ካብ ስድራቤት ወጻኢ ምስ
ዘሎ ሰብ ምዝራብ ሓድሽ ኣረኣእያ
ተጥሪ፡ ጭንቀት ትቕንስን እለታዊ
ህይወትካ ንምእላይ ድማ የቃልለልካ።

ምስ ፋሚልየ-ሉትሰን ኮይንካ ሓሳባትካን
ስምዒታትካን ምስ ትካፈል፡ ባዕላዊ ፍታሕ
ንኽትረክብ ይሕግዘካ። ኣብ ተመሳሳሊ
ኩነታት ምስ ዝርከቡ ካልኦት ሰባት
ብምርኻብ ድማ ብጻይነት ንኽስመዓካ
ዕድል ትረክብ።

ተወከሱና!

ተሌፎን: 063 – 14 40 57
መካነ-መርበብ: ostersund.se/familjelotsen
ፌስቡክ: Familjelotsen Östersund
ኢንስታግራም: familjelotsen ostersund

ነዛ **Mitt val - mitt stöd** ትብል ኣፕ ኣውርድዋ

LADDA NED PÅ Google Play

Hämta i App Store

ÖSTERSUNDS KOMMUN
STAAREN TJÏELTE

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

Reviderad: 2025-08

ፋሚልየ-ሉትሰን

ደገፍ ንዘድልየኩም ወለዲ ወይ
ኣገደስቲ በጽሕን ከምኡ ድማ ቈልዑን
መንእሰያትን ኣብ ጎንኹም ኣለና።

ብደሓን ምጹ!

ደገፍ ንወለድን ካልኦት ደገፍ ንቈልዑን መንእሰያትን ኣገደስቲ ዓበይትን

ጉጅለታት ወለዲ
ምስ ካልኦት ብምርኻብ ተመክሮታትን ብምቅይያርን ሓድሽ ኣረኣእያ ምቕሳም

ብዝርርብ ዝወሃብ ውልቃዊ ደገፍ
እለታዊ ህይወት፡ ርክብ ኣብ ውሽጢ ስድራቤትን ወላድነትን ብዝምልከት ደገፍ ምርካብ

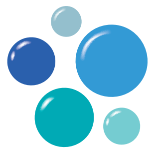
ኣንፈታትን ሓበሬታን
ብመንገዲ ናይ ሞባይል ኣፕን ማሕበራዊ ሜድያታትን ገይርና ምኽርን ድርኺትን ንህብ።

ደገፍ ንቈልዑን መንእሰያትን

ቈልዑ ምስ ካልኦት ኣብ ተመሳሳሊ ኲነት ዝርከቡ ኮይኖም ተመክሮታቶም ዝቀያይርሉ ናይ ደገፍ ጉጅለ ኣለና።

እዞም ጉጅለታት ኣብ ብጻይነት፡ ምርድዳእን ተሳታፍነት ቈልዑን ዝተመርኮሱ እዮም።

ፈሪለን
ቈልዑ ዕድሜኦም 7–17 ዓመት ዘለዋ ስድራቤትን ኣብኣ ብስነ-ኣእምሮ ሕማቕ ዝስመዖ ወይ ወልፊ ዘለዎ ኣባል ዘለዋ ስድራቤት



ቡብላ
ወለዶም ዝተፋትሑን ዕድሜኦም ድማ 7–12 ዓመት ንዝኾኑ ቈልዑ

ትሬደት
ኣብ ፋሚልየ-ሄም ንዝነብሩ ዕድሜኦም 7-17 ዓመት ንዝኾኑ ቈልዑ

ኣብ'ዘን ጉጅለታት ብዛዕባ ስምዒታት፡ ዝምድናታት ኣባላት ስድራቤትን ኣብ እለታዊ ህይወት ንዘጋጥሙ ከበድቲ ኲነታት ብኸመይ ገይርካ ከም ትኣልዮምን ክንዛረብ ኢና። ነዚ ብዝርርብ፡ ብጸወታን ብዝተማህዙ ልምምዳትን ገይርና ነካይዶ - ኩሉ'ዚ ምስ ዕድመን ድሌታትን ቈልዓ ዝተመጣጠነ እዩ።

ብኸምዚ ይሰርሕ

- ካብ ካልኦት ውከሳ ወይ ውሳነ ኣየድልየካን እዩ - ብቐጥታ ክትውከሰና ትኽእል ኢኻ
- እዚ ደገፍ እዚ ወለንታውን ካብ ክፍሊት ነጻን እዩ።
- መበገሲና ንዓኻ እንታይ የድልየካ ካብ ዝብል እዩ