



FRITT FÖRÄLDRASTÖD

Enligt socialtjänstlagen har du som förälder rätt att få råd och stöd från socialförvaltningen när du har barn placerade i familjehem, i jourhem eller på hem för vård eller boende (HVB).

Besöken hos Fritt Föräldrastöd kostar inget. Det skrivs inga journaler om vad du pratat om och personalen har tystnadsplikt. Du avgör själv om, och hur länge du vill ha kontakt.

Råd och stöd som erbjuds

- Stöd till dig när det känns jobbigt och du behöver någon att prata med.
- Hjälp med att gå igenom material om placeringen, som utredning, beslut, umgängesplan och dom från förvaltningsrätt och kammarrätt.
- Information om vilka rättigheter och skyldigheter du har som förälder till ett placerat barn.
- Stöd till dig i möten som handlar om ditt barn. Det kan vara att förbereda dig till mötet, vara med under mötet eller följa upp hur mötet gick.
- CAN-s (Camberwell Assessment of Need standard) är ett skattningsverktyg som kan hjälpa dig att ta reda på vad som behövs för att din vardag ska fungera för dig.

Kontakt

Telefon: 042-10 64 65, **Mobil:** 0703-21 64 65

E-post: frittstod@helsingborg.se

Besöksadress: Bruksgatan 29, våning 3





Familjehemsenheten

På familjehemsenheten finns familjebehandlare som kan stödja dig i kontakten med ditt barn.

Om du önskar stöd i umgänget med ditt barn så ska du ta upp det med din socialsekreterare.

Det kan kännas tryggt att ha ett stöd så att tiden ni träffas blir bra både för dig och ditt barn.

På familjehemsenheten finns familjebehandlare som kan stödja dig i kontakten med ditt barn. Du kan få hjälp att förbereda dig till umgänget, stöd i umgänget. Efter umgänget pratar du med familjebehandlaren om hur umgänget gick.

Stödet kan också vara en kontaktperson.
Det är din socialsekreterare som fattar beslut om att bevilja det.





FAMILJEBEHANDLING

Socialförvaltningen har engagerade och kompetenta familjebehandlare som tror på familjens egen kraft och möjlighet att hitta lösningar.

När ditt barn placeras i familjehem

Om du har haft kontakt med familjebehandlare innan placeringen så kan hen finnas kvar och stötta dig under den första tiden. De kan erbjuda dig stödsamtal i krisen som blir när ditt barn placerats, vara med i början när du ska träffa ditt barn och träffa familjehemmet.

När ditt barn flyttar hem igen

Det blir en stor omställning både för dig och ditt barn att bo tillsammans igen.

När ditt barn ska flytta hem igen så kan familjebehandlare hjälpa dig till att förbereda dig på att återigen vara en förälder på heltid. Du kan också få fortsatt hjälp när ditt barn har flyttat hem.





VUXENPSYKIATRIN OCH PRIMÄRVÅRDEN

Du ska alltid i första hand vända dig till primärvården – din vårdcentral.

Primärvården

Primärvården kan hjälpa dig med rådgivning, samtalsstöd eller psykologisk behandling. Även behandling med läkemedel om det behövs.

Det är läkaren på vårdcentralen som bedömer om du behöver en remiss till en psykiatrisk mottagning. Du kan också själv ta kontakt med en psykiatrisk mottagning och göra en egenremiss dit.

Psykiatrins bedömningsmottagning

Här hanteras remissen från primärvården och akutvården. De tar också emot remiss som görs av dig.

Psykiatrisk akutvård

De hanterar den akuta bedömningen om du hamnar i ett psykotiskt tillstånd, har en svår/medelsvår depression och om du har självmordstankar eller självmordsplaner.

Din handläggare på socialtjänsten kan hjälpa dig att kontakta psykiatriska akutmottagningen om du har självmordstankar eller självmordsplaner.

Kontakt: Psykiatrins akutmottagning, telefon: 042-406 27 30.





RÅDGIVNINGEN I HELSINGBORG

Rådgivningen är en verksamhet främst för vuxna som riskerar eller har utvecklat ett alkohol-, spel – och eller drogberoende.

Rådgivningen

Du kan själv vända dig till Rådgivningen utan beslut om bistånd. Dina anhöriga kan också vända sig till Rådgivningen för stöd.

De har ingen dokumentation.

