

Målen för Dynamis arbete är:

- **Att stärka** föräldrar i sitt föräldraskap.
- **Att arbeta** för att ge hopp och utveckla självförtroende.
- **Att verka** för att frigöra och utveckla enskilda familjers egna resurser.
- **Att arbetet** ska präglas av respekt för människors självbestämmande och integritet.

Dynamis är en kommunal verksamhet, som riktar sig till föräldrar och barnfamiljer i Helsingborg. Vi tar även emot unga vuxna i åldern 18–25.

Du är varmt välkommen att kontakta oss för att få veta mer.

Våra telefonnummer:
042-10 64 18
042-10 64 49

Besöksadress:
Bruksgatan 29

Vår hemsida hittar du under:
www.helsingborg.se

E-post:
dynamis@helsingborg.se

Besöken hos oss är gratis och vi för inga journaler.



HELSINGBORG

Dynamis

Stöd till familjer



Samtal om lösningar

Vad gör du om det kärvar till sig i livet?

Det går att bryta en ond cirkel och skapa en god.

I samtal hos oss kan du:

- **Prata om** hur du vill ha det i ditt liv.
- **Få klarhet** i vad som eventuellt behöver bli annorlunda.
- **Öka förmågan** att se dina möjligheter.
- **Tänka på** vad du är bra på och hur du kan använda dina resurser.
- **Arbeta** i riktning mot dina mål.

Våra arbetssätt:

Lösningsfokuserade samtal

Innebär att vi tillsammans pratar om hur du önskar ha det i framtiden. Att arbeta lösningsfokuserat innebär att lyfta fram det som fungerar hellre än det som inte gör det. Det är ett arbetssätt som möjliggör förändring och uppkomsten av nya idéer.

KBT (Kognitiv Beteendeterapi)

I KBT arbetar vi gemensamt med ett eller flera avgränsade problem. Det kan exempelvis handla om problem i parrelation, ilska, rädslor, stress eller nedstämdhet.

Marte Meo-metoden

Marte Meo betyder ordagrant "av egen kraft". Metoden bygger på kommunikationsteori och spädbarnsforskning.

Marte Meo handlar om att upptäcka och förstärka det som är positivt i samspelet mellan barn och föräldrar i relationer som av olika orsaker är problematiska. Du kan också se vad just ditt barn har för behov och hur du som förälder kan tillgodose dem.