



Helsingborgs stad

Vi bryr oss



Vi finns för dig

Ibland kan livet kännas tungt eller förändras snabbt, och det kan vara svårt att veta hur man ska hantera vissa saker eller veta vad man ska göra. I de stunderna vill vi på Helsingborgs stad ge dig det stöd som du behöver. Detta oavsett hur det blev så, vad som hände eller varför. Vårt uppdrag är att göra det möjligt för dig att få stöd och råd när det behövs.

Oavsett var, hur eller när vill vi på ett enkelt, flexibelt och tillgängligt sätt finnas där för våra invånare. Några exempel på hur det kan se ut är genom till exempel mötesplatser eller Mobila teamet, som ofta rör sig där de unga finns. För våra vuxna eller äldre invånare kan vi erbjuda hjälp i form av stödgrupper, social rådgivning, familjecentraler och mycket mer.

Vi vill helt enkelt att alla Helsingborgare ska ha möjlighet att leva det goda livet, på bästa sätt och som de själva vill.



Familjepunkten

Familjepunkten är en plats där du kan få hjälp i frågor som rör familjerätt. I det ingår bland annat samarbetssamtal, rådgivning och stöd för både föräldrar och barn. På Familjepunkten finns det också en umgängescentral där barn och föräldrar som inte bor ihop kan umgås för att få en fin relation tillsammans, med stöd från rådgivare. En separation är jobbig för föräldrarna, men framförallt för barnen och därför erbjuder Familjepunkten stöd till barn och unga och till deras föräldrar.

Familjepunkten drivs av de sju kommunerna Helsingborg, Höganäs, Båstad, Klippan, Svalöv, Åstorp och Örkelljunga, och finns till för familjer där föräldrarna inte bor tillsammans och har svårt att hitta lösningar för barnens boende och umgänge.



Digital rådgivning - SES Dynamis

SES som är en förkortning av Samarbete efter skilsmässa, är ett digitalt verktyg som kan hjälpa både föräldrar och barn att hantera den livskris som en skilsmässa eller separation kan innebära. Du kan använda SES helt anonymt, kostnadsfritt och vilken tid på dygnet som helst. Mer information om verktyget hittar du på vår hemsida.

Dynamis är en verksamhet som erbjuder individuellt anpassat föräldrastöd till dig som har barn mellan 0-20 år och som bor i Helsingborg. Dynamis tar även emot unga vuxna i åldern 18-25 år. Några av metoderna Dynamis använder sig av är lösningsfokuserade samtal, kognitiv beteendeterapi och Marte Meo-metoden. Läs mer om de olika metoderna på Dynamis hemsida.

Familjehuset

På Familjehuset kan familjer med barn från 0-18 år få råd och stöd via bland annat stödgrupper och föräldrakurser. Alla aktiviteter är helt kostnadsfria och vem som helst kan vända sig hit.





Rådgivningen

Du som är 25 år eller äldre och har problem med alkohol, spel eller droger är välkommen till oss på Rådgivningen. Vi vänder oss även till anhöriga. Vi erbjuder individuella samtal och det är kostnadsfritt. Du behöver bara vara skriven och bosatt i kommunen. Alla samtal sker under sekretess. Ring oss så berättar vi mer: 042-10 66 63. Telefontid är helgfria vardagar kl. 13-14.



Maria Skåne Nordväst

På Maria Skåne Nordväst kan du som ännu inte fyllt 25 år, och som har problem med alkohol eller droger, få information, rådgivning eller behandling. Vi planerar och anpassar behandlingen efter dina behov och förutsättningar. Du som är anhörig eller närstående till en ung person med bruk av alkohol eller andra droger kan också få råd och stöd. Maria Skåne Nordväst hittar du på Bruksgatan 29 i Helsingborg och hit kan du vända dig om du bor i kommunerna Helsingborg, Ängelholm, Klippan, Båstad, Höganäs, Svalöv, Åstorp och Örkelljunga.

Mobila Teamet

Där ungdomarna finns, där hittar du också vår fältgrupp som vi kallar för Mobila Teamet. Mobila Teamet erbjuder stöd-samtal för både ungdomar och deras vårdnadshavare och har tät samverkan med skolor, fritidsgårdar, polis med flera i Helsingborg. Mobila Teamet har samtal enligt KSL – Kriminalitet som Livsstil, som är en del av ungdomstjänsten samt erbjuder medling vid brott.

