne til vold eller seksuelle overgrep, eller ved mistanke om kjønnslemlestelse eller tvangsgifte. Tilbudet er også for voksne med utviklingshemning. Tilrettelagt avhør, medisinsk undersøkelse og behandling/oppfølgning tilbys samlet under ett tak. Hjelpen som gis i barnehusene skal være helhetlig, best mulig samordnet og likeverdig, og tar utgangspunkt i målgruppens behov. Rådgivere og psykologer på barnehuset har spisskompetanse på flere områder, og tilbyr:

- Kartlegging og oppfølgning etter tilrettelagt avhør
- Fange opp eventuelle oppfølgingsbehov hos barn/unge, og etablere en sammenhengende tiltakskjede
- Barnefaglig kunnskap om psykisk helse
- Kompetanse på risikovurdering av unge med skadelig seksuell atferd

Tverrfaglig konsultasjon tilbys via telefonkonferanser, videomøter eller ved at rådsøker møter konsultasjonsteamet på Barnehuset i Tromsø. Sakene skal være anonyme.
Konsultasjonsteamet kan bare gi råd/veiledning og kan ikke gripe inn i eller overta ansvaret for sakene.

For ytterligere informasjon, se: https://www.statensbarnehus.no/barnehus/statensbarnehus-tromsoe/?lang

Kontakt: Telefon 77 79 74 40 E-post: barnehuset.tromso@politiet.no

SAMARBEIDSMØTER OM ENKELTBARN
Et samarbeidsmøte er et møte for drøfting av utfordringer eller bekymring knyttet til et barns utvikling, og hvor en trenger å få belyst dette fra flere sider. **Samtykke fra foreldre/foresatte** er en forutsetning for at ulike aktører kan utveksle informasjon om barn og unge. Det innkalles til møte etter avtale med foreldre/foresatte. I de aller fleste tilfeller vil det være naturlig at foresatte og eventuelt ungdommen selv deltar. Unntaksvis har samarbeidspartiene møte sammen uten at foreldre/foresatte deltar. Da skal dette avklares i forkant av møtet, og formålet med et slikt møte vil være å avklare hvilke tjenester som skal bidra, og avklare ansvarsforhold.

Kontakt: den enkelte skole/barnehage

SE MEG TIDLIG – TIDLIG OG TVERRFAGLIG INNSATS


Kontakt: Rådgiver Anita Alice Jensen anita.alice.jensen@alta.kommune.no

TVERRFAGLIGE DRØFTINGSMØTER SKOLE OG BARNEHAGE
Tverrfaglig drøfting er knyttet til det arbeidet som gjøres sammen med flere tjenester. Det er to ulike måter å få til en tverrfaglig drøfting:
I. Tverrfaglig drøfting initiert av virksomhet

Behov for tverrfaglig drøfting meldes til leder av Barn og ungetjenesten. I henvendelsen skal det informeres om:

- saken er med samtykke og om foreldre/foresatte kommer til møtet
- en oversikt i forhold til tematikk/utfordringsområder
- beskrivelse av hvilke tiltak som er iverksatt av virksomheten og effekten av dette

Ledergruppa ved Barn og ungetjenesten oppnevner den tverrfaglige drøftingsgruppen fra de ulike tjenestene i Barn og ungetjenesten og kontaktperson for drøftingsgruppen. Leder for virksomheten som har meldt behovet har ansvar for at virksomheten deltar med de som jobber nærmest barnet og familien.

Saker drøftes etter samtykke fra foresatte og foresatte oppfordres til å delta i drøftinga.

II. Tverrfaglig drøfting når foresatte tar direkte kontakt med Barn og ungetjenesten.


Skjema tverrfaglig drøfting

Kontakt: Leder i Barn og ungetjenesten lena.johansen@alta.kommune.no

«UNGDOMSMØTE»

Ungdomsmøtet er en tverrfaglig møteplass som koordineres av leder av Ungdommens hus.

