



Att prata med någon utanför familjen kan ge nya perspektiv, minska oro och göra det lättare att hantera vardagen.

Hos Familjelotsen får du möjlighet att dela dina tankar och känslor, hitta egna lösningar och känna gemenskap med andra i liknande situation.



Kontakta oss!

Telefon: 063 – 14 40 57

Webb: ostersund.se/familjelotsen

Facebook: Familjelotsen Östersund

Instagram: familjelotsen ostersund

Ladda ner appen **Mitt val - mitt stöd**



Familjelotsen

Vi finns för dig som är förälder eller viktig vuxen, och för barn och unga som behöver stöd.

Välkommen till oss!

Familjelotsen

Social- och arbetsmarknadsförvaltningen
Postgränd 8A, 831 82 Östersund
063-14 40 57
www.ostersund.se/familjelotsen

Stöd till föräldrar och andra viktiga vuxna

Föräldragrupper

Träffa andra, dela erfarenheter och få nya perspektiv i grupp.

Individuellt samtalsstöd

Få stöd i frågor som rör vardagen, familjerelationer och föräldraskap.

Tips och info

Via vår app och våra sociala medier delar vi råd och inspiration.



Stöd till barn och unga

Vi erbjuder stödgrupper där barn får dela erfarenheter med andra i liknande situationer.

Grupperna bygger på gemenskap, förståelse och barns delaktighet.



Fjärilen

För barn 7–17 år i familjer där någon mår psykiskt dåligt eller har ett beroende.



Bubblan

För barn 7–12 år vars föräldrar separerat.



Trädet

För barn 7-17 år som bor i familjehem.

I grupperna pratar vi om känslor, familjerelationer och hur man kan hantera svåra situationer i vardagen. Vi använder samtal, lek och kreativa övningar – allt anpassat efter barnens ålder och behov.

Så funkar det

- Du behöver inga remisser eller beslut från andra – ta direkt kontakt med oss
- Stödet är frivilligt och kostnadsfritt
- Vi utgår från dina behov

