

## Ciljevi Dynamisovog rada su:

- **Osnažiti** roditelje u njihovom roditeljstvu.
- **Pružiti** nadu i razviti samopouzdanje.
- **Razviti** vlastite resurse svake porodice.
- **Da taj rad** odlikuje poštovanje za ljudski integritet i samoodlučivanje.

**Dynamis** je opštinska djelatnost, usmjerena na roditelje i porodice s djecom u Helsingborgu. Primamo i mlade odrasle osobe u dobi 18-25 godina.

**Srdačno ste dobrodošli da nas kontaktirate za više informacija.**

Naši brojevi telefona:

**042-10 64 18**

**042-10 64 49**

Adresa:

**Bruksgatan 29**

Našu web stranicu možete pronaći preko:

**[www.helsingborg.se](http://www.helsingborg.se)**

E-pošta:

**[dynamis@helsingborg.se](mailto:dynamis@helsingborg.se)**

**Posjete nama su besplatne i mi ne vodimo nikakve zapise.**



HELSINGBORG

# Dynamis

## Podrška porodicama



### Razgovori o rješenjima

Šta Vam je činiti ako se život zakomplikuje?

Moguće je prekinuti taj začarani krug i početi iznova.

## U razgovoru s nama možete:

- **Pričati o** tome kakav život želite da živite.
- **Doći do spoznaje** šta bi se eventualno trebalo promijeniti.
- **Ojačati sposobnost** da vidite vlastite mogućnosti.
- **Razmisliti o tome** u čemu ste dobri i kako možete koristiti vaše kvalitete.
- **Raditi** ka vašim ciljevima.

## Naši načini rada:

### Razgovori usmjereni na rješavanje problema

To znači da razgovaramo o tome kakvu budućnost želite.

Pri radu usmjerenom na rješavanje problema ističu se pozitivne stvari, a ne negativne. Takav način rada omogućava promjene i pojavu novih ideja.

### KBT (Kognitivno-bihevioralna terapija)

Unutar KBT-a radimo zajedno sa jednim ili više ograničenih problema. To se, na primjer, može raditi o relacijskim problemima, ljutnji, strahu, stresu ili tugi.

## Metoda Marte Meo

Marte Meo doslovno znači "vlastitom snagom". Metoda se zasniva na teoriji komunikacije i istraživanju dojenčadi.

**Marte Meo** se svodi na pronalaženje i jačanje onoga što je pozitivno u interakciji između djece i roditelja unutar odnosa koji su, iz različitih razloga, problematični. Također, možete vidjeti kakve potrebe upravo Vaše dijete ima i kako Vi, kao roditelj, ih možete zadovoljiti.