

# Stöd du kan välja själv

Hos oss på socialtjänsten kan du som ung, förälder eller vuxen få råd och stöd. Vi erbjuder informerande, rådgivande och förebyggande stöd för olika åldrar och olika livssituationer.

Det är ett frivilligt stöd, som du väljer själv, och som du kan få för en kortare tid. Det erbjuds till alla som behöver och vill ha det, du registreras inte hos socialtjänsten och det kostar inget (frånsett familjerådgivning där du får betala en avgift).

## Stöd till dig som är ungdom (13-20 år)

Tonårstiden kan ofta vara en tuff tid. Vi erbjuder stöd om du vill prata om det som bekymrar dig.

Det kan handla om att du har bekymmer med alkohol och droger, att du har det jobbigt i skolan eller hemma, känner dig osäker på dig själv, bråkar med kompisar eller föräldrar. Det kan också vara något annat som gör att du mår dåligt. Vi erbjuder olika sorters stöd:

**Familjeteamet** - råd och stöd för ungdomar och föräldrar

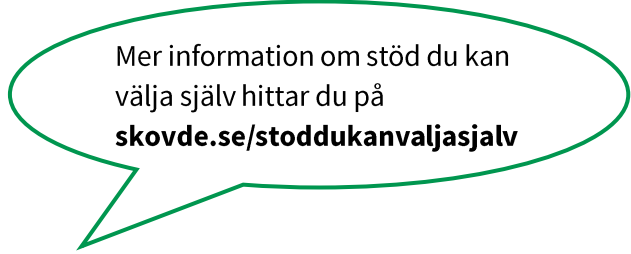
**Locus** - råd och stöd gällande alkohol, droger och kriminalitet

**Förebyggande ungdomssamordnare** - råd och stöd, lotsning till andra stödformer

**Kojan** - stödgruppsverksamhet för unga som växer upp i familjer där det förekommer missbruk och/eller psykisk ohälsa

**Resursmöte** - möte där man bjuder in vuxna som är viktiga för dig, för att de tillsammans ska kunna stötta dig på bästa sätt

**SIG (Sociala insatsgrupper)** - samverkan kring unga som befinner sig i riskzon för att utveckla en kriminell livsstil eller som vill bryta en kriminell livsstil



Mer information om stöd du kan  
välja själv hittar du på  
**[skovde.se/stoddukanvaljasjalv](https://skovde.se/stoddukanvaljasjalv)**

## Stöd till dig som är förälder

Som förälder upplever man många glädjefyllda stunder, men alla kan hamna i kriser och situationer då man kan behöva råd och stöd i frågor som rör föräldraskapet. Vi erbjuder stöd av olika slag:

**Familjecentralen Kärnan** (0-6 år) - öppen verksamhet och grupper

**Familjecentralen Symfoni** (0-6 år) - öppen verksamhet och grupper

**Lundvivegården** (0-12 år) - råd och stöd för föräldrar och barn

**Familjeteamet** (13-20 år) - råd och stöd för föräldrar och ungdomar

**Locus** (13-20 år) - råd och stöd gällande alkohol, droger och kriminalitet

**Förebyggande ungdomssamordnare** (13-20 år) - råd och stöd, lotsning till andra stödformer

**Familjerätt** (0-18 år) - samarbetsamtal och stöd gällande vårdnad, boende, umgänge

**Familjerådgivning** - samtalsstöd för vuxna med relationsproblem

**Resursmöte** - samlar nätverket kring barnet/ungdomen, för att tillsammans ge bästa möjliga stöd

**SIG (Sociala insatsgrupper)** - samverkan kring unga som befinner sig i riskzon för att utveckla en kriminell livsstil eller som vill bryta en kriminell livsstil

**Föräldrastödsprogram (kurser):**

ABC - Alla barn i centrum (3-12 år),

ICDP - Vägledande samspel (0-6 år),

Komet - KOMmunikationsMETod (12-18 år),

BIFF - Barn i föräldrars fokus (för föräldrar som separerat)

## Stöd till dig som är vuxen

Är du över 18 år och har problem med missbruk av alkohol, droger eller spel om pengar? Eller har du en psykisk funktionsnedsättning som gör att det är svårt att få vardagen att fungera? Kanske är du anhörig till någon som missbrukar eller behöver stöd? Har du hamnat i ekonomiska svårigheter?

Vi erbjuder stöd av olika slag;

### **Stöd gällande alkohol, droger, spel om pengar**

**SolNavet** (mötesplats för dig med psykisk funktionsnedsättning)

**Budget- och skuldrådgivning**

**Boendesök**

**Anhörigstöd** (missbruk och beroende)

**Anhörigstöd** (psykisk funktionsnedsättning)

**Familjerådgivning** (samtalsstöd för vuxna med relationsproblem)

**Familjerätt** (samarbetssamtal och stöd gällande vårdnad, boende, umgänge – för er som har barn under 18 år)

---

Mer information om stöd du kan välja själv hittar du på  
**[skovde.se/stoddukanvaljasjalv](https://skovde.se/stoddukanvaljasjalv)**

Du kan också ringa kommunens Kontaktcenter på 0500-49 80 00, så kopplas du till rätt verksamhet.

---

### **Kontaktcenter Skövde kommun**

Telefon: 0500 – 49 80 00 · Webbplats: [skovde.se](https://skovde.se)

E-post: [skovdekommun@skovde.se](mailto:skovdekommun@skovde.se)

Postadress: Skövde kommun, 541 83 Skövde

Besöksadress: Stadshuset, Fredsgatan 4, Skövde



## Stöd du kan välja själv

Råd och stöd till unga, föräldrar och vuxna