Rådgivningen erbjuder dig individuella samtal, återfallsförebyggande samtal, anhörigstöd, haschavvänjning och telefonrådgivning.

Samtalen är individuella.

De har också grupper för anhöriga.

De ger också stöd till brottsoffer och kan lotsa föräldrar vidare, vid behov, till övriga insatser som finns.

Kontakt: Rådgivningen nås under telefontid vardagar kl. 13.00 – 14.00 på telefon 042-10 66 63.





STÖD MED BISTÅNDSBESLUT

På socialförvaltningens vuxenenhet kan du ansöka om stöd och hjälp för ditt beroende och för psykisk ohälsa som kan vara relaterat till ditt beroende.

Din handläggare på enheten för utredning samt barnhandläggaren på familjehemsenheten kan hjälpa dig med att ta den första kontakten.

KBT öppen och internat

Insatsen pågår 4-6 månader och efter avslutad behandling erbjuds en eftervårdsverksamhet (ca 4 tim i veckan, eftermiddag/kvälls tid) under 1 år. Det finns både kvinnogrupp och mansgrupp i öppen och sluten verksamhet. Verksamheten är på bistånd, men i vissa fall kan det ske biståndsfritt.

Flexibla teamet

Flexibla teamet kan åka hem till klienter, besöka olika stödboende och bedriva återfallsprevention och motiverande arbete. Stödet kan ges i grupp och enskilt. Detta team är skapat utifrån att många människor inte "passar in" i de vanliga grupperna. Teamet vänder sig till missbruk, riskbruk och beroende. Klienterna kan komma på bistånd, men även utan bistånd.

12 stegsbehandling

Behandlingen sker enligt 12 Stegsmodellen, som bygger på sjukdomsbegreppet, för kemiskt beroende och familjesjukdom. Verksamheten består av internat och öppenvårdsbehandling över 10 veckor och med en eftervårdsbehandling som går över 1 år. Grupperna är mixade med män och kvinnor. Idag är det biståndsplatser som erbjuds.





FRÅN LÄGENHET TILL EGET HEM

Du kan ansöka om att få ett personligt stöd i allt som kan behövas för att ditt boende i hemmet ska fungera.

Olika typer av stöd

Det kan till exempel vara att ha en vardag där du kommer upp i tid varje morgon, har en sysselsättning eller aktiviteter som fungerar. Struktur i att klara ekonomin och skötseln av ditt hem. Att upprätthålla de kontakter du behöver ha för din hälsa, din försörjning och ditt föräldraskap.

Det är handläggare/socialsekreterare på socialförvaltningens vuxenenhet som beslutar om bistånd från stöd och boendeteamet.





BUP och HABILITERINGEN

BUP står för barn- och ungdomspsykiatri och är tillsammans med habiliteringen en del av det stöd som Region Skåne kan erbjuda dig i ditt föräldraskap.

BUP och Första linjen

BUP kan erbjuda dig stöd som förälder om ditt barn har barnpsykiatriska behov. De kan erbjuda dig den hjälpen i samband med att ditt barn flyttar hem till dig igen.

Habiliteringen

Habiliteringen är till för barn som har autism, rörelsenedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning.

Som förälder har du rätt till att vara delaktig i ditt barns vårdplan på habiliteringen.

Det är alltid ditt barn som är patienten och föräldrastödet består av att bearbeta och förstå ditt barns funktionsnedsättning. De erbjuder föräldrautbildning och stödjande samtal utifrån ditt barns diagnos.

Filmade föreläsningar

På Psykiatri Skånes hemsida finns [filmade föreläsningar](#) om hur du kan förstå och hantera olika problem som kan uppstå i familjen, skolan eller i vardagen. Du kan också komma till sidan via QR-koden.





FAMILJEHUSET OCH DYNAMIS

Familjehuset och Dynamis erbjuder biståndslöst stöd i form av kurser eller samtal.

Familjehuset

Föräldrakurs Trygghetscirkel

Du får lära dig ett sätt att vara på/förhålla dig på genom att stanna upp och reflektera hur du bygger upp en trygg relation med ditt barn och som möjliggör att du bättre kan förstå ditt barns signaler och behov.

