

Stödfunktioner Helsingborg

Råd- och stödkoordinatorerna, 042-10 27 99

Om du inte vet i vilken ände du skall börja kan vi tillsammans se över, sortera och prioritera i din situation och hitta kontakter för att få rätt stöd.

Familjehuset, 042-10 70 44

På Familjehuset får familjer med barn och ungdomar mellan 0–18 år stöd och hjälp. Familjehuset har både föräldrakurser och stödgrupper för barn och ungdomar. Verksamheten är kostnadsfri för dig som bor i Helsingborg.

Föräldrakurser, 0708-19 17 79

Familjehuset erbjuder för närvarande följande föräldrakurser:

- COPE - för föräldrar med barn 3–12 år
- COPE - för föräldrar med tonåringar 13–17 år
- COPE AST - för föräldrar med barn 10–18 år med autism eller autismliknande svårigheter.
- ABC (Alla barn i centrum) - för föräldrar med barn 0–2 år
- ABC - för föräldrar med barn 3–12 år
- ABC Tonår - för föräldrar med tonåringar 13–18 år
- Trygghetscirkeln - för föräldrar med barn i åldrarna 0–6 år
- Trygghetscirkeln - för föräldrar med barn i åldrarna 0–6 år som bor i familjehem
- Föräldraskap i Sverige (FÖS) - för utlandsfödda föräldrar med barn 0–18 år
- Föräldrakurs på nätet - för föräldrar med barn 3–12 år
- Föräldrakurs på nätet - för föräldrar med tonåringar 13–17 år

Stödgrupper för barn, 0732-31 19 68, 0768-71 78 97

För barn och unga mellan 7–18 år som har föräldrar som har eller har haft bekymmer med alkohol och droger, psykisk ohälsa eller en konfliktfylld skilsmässa. Det finns även grupper för barn och unga som mist någon i dödsfall.

Fältgruppen, 073-231 50 00

Vi finns till för dig mellan 10–21 år om du behöver någon att prata med. Det kan handla om allt mellan skolan, kärlekslivet, utanförskap eller om du känner oro, antingen för dig själv eller någon annan.

Fältgruppen finns på arenor som skolor, fritidsgårdar men också på digitala plattformar. De arbetar dagtid, kvällar och helger. Föräldrar är också välkomna att ta kontakt.

Fältgruppen erbjuder följande insatser:

- Enskilda samtal för ungdomar
- Kurs - rePULSE individ för ungdomar
- Kurs - rePULSE föräldrastöd för föräldrar till ungdomar
- MBU - Människan bakom uniformen för ungdomar 15–20 år

Familjerätten, för kontakt ring via Helsingborgs Kontaktcenter 042-10 50 00

Av familjerättsenheten kan du få hjälp eller rådgivning om frågor som rör separation, skilsmässa, vårdnad, boende och umgänge, faderskap samt adoptioner. Familjerätten är uppdelad på förebyggande samtal och rådgivning som finns på Familjepunkten, Gasverksgatan 15 och myndighet och utredning som finns på Bredgatan 17.

Ibland kan föräldrar som separerar ha svårt att komma överens om vårdnad, boende och/eller umgänge med barnen. Då kan ni ansöka om att få gå på samarbetssamtal. Ett samarbetssamtal är frivilligt, det är vanligt att man behöver mellan tre och sex samtal.

Samtalet kan hjälpa er som föräldrar att samarbeta kring barnen och att komma fram till gemensamma beslut när det gäller vårdnad, boende och umgänge. Det är ni som föräldrar som bestämmer vad ni ska prata om. Samtalsledarnas roll är att hålla samtalen på en konstruktiv nivå och hjälpa er att ha barnet/barnen i fokus.

Samtalsledarna arbetar under sekretess och de föräldrar som går på samarbetssamtal registreras inte. Samtalen är gratis. SES - Samarbete efter skilsmässa. SES är ett digitalt, interaktivt verktyg som ska

hjälpa föräldrar och barn att hantera den livskris som skilsmässa eller separation ofta innebär. Du kan använda SES både inför, under och efter en separation. För de yngsta barnen finns SES Mini som hjälper barnen att sätta ord på sina känslor och upplevelser. Observera att tjänsten kostar.

