



Обговорення з кимось поза сім'єю може дати нові погляди, зменшити тривогу та полегшити справлятися з буденними справами.

У Familjelotsen (сімейн. консульт.) ви маєте можливість поділитися своїми думками та почуттями, знайти власні рішення та відчувати підтримку й спільноту з іншими у схожій ситуації.



Зв'яжіться з нами!

Телефон: 063 – 14 40 57

сайт: ostersund.se/familjelotsen

Facebook: Familjelotsen Östersund

Instagram: familjelotsen ostersund

Завантаж додаток **Мій вибір — моя підтримка**



Familjelotsen

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



Сімейний консультант

Ми поруч для батьків, дорослих, дітей та підлітків, що потребують підтримки.

Ласкаво просимо!

Підтримка для батьків та важливих дорослих

Батьківські групи

Зустрічайте інших, діліться досвідом та отримуйте нові погляди у групі.

Індивідуальна консультація

Отримуйте підтримку у питаннях, що стосуються побуту, сімейних відносин та виховання дітей.

Поради та інформація

Через наш додаток та наші соціальні мережі ми ділимося порадами та натхненням.



Підтримка дітей та молоді

Ми пропонуємо групи підтримки, де діти можуть ділитися досвідом з іншими у схожих ситуаціях.

Групи ґрунтуються на спільноті, розумінні та участі дітей.



Fjärilen (Метелик)

Для дітей віком від 7 до 17 років у сім'ях, де хтось має психічні проблеми або залежність.



Bubblan (Бульбашка)

Для дітей віком від 7 до 12 років, батьки яких розлучилися.



Trädet (Дерево)

Для дітей віком від 7 до 17 років, які проживають у сімейних будинках.

У групах ми говоримо про почуття, сімейні стосунки та як можна справлятися з важкими ситуаціями у повсякденному житті. Ми використовуємо розмови, ігри та творчі вправи — усе адаптоване до віку та потреб дітей.

Як це працює

- Вам не потрібно подавати направлення або отримувати рішення від інших — звертайтеся безпосередньо до нас.
- Підтримка є добровільною та безкоштовною.
- Ми орієнтуємося на ваші потреби.