Formålet med møteplassen er flerdelt: å få oversikt over status i ungdomsmiljøet, samle alle aktører som jobber med ungdom i Alta for å kunne gjennomføre tverrfaglige drøftinger som omhandler problemstillinger i ungdomsmiljøet. Dette er en tverrfaglig møteplass for skole, Politi, Utekontakt, Amfi, Huset, komInn, barnevern, Helsestasjon- og skolehelsetjeneste, og kan suppleres med andre etter behov, så som Konfliktråd, PPT eller andre. Møtes minst en gang per halvår.

Kontakt: leder av Huset kaja.kristensen@alta.kommune.no
### 3 TILBUD I FRIVILLIG SEKTOR OG ANDRE

Her er en oversikt over noen av de tilbud som frivillig sektor gir i Alta kommune.

<table>
<thead>
<tr>
<th>ALTA KRISESENTER</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Hvem er vi?</strong> Alta Krisesenter, eid av Alta og Loppa kommune</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hva tilbyr vi?</strong> Krisesentret er et lavterskeltilbud for kvinner, menn og deres barn som har blitt utsatt for vold i nære relasjoner. Ingen timebestilling, samtale, åpent botilbud og åpen telefon hele døgnet.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Målgruppe?</strong> Tilbud til dem som har vært utsatt for fysisk/psykisk vold</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hvordan komme i kontakt med oss?</strong> Kan kontaktas via telefon 78 43 46 93. E-post: <a href="mailto:post@altakrise.no">post@altakrise.no</a> eller komme til oss på krisesentret</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Annet?</strong> <a href="http://www.altakrise.no">www.altakrise.no</a></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>ALTA OG HAMMERFEST FAMILIEVERNKONTOR</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Hva tilbyr vi?</strong> Familievernkontoret tilbyr:</td>
</tr>
<tr>
<td>• Hjelp til parforholdet og familien</td>
</tr>
<tr>
<td>• Veiledning til foreldre</td>
</tr>
<tr>
<td>• Mekling og foreldresamarbeidsavtale (samværavtale) • Kurs og gruppeveiledning</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Målgruppe?</strong> Par, foreldre, familier og barn</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hvordan komme i kontakt med oss?</strong> E-post: <a href="mailto:alta.hammerfest.familievernkontor@bufetat.no">alta.hammerfest.familievernkontor@bufetat.no</a> Telefon: 466 15 590 Besøksadresse: Altaveien 96, 9513 Alta</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Annet</strong> <a href="https://www.bufdir.no/Familie/Kontor/altahammerfest/">https://www.bufdir.no/Familie/Kontor/altahammerfest/</a></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>ALTA SAMISKE SPRÅKSENTER</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Hva tilbyr vi?</strong> Språkservertets formål er å fremme, styrke og bevare samisk språk og kultur primært i Alta kommune. Sentralt står sjøsamisk historie og lokale samiske tradisjoner. Jobber med følgende områder:</td>
</tr>
<tr>
<td>• Voksenopplæring i samisk språk</td>
</tr>
<tr>
<td>• Språkarenaer for barn og unge</td>
</tr>
<tr>
<td>• Kulturarenaer</td>
</tr>
<tr>
<td>• Synliggjøring lokal samisk språk, kultur og historie</td>
</tr>
</tbody>
</table>
## Hvordan komme i kontakt med oss?

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mobil: 971 13 606</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>E-post:</strong> <a href="mailto:post@alttasg.no">post@alttasg.no</a></td>
</tr>
<tr>
<td><a href="https://www.facebook.com/alttasg/">https://www.facebook.com/alttasg/</a></td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

### BARNE OG UNGDOMSPSYKIATRISK POLIKLINIKK – BUP

**Hvem er vi?**

BUP Alta er den del av finnmarkssykehuset. Ansatte er barnepsykiater (lege), Lege i spesialisering, psykologspesialist, psykolog, klinisk barnevernspedagog, sosionom, pedagog

**Hva tilbyr vi?**

BUP Alta gir tilbud om vurdering, utredning og behandling for barn og ungdom med psykiske problem, etter henvisning fra fastlege eller leder for barneverntjenesten. Videre gir det tilbud om veiledning i foreldrefunksjoner i pasientens hjemmemiljø (ambulant team).