Blå Kamelen, 042-406 29 85

Till Blå Kamelen kan du som är mellan 13–20 år eller förälder till tonåring vända dig för stöd i form av samtal och rådgivning. Det kan gälla både stora och små bekymmer, som till exempel skolproblem, kompisar, känsla av utanförskap, ensamhet, oro, nedstämdhet, dåligt självförtroende eller kärleksbekymmer. Vi kan även hjälpa och stödja om du eller en anhörig har oro kring drog- eller alkoholmissbruk.

Maria Skåne Nordväst, 042-406 30 80

Maria Skåne Nordväst erbjuder rådgivning och behandling för dig som är upp till 24 år om du har problem med alkohol och/eller droger. Här kan du få hjälp med information, råd och behandling. Behandlingen kan till exempel vara samtal eller hjälp att sluta med alkoholen eller drogerna och att förebygga återfall. Även du som är närstående kan få stöd hos oss.

Familjerådgivningen, 020-89 92 46

Familjerådgivningen vänder sig till vuxna par som bor i Helsingborg och som har svårigheter i sina vuxenrelationer. På familjerådgivningen kan man vara anonym eftersom det inte sker någon registrering och det förs heller inga journaler. Varje samtalstillfälle kostar 200 kronor, men första gången du och din partner kommer till familjerådgivningen är gratis.

Ungdomsmottagningen, 077-025 25 00

Ungdomsmottagningen finns för dig mellan 12–24 år. Besöket kostar inget och vi som arbetar här har tystnadsplikt. Ingen fråga är för liten eller oviktig. På ungdomsmottagningen kan du få hjälp med många olika saker. Det här är några exempel på vad du kan få hjälp med:

- Frågor om kroppen.
- Frågor om sex och skydd mot graviditet och könssjukdomar.
- Test för könssjukdomar eller graviditetstest.
- Om du mår dåligt och behöver någon att prata med.

En väg in, telefonrådgivning 020-51 20 20

En väg in är telefonrådgivning för barn och unga under 18 år med psykisk ohälsa i Skåne. Du kan ringa hit om du är barn, ungdom, vårdnadshavare, skolpersonal eller liknande. Kvalificerad personal svarar och kommer överens om nästa steg, ger rådgivning och bokar vid behov en tid på en Första linjen-mottagning eller en Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning, alternativt hänvisar till annan vårdgivare.

Första Linjen, 0771-17 14 85

Till Första Linjen kommer du som är barn och ungdom mellan 6–17 år med lindrigare psykisk ohälsa. Du kan träffa oss tillsammans med din familj eller ensam. Här kan du få råd och stöd vid till exempel stress, nedstämdhet, ilska, problem i familjen eller sömnsvårigheter. Vid behov erbjuds även behandling, bland annat samtalsbehandling och gruppbehandling.

Du kan söka dig till mottagningen på egen hand genom En väg in utifrån att skicka en egen vårdbegäran via 1177 alternativt ringa 020-51 20 20, de ger vägledning och bokar vid behov tid till oss. Vi tar även emot dig som har fått en remiss till oss från en annan vårdgivare tex elevhälsan, ungdomsmottagningen eller vårdcentralen.

Socialtjänsten, 042- 10 64 56, Socialjouren (efter kl. 17) 042-10 68 69

Socialförvaltningen arbetar i huvudsak med frivilliga sociala insatser som rådgivning, stöd och behandling. Arbetet går i stora delar ut på att hjälpa människor att hjälpa sig själva, utifrån deras egna förutsättningar. Socialförvaltningen har också ett myndighetsansvar för bland annat barn som far illa, familjerättsfrågor, vuxna med skadligt bruk och beroende eller psykisk funktionsnedsättning.