Föräldrakurs Cope

Om det finns en plan att ditt barn flyttar hem samt om det finns ett regelbundet tätare umgänge kan du anmäla dig till denna kurs. Man går igenom olika strategier som underlättar för dig att inte hamna i negativa spiraler/tillfällen med ditt barn och att relationen mellan dig och barnet förbättras. Du får hjälp till nya sätt att tänka och som kan minska den stress som en kan uppleva som förälder.

Kontakt: 042-10 70 44, 0702-79 17 40, familjehuset@helsingborg.se

Dynamis

På Dynamis kan du få stöd i ditt föräldraskap när det finns en planering för hemflytt och efter att ditt barn flyttat hem.

Samtalsstöd: På Dynamis kan en prata om hur en vill ha det i framtiden och bli bättre på att hantera situationer i vardagen. Målet är att du som förälder ska bli stärkt i ditt föräldraskap så att er familjs egna resurser utvecklas. Dynamis erbjuder dig både digitala och fysiska möten.

Marte Meo: Genom film ser och förstärks det som är positivt i samspelet mellan dig som förälder och ditt barn. Du kan också se vad just ditt barn har för behov och hur du kan tillgodose dem.

Kontakt: 042-10 64 18, 042-10 64 49, dynamis@helsingborg.se





Stöd till dig som upplever eller ha upplevt våld i hemmet

FAMILJEFRIDSSGRUPPEN

Om du har varit utsatt för våld eller om du har utövat våld i hemmet som ditt barn har bevittnat eller varit utsatt för, kan du få hjälp av behandlarna i vår familjefridsgrupp. Gruppen stöttar även dig som är utsatt för hedersförtryck. Samma sak om du vill lämna prostitution.

Råd och stöd

Här kan du prata om hur du och/eller ditt barn påverkats av våldet eller hedersförtryck som varit i hemmet.

Du kan också prata med familjefridsgruppen om du funderar på eller vill lämna prostitution.

Verksamheten är biståndslös så du kan själv ta kontakt dem.

Kontakt: 042-10 32 00.



HELSINGBORG



SAMARBETE EFTER SKILSMÄSSA

Samarbete efter skilsmässa (SES) är ett digitalt verktyg för dig som förälder före, under och efter en separation.

Konkreta verktyg

SES ger dig kunskap och konkreta verktyg för att hantera separationen utifrån barnets perspektiv. Här kan du få lärdom om barns vanliga reaktioner och hur du som förälder kan bemöta reaktionerna eller hur du kan prata med ditt barn om separationen. Du kan även få tips på hur du kan hantera dina egna reaktioner av separationen.

Kostnadsfritt och lättillgängligt

SES är kostnadsfritt för dig som är folkbokförd i Helsingborg, du kan skapa dig ett eget konto på www.samarbeteefterskilsmassa.se Klicka på "Kom igång" och följ anvisningarna, du kan använda programmet hur många gånger du vill i ett år.





SOLTEAMET

Solteamet arbetar med pedagogiska punktinsatser i eller utanför ditt egna hem (ex: veckoplanering, städ, inköp). De stöttar och motiverar dig utifrån ditt behov.

Tillsammans med dig

Solteamet kommer på fasta dagar och tider. Insatserna utförs alltid tillsammans med dig och inte åt dig. Du ska vara mellan 18-65 år gammal.

Målet är att du ska utvecklas och bli så självständigt som möjligt.

Du ansöker om stöd hos vård- och omsorgsförvaltningens biståndshandläggare som fattar beslut om du har rätt till insatser. Du betalar en avgift för insatserna baserad på din inkomst.





FÖRENINGSLIV OCH IDEELLA KRAFTER

I Helsingborg finns många föreningar och ideella organisationer som har sociala aktiviteter för Helsingborgs invånare. Där finns krafter som kan erbjuda dig gemenskap och vara en medmänniska som du kan vända dig till.

Kontaktvägar

BRIS - Föräldratelefon: 020-85 20 00.

Rädda barnen – Föräldratelefon: 020-78 67 86.

Jourhavande präst: Öppet för alla som behöver någon att prata med. Ring 112 – be om att få bli kopplad till jourhavande präst i Helsingborg.

Helsam: Helsam är en idéburen och oberoende samverkansorganisation i Helsingborg. Helsam samlar ett tjugotal föreningar som bedriver socialt arbete. Verksamhetsledare, Ameli Frostell, e-post: ameli.frostell@helsam.nu, telefon: 076-020 25 60.

