

# Porady i wsparcie

– Wydział ds. Wsparcia Jednostki i Rodziny  
w Norsjö



NORSJÖ  
kommun

*Jak pewnie wiesz, możesz skontaktować się z Wydziałem ds. Wsparcia Jednostki i Rodziny [Individ- och familjeomsorgen, IFO] w celu uzyskania porad i wsparcia. Zadaniem Wydziału ds. Wsparcia Jednostki i Rodziny jest zapewnienie wsparcia i pomocy dzieciom, młodzieży, dorosłym oraz ich bliskim w sytuacji, gdy tego potrzebują. Wydział prowadzi również działania zapobiegawcze w celu poprawy sytuacji dzieci, młodzieży i dorosłych zamieszkałych na terenie gminy. Jeśli masz pytania lub potrzebujesz wsparcia, możesz skontaktować się z IFO w celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji, porad i wsparcia lub złożenia wniosku.*

*Kontakt z IFO w celu zasięgnięcia informacji lub uzyskania porady i wsparcia nie oznacza wszczęcia badania. Badanie wszczynane jest po otrzymaniu wniosku i w takim wypadku będziemy potrzebować więcej informacji na temat Twojej sytuacji życiowej, aby móc ocenić, jakie działania będą najbardziej odpowiednie w Twoim przypadku. Istnieje również możliwość spotkania z pedagogiem socjalnym w wymiarze do trzech rozmów bez konieczności wydania decyzji w tym zakresie przez sekretarza socjalnego.*

*Na końcu niniejszego folderu znajduje się również informacja o innych podmiotach niż IFO.*

*Jeśli masz pytania lub jeśli chciałbyś złożyć wniosek, zapraszamy do kontaktu z IFO przez centralę telefoniczną Urzędu Gminy pod numerem 0918-14 000. Dodatkowe informacje dostępne są również na stronie Urzędu Gminy.*



# Działania podejmowane przez IFO

## Drzwi otwarte

Drzwi otwarte to wsparcie w postaci rozmów z pedagogiem socjalnym w różnorodnych formach na tematy związane z rodzicielstwem i nadużyciami (do trzech rozmów) bez konieczności wydawania decyzji przez sekretarza socjalnego. Rozmowy te są bezpłatne, a ponadto są one objęte tajemnicą zawodową i nie są odnotowywane w żadnych rejestrach. Rozmowy dostosowywane są do indywidualnych potrzeb/życzeń i mogą odbywać się przez telefon lub w lokalach Urzędu Gminy. Aby umówić termin rozmowy, należy skontaktować się bezpośrednio z pedagogiem socjalnym. Wsparcie w formie drzwi otwartych dotyczy również osób bliskich.

## Rozmowy wspierające

Są one przeznaczone dla osób, które potrzebują rozmowy ze specjalistą np. na temat nadużywania różnych substancji lub zaburzeń psychicznych. Wsparcie to oferowane jest również osobom bliskim.

## Wsparcie dla rodziców

W ramach tych działań wspieramy rodziców w wyznaczaniu granic i ukierunkowywaniu dziecka w jasny i empatyczny sposób oraz pomagamy w okazywaniu podstawowych potrzeb i dostępności emocjonalnej. Wsparcie dla rodziców może być również udzielane w domu jako działanie wspierające przed spotkaniem z rodzicem/osobą bliską, na przykład w celu zaplanowania zakupów spożywczych/posiłków. Wsparcie może również mieć miejsce podczas spotkania, jeśli istnieje taka potrzeba.

## Cope

Szkolenie dla rodziców oparte na podręczniku, przeznaczone dla rodziców dzieci w wieku od 3 do 12 lat. Głównym celem szkolenia jest przekazanie rodzicom narzędzi do zrozumienia zachowań dziecka i radzenia sobie z nimi. Szkolenie może być prowadzone indywidualnie lub w grupie.

