



Kuzungumuza na mtu nje ya familia yako inaweza kukupa fikira mapya, kupunguza wasiwasi na kufanya maisha ya kila siku rahisi zaidi.

Kwa Familjelotsen unaweza kushiriki mawazo na hisia zako, kupata suluhisho wewe mwenyewe na kujisikia karibu na wengine walio kwa hali kama yako.



Wasiliana nasi!

Simu: 063 – 14 40 57

Tovuti: ostersund.se/familjelotsen

Facebook: Familjelotsen Östersund

Instagram: familjelotsen ostersund

shukukisha app yetu **Mitt val - mitt stöd**



Familjelotsen

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



Familjelotsen

Tuko hapa kwa ajili yako kama wewe ni mzazi au mtu muhimu, na ajili ya watoto na vijana wanohitaji msaada.

Karibu Kwetu!

Msaada kwa wazazi na wengine muhimu

Vikundi vya wazazi

Kutana na wengine, shiriki uzoefu na upate fikira mapya.

Msaada wa mazungumuzo binafsi

Pata msaada kuhusu maisha ya kila siku, uhusiano wa familia na malezi.

Vidokezo na habari

Kupitia app yetu na mitandao ya kijami tunashiriki ushauri na msukumo.



Msaada kwa watoto na vijana

Tukona vikundi vya ushauri ambapo watoto wanashiriki uzoefu na wengine walio katika hali kama yao.

Vikundi vimejengwa juu ya urafiki, kuelewana na ushiriki wa watoto.



Fjärilen

Kwa watoto wa miaka 7-17 katika familia yenye mtu anayesumbuliwa na matatizo ya akili au ulevi.



Bubblan

Kwa watoto wa miaka 7-12 ambao wazazi wao wamewachana.



Trädet

Kwa watoto wa miaka 7-17 wanoishi katika familia ya kulea.

Kwenye vikundi tunazungumzia kuhusu hisia, uhusiano wa kifamilia na jinsi ya kupambana na hali ngumu maishani. Tunatumia mazungumuzo, michezo na mazoezi - haya yote yanalingana na umri na mahitaji ya watoto.

Jinsi ya ku fanya

- Hauhitaji barua ya rufaa au uamuzi kutoka mtu mwingine - wasiliana moja kwa moja nasi
- Msaada ni wa hiari na hauhitaji kulipa
- Tunaanza kulingana na mahitaji yako

