

”Jag
är inte
ensam”

”Att be om
hjälp är att
ta ansvar”

”Det
finns
hopp”

”Jag är
värdefull”



Kontakt

Kontakta oss om du vill veta mer eller anmäla intresse för någon av våra grupper eller utbildningar.

Telefon:

063-14 40 57

Besöksadress:

Postgränd 8 A
831 30 Östersund

OK 2022-09

FAMILJE- LOTSEN



Behöver du ett bollplank och någon att prata med kring föräldraskapet?

Hör av dig till oss på Familjelotsen! Vi finns till för familjer i Östersunds kommun med barn 0-17 år. Familjelotsen erbjuder samtalsstöd, föräldrautbildningar och stödgrupper.

Social- och arbetsmarknadsförvaltningen

Östersunds kommun, 831 82 Östersund
063-14 30 00, www.ostersund.se



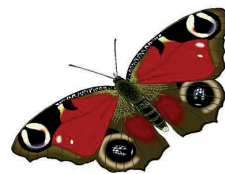
ÖSTERSUNDS KOMMUN
STAAREN TJIELTE

Stödsamtal

Familjelotsen erbjuder dig som förälder, eller annan nära anhörig, kortare samtalsstöd. Vid behov kan vi också träffa barnet/ungdomen. Du kan själv kontakta oss för att få prata med någon om föräldraskap och vardagsbekymmer som har med barn och ungdomar att göra.

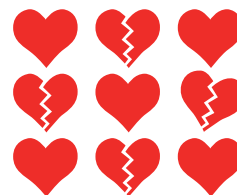
- Samtalen utgår från vad du vill ta upp. Tillsammans formar vi ett upplägg som passar dig och din familj
- Om det visar sig att ni behöver mer omfattande stöd, eller annan typ av stöd, så kan vi lotsa/hänvisa dig vidare. Vill du kan vi också hjälpa dig i att ansöka om annat stöd
- Vår verksamhet bygger på frivillighet och du bestämmer själv när du vill avsluta kontakten med oss
- Samtalen är gratis och utan journalföring
- Vi har tystnadsplikt men omfattas av anmälningsskyldighet. Vi är enligt lag skyldiga att anmäla till socialtjänsten om vi misstänker att ett barn far illa

Fjärilen



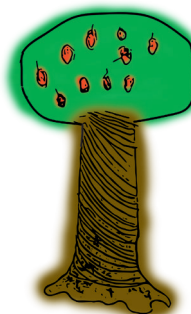
Stödgrupper för barn 7-17 år, föräldrar och vuxna, som lever eller har levt i en familj med psykisk ohälsa eller där någon är beroende av alkohol eller andra droger.

Bubblan



Stödgrupp för barn i åldern 7-12 år, vars föräldrar har flyttat isär.

Trädet



En stödgrupp för barn och ungdomar 7-17 år, som är familjehemsplacerade.

Förälder Östersund



Är för dig som har barn och ungdom 0-17 år och bor i Östersunds kommun. Vi förmedlar kunskap om barn, familjeliv och föräldraskap för att vardagen ska fungera smidigare. Det är gratis att ha kontakt med oss eller vara med i våra föräldragrupper och föreläsningar.

Det finns föräldragrupper som passar för olika situationer, som till exempel:

- hur du kan arbeta för en mer positiv relation med ditt barn
- hur du som förälder kan göra för att det ska bli mindre bråk hemma
- hur du kan hjälpa ditt barn efter att ni föräldrar separerat, eller
- vad du kan behöva veta som ny förälder i Sverige

Du kan också få tips och aktuell information kopplat till föräldraskap i Östersund genom att följa oss på Facebook:
www.facebook.com/foralderostersund