## FBT – Rozmawiać o dzieciach

Ustrukturyzowana, oparta na podręczniku metoda rozmowy z rodzicem na temat rodzicielstwa i sytuacji dziecka w przypadku, gdy jego rodzic cierpi na zaburzenia psychiczne, nadużywa używek lub cierpi na chorobę somatyczną (np. nowotwór, udar). Celem tej rozmowy wspierającej jest zachęcenie rodzica, aby ten z kolei porozmawiał ze swoim dzieckiem/swoimi dziećmi.

## Rozmowy coachingowe

Dzięki coachingowi staniesz się bardziej świadomy swoich możliwości.  
Coaching pomaga także pogłębić wiedzę i zwiększyć poczucie odpowiedzialności, a także łatwiej osiągać wyznaczone cele.

## MI – Rozmowy motywujące

MI ma na celu wspomaganie motywacji i chęci zmiany zachowań w zakresie stylu życia i problematyki uzależnień poprzez rozmowę i informowanie.

## RePULSE

Uznana metoda pracy zmierzająca do kontroli impulsów i kompetencji społecznych. Poprzez ustrukturyzowaną diagnozę różnych sytuacji i zastanowienie się nad pojawiającymi się myślami i odczuciami, dziecko/młody człowiek/dorosły może poznać swoje wzorce reagowania na różne sytuacje i zyskać narzędzia do radzenia sobie z podobnymi sytuacjami w przyszłości.

## ÅP – Profilaktyka powrotu do nałogu

ÅP to metoda terapii przeznaczona dla młodzieży i osób dorosłych borykających się z uzależnieniem od alkoholu, narkotyków, nikotyny lub gier. ÅP stanowi część długotrwałej rehabilitacji w celu zapobiegania powrotowi do nadużywania i uzależnienia poprzez uzyskanie kontroli nad otoczeniem, naukę radzenia sobie w sytuacjach ryzykownych oraz zastąpienie środków odurzających/alkoholu i gier innymi zachowaniami. Program obejmuje 8-10 spotkań.

## CRAFT

Program ten skierowany jest do krewnych i bliskich osób nadużywających różnych substancji. Uczestnicy programu uczą się różnych umiejętności w zakresie zmiany stylu życia oraz poprawy samopoczucia niezależnie od tego, czy bliska im osoba uzależniona zdecydowała się na zmianę swojego życia, czy nie. Program obejmuje 10-14 spotkań i jest przeznaczony dla osób w wieku powyżej 18 lat.

## Przemoc w bliskich relacjach

Przemoc może dotyczyć sfery fizycznej, psychicznej, seksualnej, materialnej lub ekonomicznej. IFO pomaga osobom w różnym wieku narażonym na przemoc, które żyją lub żyły w relacji, w której były narażone na bicie, groźby, poniżenie, zachowania uwłaczające lub różne formy krzywdzącego traktowania. Osoby stosujące przemoc mogą z kolei uzyskać pomoc i terapię w IFO (w formie indywidualnej) lub w Ośrodku dla Mężczyzn (w formie indywidualnej i grupowej) w Skellefteå.

## ATV – alternatywa dla przemocy

Celem rozmów w ramach tego programu jest doprowadzenie do zaprzestania przez agresora stosowania przemocy w bliskich relacjach. Rozmowy dotyczą między innymi odpowiedzialności, konsekwencji i

zrozumienia mechanizmu stosowania przemocy oraz alternatywy dla jej stosowania.

## Trappan [Schody]

Forma terapii obejmująca rozmowy kryzysowe przeznaczona dla dzieci, które były świadkiem przemocy lub które doświadczyły przemocy w rodzinie.

## Jag kan [Potrafię]

Metoda skoncentrowana na znalezieniu rozwiązania w oparciu o specjalny materiał roboczy, pomagająca dzieciom w wieku od 5 do 12 lat zdobyć niezbędne umiejętności i przezwyciężyć trudności.

