

“من  
تنها  
نیستم”

“کمک  
خواستن  
مسئولیت  
پذیرفتن  
است”

“امید  
هست”

“من  
ارزشمندم”



## تماس :

اگر می خواهید بیشتر بدانید یا علاقه مندی خود را  
برای شرکت در یکی از گروه ها یا دوره های ما ثبت  
کنید، با ما تماس بگیرید.

تلفن:

۰۶۳-۱۴۴۰۵۷

آدرس محل ملاقات :

Postgränd 8 A

Östersund 30 831

OK 2022-09

## هدایت خانواده



آیا به یک راهنما و کسی نیاز  
دارید که در مورد فرزندپروری  
با او صحبت کنید؟

با ما در هدایت خانواده تماس بگیرید! ما اینجا هستیم برای خانواده  
هایی که فرزندان ۰۱۷ سال دارند و در شهرداری استرشدون  
زندگی می کنند. هدایت خانواده، مشاوره تلفنی، دوره های  
فرزندپروری و گروه های حمایتی را ارائه می دهد.

Social- och  
arbetsmarknadsförvaltningen

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



ÖSTERSUNDS KOMMUN  
STAAREN TJIELTE

## مشاوره ی تلفنی

هدایت خانواده به شما به عنوان والدین یا سایر بستگان نزدیک، مشاوره ی تلفنی کوتاه تری را ارائه می دهد.

در صورت لزوم می توانیم با کودک/ جوان نیز ملاقات کنیم. شما می توانید خودتان با ما تماس بگیرید تا با کسی در مورد والدین بودن و نگرانی های روزمره که مربوط به کودکان و نوجوانان است صحبت کنید.

• مکالمات بر اساس چیزی است که می خواهید در مورد آن بحث کنید. ما با هم برنامه ای را شکل میدهیم که مناسب شما و خانواده شما باشد

• اگر معلوم شد که به پشتیبانی گسترده تر یا نوع دیگری از پشتیبانی نیاز دارید، می توانیم شما را راهنمایی کنیم یا ارجاع دهیم. در صورت تمایل، ما همچنین می توانیم به شما کمک کنیم تا برای سایر پشتیبانی ها اقدام کنید

• فعالیت ما داوطلبانه است و شما خودتان تصمیم می گیرید که چه زمانی می خواهید به تماس با ما پایان دهید

• تماس ها رایگان و بدون ثبت در سیستم هستند.

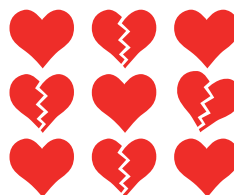
• ما وظیفه رازداری داریم اما مشمول تعهدات گزارش هستیم. ما طبق قانون موظف هستیم در صورت مشکوک شدن به آسیب رسیدن به کودک، به خدمات اجتماعی گزارش دهیم

## پروانه



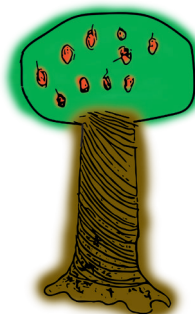
گروه های حمایتی برای کودکان ۷ تا ۱۷ ساله، والدین و بزرگسالان، که در خانواده ای با بیماری روانی یا جایی که فردی به الکل یا مواد مخدر دیگر معتاد است، زندگی می کنند.

## حباب



گروه حمایتی برای کودکان ۷ تا ۱۲ ساله که والدین آنها از هم جدا شده اند.

## درخت



یک گروه حمایتی برای کودکان و نوجوانان ۷ تا ۱۷ ساله که همراه خانواده دیگر غیر از خانواده خود زندگی می کنند.

## والدین استر شوند



برای شما که فرزندان و نوجوانان ۱۷ ساله دارید و در شهرداری استر شوند زندگی می کنید. ما دانش و تجربه خود را در مورد فرزندان، زندگی خانوادگی و فرزندپروری منتقل می کنیم تا زندگی روزمره را انعطاف پذیرتر کنیم. تماس با ما و یا پیوستن به گروه ها و سخنرانی های والدین ما رایگان است. گروه های تربیت و پرورش فرزندان مناسب برای موقعیت های مختلف وجود دارد، مانند:

• چگونه می توانید به سمت یک رابطه مثبت تر با فرزندان کار کنید

• شما به عنوان والدین چگونه می توانید مطمئن شوید که دعوای کمتری در خانه اتفاق بیفتد

• چگونه می توانید شما والدین پس از جدایی خود به فرزندان کمک کنید،

• یا آنچه شما به عنوان والدینی که به تازگی وارد سوئد شده اید باید بدانید

همچنین می توانید با دنبال کردن ما در فیسبوک، نکات و اطلاعات فعلی مربوط به فرزندپروری در استر شوند را دریافت کنید:

[www.facebook.com/foralderostersund](http://www.facebook.com/foralderostersund)