**Målgruppe?**

Barn og unge 0 – 18 år

**Hvordan komme i kontakt med oss?**

Telefon: 78 94 73 10

Holder til 2. etasje ved klinikk Alta, inngang ved legevakta.

**Annet?**

https://finnmarkssykehuset.no/avdelinger/klinikk-alta/psykisk-helsevern-og-rus-alta/bup-alta

---

### KomInn!

**Hvem er vi?**

Kom.Inn! er et ungdomstilbud som ligger i sokkelen på Nordlyskatedralen i Alta. Det er et samarbeidsprosjekt mellom Alta Menighet, Filadelfia og Frikirka.

**Hva tilbyr vi?**


Kontinuerlig arbeid, med åpningstider fra tirsdag-fredag og lørdagsåpent når det er mulig.

**Målgruppe?**

Ungdom fra 13 til 19 år

**Hvordan komme i kontakt med oss?**

Facebook: https://www.facebook.com/kominnalta/
### KONFLIKTRÅDET

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>Konfliktrådene i Finnmark, avd. Alta.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Tilbyr hjelp til de som har en konflikt de ønsker å løse. Vi tilbyr mekling og tilrettelagte møter for personer som har begått lovbrudd, og de som har vært utsatt for lovbrudd.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Hvordan komme i kontakt med oss? | Telefon: 78 78 01 00  
E-post: finnmark@konfliktraadet.no  
Kom innom i Løkkeveien 43, DNB Bygget 3. etg. |
| Annet? | www.konfliktraadet.no |

### KREFTKOORDINATOR

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er jeg?</th>
<th>Kreftkoordinator er utdannet kreftsykepleier, tilknyttet Omsorgsavdelingen på Helsesenteret i en 100 % stilling.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Alle personer som har eller har hatt kreft, deres pårørende eller er etterlatte.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Hvordan komme i kontakt med meg? | Telefon 915 26 477 mandag – fredag, mellom kl. 08.00 – 15.40. Kreftkoordinatoren har kontor i 2. etasje på Helsesenteret, over tannklinikken.  
E-post: silvia.boasso@alta.kommune.no  
Telefon: 915 26 477 |
| Annet? | https://www.alta.kommune.no/kreftkoordinator.432711.no.html |
### KULTURSENTERET SISA

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hva tilbyr vi?</th>
<th>Ulike kurs og aktiviteter med fokus på kunst og kultur</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Sisa jobber med mennesker med ulik etnisk og sosial bakgrunn. Vi jobber også på tvers av generasjoner</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### MOBBEOMBUDET

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er jeg?</th>
<th>Janne Sannes er mobbeombud i Finnmark.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hva tilbyr jeg?</td>
<td>Mobbeombudet skal passe på at alle elever i barnehage, grunnskole og videregående opplæring har et godt psykososialt barnehage- og skolemiljø.</td>
</tr>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>alle elever i barnehage, grunnskole og videregående</td>
</tr>
<tr>
<td>Hvordan komme i kontakt med meg?</td>
<td>E-post: <a href="mailto:janne.sannes@tffk.no">janne.sannes@tffk.no</a> Telefon: 78 96 32 83 / 951 09 335 Facebook: <a href="https://www.facebook.com/mobbeombudfinnmark/">https://www.facebook.com/mobbeombudfinnmark/</a></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### NKS VEILEDNINGSSENTER FOR PÅRØRENDE I NORD NORGE AS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hvem er vi?</th>
<th>Veiledningssenteret er et samtaletilbud for alle pårørende som har noen de er glad i som sliter med rus og/eller psykisk lidelser.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hva tilbyr vi?</td>
<td>• Fagfolk med stort engasjement og bred erfaring • Samtaler i rolige og trygge omgivelser • Veiledning på telefon, individuelt eller samtale i familie/gruppe • Informasjon, undervisning, mestringskurs, foredrag mm • Samarbeid med ulike hjelpeinstanser • Barn og unge oppfølging; individuelt og i grupper Tilbudet er gratis og livsvarensnøytralt. Har taushetsplikt. Trengs ingen henvisning.</td>
</tr>
<tr>
<td>Målgruppe?</td>
<td>Senteret er et tilbud for pårørende i alle aldersgrupper</td>
</tr>
<tr>
<td>Hvordan komme i kontakt med oss?</td>
<td>Telefon: 957 23 262 / 46855262 E-post: <a href="mailto:post.norge@veiledningssenter.no">post.norge@veiledningssenter.no</a> Facebook: <a href="https://www.facebook.com/veiledningssenter/">https://www.facebook.com/veiledningssenter/</a></td>
</tr>
<tr>
<td>Annet?</td>
<td><a href="http://www.veiledningssenter.no">http://www.veiledningssenter.no</a></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>POLITIET</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---------------------------------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Målgruppe?</strong></td>
<td>Alle innbyggere</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| **Hvordan komme i kontakt med oss?** | Alta lensmannskontor 78 97 20 00  
E-post: [post.finnmark@politiet.no](mailto:post.finnmark@politiet.no)  
Telefon 02800  
Nødnummer 112 |
| **Annet?** | [www.politiet.no](http://www.politiet.no) |