## Boendestöd [Wsparcie w domu]

Wsparcie w domu to program skierowany do osób w wieku od 18 lat, cierpiących na zaburzenia psychiczne lub choroby współistniejące w postaci uzależnienia i zaburzeń psychicznych. Celem wsparcia w warunkach domowych jest pomoc w zyskaniu motywacji i wypracowaniu rozwiązań, które na różne sposoby ułatwią Twoje codzienne funkcjonowanie. Głównym i długofalowym celem wsparcia w domu jest doprowadzenie do tego, aby podopieczny stał się możliwie najbardziej samodzielny w oparciu o jego indywidualne uwarunkowania.

## ESL – samodzielne życie

W ramach programu „Wsparcie w domu” może zostać przyznany tzw. czas ESL. ESL to społeczno-pedagogiczny model terapii oparty na podręczniku ze zintegrowanymi celami, który może być stosowana zarówno indywidualnie, jak i w grupie.

## Rozmowy dotyczące współpracy

Rozmowy dotyczące współpracy to forma wsparcia dla rodziców będących w separacji, mająca na celu wypracowanie przez nich wspólnych rozwiązań dotyczących opieki nad dzieckiem, miejsca zamieszkania dziecka oraz kontaktów z dzieckiem. Punktem wyjścia dla rozmów dotyczących współpracy jest dobro dziecka.

## Osoba kontaktowa i rodzina kontaktowa

Osoba kontaktowa służy wsparciem i pomocą w codziennych sytuacjach i pomaga przerwać izolację poprzez zapewnienie towarzystwa i pomoc w zajęciach w czasie wolnym. Rodzina kontaktowa to forma wsparcia dla rodziny z dzieckiem/dziećmi. W ramach tego programu dziecko może mieszkać u rodziny kontaktowej przez kilka dób w miesiącu. Rodzina kontaktowa to ceniona i pożądana forma wsparcia i stanowi ona ważną część działań zapobiegawczych prowadzonych przez opiekę społeczną. Osoby, którym przydzielona została rodzina kontaktowa, same zdecydowały, iż chcą skorzystać z tej



formy wsparcia.

## Wsparcie finansowe

Osoby mające problemy finansowe mogą złożyć wniosek w IFO o przyznanie wsparcia finansowego. W IFO można również uzyskać pomoc w uzyskaniu kontaktu z doradcą ds. budżetu i zadłużenia w Skellefteå. Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej Gminy Norsjö.

## LSS

Za pośrednictwem Gminy można złożyć wniosek o LSS – ustawowe wsparcie i usługi dla niektórych grup osób niepełnosprawnych. LSS to ustawa przyznająca uprawnienia, której celem jest zagwarantowanie osobom z ciężkimi i trwałymi niepełnosprawnościami dobrych warunków życia, uzyskanie przez nich niezbędnej im pomocy w codziennym funkcjonowaniu oraz prawa do wpływu na formę udzielanej im pomocy i usług. Celem tej formy wsparcia jest zapewnienie, aby osoby niepełnosprawne mogły żyć tak jak inni.

## Usługi domowe

Celem usług domowych jest ułatwienie codziennego funkcjonowania osobom chorym i niepełnosprawnym, wzmocnienie ich własnych zasobów oraz, w wielu przypadkach, umożliwienie im zamieszkiwania we własnym mieszkaniu.

*W przypadku gdy działania prowadzone w ramach opieki otwartej okażą się niewystarczające, istnieje możliwość umieszczenia podopiecznego w różnego rodzaju placówkach zamkniętych. Formy pomocy w ramach placówek zamkniętych nie zostały opisane w niniejszym folderze.*

# PORADY poza IFO

## ABC – Wszystkie dzieci w centrum

Działanie to skierowane jest do rodziców dzieci w wieku od 3 do 12 lat. ABC obejmuje cztery spotkania grupowe, każde na inny temat. Podczas spotkań rodzice mają możliwość dyskusji na temat spraw rodzicielskich z innymi rodzicami. Tematy rozmów dotyczą np. tego, w jaki sposób rodzice mogą wzmacniać poczucie wartości u swoich dzieci oraz co można zrobić, aby wzmocnić istniejące relacje. Spotkania oferowane są w formie grupowej co roku przez Radę ds. Zdrowia Publicznego w Norsjö.