Sedan 10 år tillbaka driver Mobila Teamet tillsammans med Fritid Helsingborg MBU – Människan bakom Uniformen, en verksamhet som riktar sig till ungdomar för att öka den ömsesidiga förståelsen mellan uniformsbärande yrken och ungdomar i samhället.



Råd och stödcoordinatorer

Detta är det senaste tillskottet i vår verksamhet, där vi hjälper till att lotsa dig rätt bland våra sociala tjänster i förebyggande syfte. Råd och stödcoordinatorerna hjälper dig att hitta rätt insats till dina specifika behov.

Blå Kamelen

Är du mellan 13 och 20 år eller förälder till en tonåring och behöver någon att prata med, är du varmt välkommen att kontakta Blå Kamelen. Här kan du prata om allt från problem i skolan eller familjen till känslor av utanförskap, dåligt mående eller kärleksbekymmer. Har du oro kring alkohol eller droger kan Blå Kamelen hjälpa till att ge både råd och stöd.





KOM INFO-LISTA BEKÄNTGÅNDE

Kontor senare: Smitta med lufthälsor
är bärkraftig. Smitta med lufthälsor

Taka försäkringen som ett tecken på att
du har ett bra hälsotillstånd. Smitta med lufthälsor

Upplysningar om hälsotillståndet
kan ges till hälsoenheten. Smitta med lufthälsor

För att kunna ge dig bästa möjliga
vård och behandling, är det viktigt att du
har ett bra hälsotillstånd. Smitta med lufthälsor

Familjecentralerna

I Helsingborg har vi sex olika familjecentraler som är belägna på olika platser runt om i kommunen. En familjecentral är en central mötesplats för blivande föräldrar och familjer med barn från 0-6 år. För att få kalla sig för en familjecentral behöver verksamheten stå på fyra ben och erbjuda barnvårdscentral, öppen förskola, sociala tjänster och barnmorskemottagning.

Istället för att du ska behöva besöka flera olika platser för att få det råd och stöd som du har behov av, har vi istället samlat allt på ett och samma ställe. Dessutom erbjuder våra familjecentraler tematräffar och olika former av föräldrautbildning som du kan delta i. Våra föräldrautbildningar är gratis och för alla familjer med barn 0-6 år som bor i Helsingborgs kommun.



Familjecentralens fyra ben

BARNHÄLSOVÅRD

På Barnvårdscentralen (BVC) kan du träffa en BVC-sköterska och läkare, när det behövs. Här följer BVC-sköterskan barnets utveckling, ger vaccinationer och samtalar om barns hälsa.

ÖPPEN FÖRSKOLA

Den öppna förskolan är hjärtat i våra familjecentraler. Här kan du och ditt barn träffa andra vuxna och barn som ni kan umgås, leka och utbyta erfarenheter med under de gemensamma aktiviteterna.

SOCIALA TJÄNSTER

När du vänder dig till en socialrådgivare är de ofta utbildade till socionomer och kan erbjuda samtalsstöd i frågor som rör din familjesituation. Det kan vara frågor som rör dina nära relationer, en kris, föräldraskap eller hur du kan få din vardag att gå ihop. Behöver du hjälp med vart du ska vända dig i olika frågor kan en socialrådgivare lotsa dig till

rätt plats. Alla socialrådgivare har tystnadsplikt så att du kan känna dig trygg med att det du berättar stannar där. Samtalen är kostnadsfria och registreras inte.

BARNMORSKEMOTTAGNING

På barnmorskemottagningen kan du besöka barnmorskan för hälsobesök under hela graviditeten. När du har fött ditt barn går du dit för efterkontroll och preventivmedel. Det går även bra att besöka mottagningen om du har frågor eller funderingar som rör sexuell hälsa.

**Boka på PÅKÖLE för
ditt eget barnfilm!**



Saknar du något eller har funderingar kring våra tjänster?

Hör av dig! Vi vill skapa ett Helsingborg där alla trivs och mår bra, tillsammans med dig.

KONTAKTA OSS

Besöksadress: Stortorget 17, Helsingborg

E-post: kontaktcenter@helsingborg.se

Telefon: 042-10 50 00

Hemsida: www.helsingborg.se



HELSINGBORG