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>SENTER MOT INCEST OG SEKSUELLE OVERGREP - SMISO</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Hvem er vi?</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>
| **Hva tilbyr vi?** | • Samtaler med voksne som er utsatt for seksuelle overgrep, for bearbeiding og støtte videre i livet.  
• Samtaler med partnere, foreldre, omsorgspersoner, søsken eller andre nærstående til overgrepsutsatte.  
• Kurs og undervisning om temaet seksuelle overgrep til de som gjennom sin jobb eller frivillig arbeid kommer i kontakt med barn og ungdom og/eller de som gjennom sin jobb kommer i kontakt med voksne som har vært utsatt for overgrep  
• Veiledning til skoler, barnehager, det offentlige hjelpeapparat og privatpersoner på generelt grunnlag og i enkelsaker der det er mistanke om seksuelle overgrep eller dette er avdekket. |
| **Alle tilbud er gratis. Har taushetsplikt og du kan være anonym. Det er ikke behov for henvisning for å komme i kontakt med SMISO Vest-Finnmark.** |
| **Målgruppe?** | Voksne som er utsatt for seksuelle overgrep og deres partnere, foreldre, omsorgspersoner, søsken eller andre nærstående. Andre som gjennom sin jobb eller frivillig arbeid kommer i kontakt med barn og ungdom, og/eller voksne som har vært utsatt for seksuelle overgrep. |
| **Hvordan komme i kontakt med oss?** | Telefon 954 64 338 / 78 43 46 93 på hverdager mellom 09.00-15.00, E-post: [post@smisovestfinnmark.no](mailto:post@smisovestfinnmark.no) |
| **Annet?** | [https://www.altakrise.no/](https://www.altakrise.no/) |
### TREFFPUNKT

| Hvem er vi? | Treffpunkt er Kreftforeningens møteplass for barn og unge som pårørende eller etterlatte. I Alta kan også barn som er pårørende eller etterlatte av andre årsaker eller sykdommer delta. Tilbudet arrangeres en gang i måneden og er for barn i alderen 6 til 16 år. De voksne som leder tilbudet er kursede frivillige av Kreftforeningen og har taushetsplikt og polititattest. |
| Hva tilbyr vi? | Treffpunkt er tredelt og består av samtale, måltid og aktivitet. Vi møtes en ettermiddag i måneden og det varer i to timer. Vi har fokus på tema som angår barna og de møter andre i lignende situasjon. Det er rom for alle følelser, og det er lov å være både trist og glad. Tilbudet er gratis! |
| Målgruppe? | Målgruppen er barn mellom 6 og 16 år som er pårørende eller etterlatt. |
| Hvordan komme i kontakt med oss? | Telefon 485 03 769 for familiesamtale og forhåndspåmelding. E-post: treffpunkt.alta@kreftforeningen.no |