## Kochany przeklęty nastolatek

Działanie to skierowane jest do rodziców dzieci w wieku od 13 do 17 lat. W ciągu czterech spotkań omawiane są codzienne sytuacje, których doświadczyli rodzice większości nastolatków. Spotkania oferowane są w formie grupowej co roku przez Radę ds. Zdrowia Publicznego w Norsjö.

## Cope w grupie

Oparte na podręczniku szkolenie dla rodziców dzieci w wieku od 3 do 12 lat. Głównym celem tej formy wsparcia jest przekazanie rodzicom narzędzi do zrozumienia zachowań dziecka i radzenia sobie z nimi. Szkolenie

oferowane jest w formie grupowej co roku przez Radę ds. Zdrowia Publicznego w Norsjö.

## Osobisty pełnomocnik

Osobisty pełnomocnik to rzecznik dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Jest on podmiotem niezależnym od urzędów. Osobisty pełnomocnik to wsparcie dobrowolne i nieodpłatne, a w celu jego ustanowienia nie jest wymagane skierowanie. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie internetowej Gminy Norsjö oraz na stronie internetowej ”personligt ombud i Västerbotten” [www.povasterbotten.se](http://www.povasterbotten.se).

## Wsparcie dla krewnych, odciążenie

Krewni mogą uzyskać wsparcie między innymi w formie spotkań dla krewnych i zajęć dla krewnych-opiekunów oraz w formie kontaktu telefonicznego w celu uzyskania porad i wsparcia. Istnieje również możliwość otrzymania wsparcia na podstawie decyzji w sprawie zasiłku. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie internetowej Gminy Norsjö.

## Opiekun, zarządca, kurator

Opiekun lub zarządca służą pomocą w zakresie spraw finansowych, nadzorują ochronę praw swojego podopiecznego oraz udzielają wsparcia w innych codziennych sprawach. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie internetowej Gminy Norsjö.

## Poradnictwo rodzinne

Zarówno pary, rodziny, jak i osoby samotne mogą z własnej inicjatywy zgłosić się do poradnictwa rodzinnego w Skellefteå. Koszt poradnictwa rodzinnego wynosi 50 SEK za osobę/wizytę. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie internetowej Gminy Skellefteå.

## Poradnia Oden

Poradnia Oden w Skellefteå zajmuje się takimi zagadnieniami jak uzależnienie od alkoholu, środków odurzających i gier. Do poradni tej mogą zwrócić się również krewni osób uzależnionych. Pracownicy poradni posiadają długoletnie doświadczenie i są związani tajemnicą zawodową, a wizyty są bezpłatne. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie internetowej Gminy Skellefteå.

## FMN – rodzice przeciw narkotykom

Stowarzyszenie Rodziców Mot Narkotika to sieciowa organizacja non-profit, niezwiązana z żadnym wyznaniem czy partią polityczną, której działalność skierowana jest w pierwszym rzędzie do krewnych – rodziców, rodzeństwa i innych osób bliskich potrzebujących wsparcia od kogoś, kto kiedyś znajdował się w podobnej sytuacji. W Norsjö działa grupa kontaktowa, do której można się zwrócić w razie potrzeby. Więcej

informacji na ten temat znajdziesz na stronie internetowej FMN.

## Dane kontaktowe IFO:

W celu skontaktowania się z referentem zadzwoń pod numer centrali telefonicznej Urzędu Gminy 0918-140 00. W centrali podane są aktualne godziny obsługi telefonicznej.

## Drzwi otwarte

Jeśli jesteś zainteresowany „drzwiami otwartymi”, zwróć się bezpośrednio do pedagoga społecznego Emmy Viklund, pod numer telefonu 0918-140 00 lub wyślij wiadomość e-mail na adres: [emma.viklund@norsjo.se](mailto:emma.viklund@norsjo.se)

