



## قسم الإرشاد الأسري

نحن هنا من أجلك بصفتك أحد الوالدين  
أو شخصاً بالغاً مهماً، ومن أجل الأطفال  
والشباب المحتاجين للدعم.

مرحباً بكم لدينا!

## اتصل بنا!

الهاتف: 063-144057

الويب: [ostersund.se/familjelotsen](http://ostersund.se/familjelotsen)

فيسبوك: Familjelotsen Östersund

إنستجرام: familjelotsen ostersund

حَمِّل تطبيق «Mitt val - mitt stöd»



## قسم الإرشاد الأسري

Social- och arbetsmarknadsförvaltningen  
Postgränd 8A, 831 82 Östersund  
063-144057  
[www.ostersund.se/familjelotsen](http://www.ostersund.se/familjelotsen)



ÖSTERSUNDS  
KOMMUN  
STAAREN TJIELTE



إن محادثة أحد من خارج نطاق  
الأسرة من شأنه أن يمنح وجهات نظر  
جديدة ويقلل من القلق ويسر التعامل  
مع الحياة اليومية.

سُمنح لدى قسم الإرشاد الأسري فرصة  
تقاسم خواترك ومشاعرك والعثور على  
حلولك والشعور بالتواصل مع الآخرين  
الذين يمرون بمواقف مشابهة.



## هكذا تسير الأمور

- لست بحاجة لأي إحالة طبية أو قرار من غيرنا - اتصل بنا مباشرةً
- علماً بأن الدعم طوعي ومجاني
- ننطلق من احتياجاتك ومواردك

## دعم الأطفال والشباب

إننا نوفر مجموعات دعم يتقاسم الأطفال فيها خبراتهم مع آخرين في مواقف مماثلة. وتقوم هذه المجموعات على أساس روح الجماعة والتفاهم ومشاركة الأطفال.

### الفراشة «Fjärilen»

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و17 عاماً في الأسر المُتَعَب أحد أفرادها نفسياً أو كان مدمناً.



### الفقاعة «Bubblan»

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و12 عاماً المنفصل والداهم.



### الشجرة «Trädet»

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و17 عاماً المقيمين لدى أسرة بديلة.



تحدث في المجموعات عن المشاعر والعلاقات الأسرية وكيفية التعامل مع المواقف الصعبة في الحياة اليومية. نستخدم الحوار واللعب والتمارين الإبداعية - وكل ذلك بما يتناسب مع أعمار الأطفال واحتياجاتهم.

## دعم أولياء الأمور وبقية البالغين المهمين

مجموعات أولياء الأمور الالتقاء بالآخرين وتقاسم الخبرات واكتساب وجهات نظر جديدة جماعياً.

دعم محادثة فردي تلقى الدعم في المسائل المتعلقة بالحياة اليومية والعلاقات الأسرية وممارسة دور الوالدين.

نصائح ومعلومات تتقاسم النصائح والإلهام من خلال تطبيقنا وقنواتنا على وسائل التواصل الاجتماعي.

