

# Råd och stöd

– Individ och familjeomsorgen i Norsjö



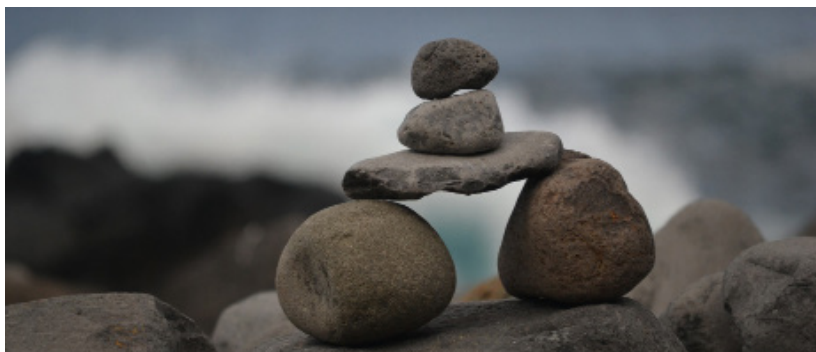
NORSJÖ  
kommun

*Du vet väl om att du kan kontakta IFO för råd och stöd. Individ- och familjeomsorgen, IFO, arbetar med att stödja och hjälpa barn, ungdomar, vuxna, familjer samt närstående som har behov av det. Verksamheten arbetar även förebyggande med syfte att förbättra måendet hos kommunens barn, unga och vuxna. Om du har frågor eller behov av stöd i någon form kan du kontakta IFO för mer information, råd och stöd eller för att göra en ansökan.*

*Att ta kontakt för råd och stöd eller mer information innebär inte att utredning inleds. Vid en ansökan inleds utredning och vi behöver veta lite mer om din livssituation för att kunna bedöma vilken insats som passar dig bäst. Det finns även möjlighet till öppen ingång hos socialpedagog med upp till tre samtal där inget beslut från socialsekreterare behövs.*

*I slutet av foldern finns även kort information om andra aktörer än IFO.*

*Om du har frågor eller om du vill göra en ansökan är du välkommen att kontakta IFO genom kommunens växel på telefonnummer 0918-14 000. Mer information finns också på kommunens hemsida.*



# Insatser inom IFO

## Öppen ingång

Samtalsstöd i olika former gällande föräldraskap och missbruk tillsammans med socialpedagog (upp till tre samtal) utan att något beslut från socialsekreterare behövs. Samtalen är kostnadsfria, sker under tystnadsplikt och förs inte in i någon journal. Samtalen anpassas efter just dina behov/önskemål och kan ske per telefon eller i kommunhuset. Ta kontakt direkt med socialpedagog för att boka in ett samtal. Öppen ingång gäller även för närstående.

## Stödsamtal

För dig som har behov av att prata med någon professionell om t.ex. missbruk eller psykisk ohälsa. Stödet erbjuds även till dig som närstående.

## Föräldrastöd

En insats som bland annat stödjer dig som förälder att sätta gränser och vägleda barnen på ett tydligt och empatiskt sätt samt ger dig stöd att förmedla grundläggande behov och känslomässig tillgänglighet. Föräldrastöd kan också ske i hemmet som stöd inför umgången med förälder/närstående för exempelvis planering av matinköp/måltider. Stöd kan även ske under umgänge om behovet finns.

## Cope

Manualbaserad föräldrautbildning som riktar sig till föräldrar med barn i åldrarna 3–12 år. Det övergripande syftet är att ge föräldrar verktyg för att förstå och hantera sitt barns beteende. Insatsen kan ske både enskilt och i grupp.

## FBT - Föra barnen på tal

Manualbaserad, strukturerad metod för att samtala med föräldern om föräldraskapet och barnens situation vid förälders psykiska ohälsa, missbruk eller vid förälders somatiska sjukdom (t.ex. cancer, stroke). Målet är att föräldern i sin tur samtalar med barnet/barnen.

## Coachande samtal

Coaching gör att du blir mer medveten om dina möjligheter. Coaching bidrar också till fördjupat lärande, ökat ansvarstagande och till att du lättare når dina mål.

## MI - Motiverande samtal

MI avser att främja motivation och beteendeförändring när det gäller livsstil och bland annat beroendeproblematik genom samtal och information.

## RePULSE

En välbeprövad arbetsmetod för impuls kontroll och träning av sociala färdigheter. Genom att strukturerat kartlägga olika situationer och reflektera kring tankar och känslor som uppstått kan barnet/ungdomen/den vuxne lära känna sina egna reaktionsmönster och bli bättre rustad för att hantera liknande situationer.

## ÅP - Återfallsprevention

ÅP är en behandlingsmetod för ungdomar och vuxna med beroendeproblematik som rör alkohol, narkotika, läkemedel, tobak eller spel. ÅP ges som del i en långsiktig rehabilitering för att förebygga återfall i missbruk och beroende genom att få kontroll över miljön, lära sig hantera risksituationer samt ersätta droger/alkohol och spel med andra beteenden. Programmet avser 8-10 träffar.

## CRAFT

Programmet inriktar sig till anhöriga och närstående till personer med missbruk. Deltagaren lär sig olika färdigheter att förändra sin egen livsstil och öka sitt välbefinnande oavsett om personen med beroende väljer att göra en förändring eller inte. Programmet avser 10-14 träffar och riktar sig till personer över 18 år.

## Våld i nära relation

Våld avser fysisk, psykisk, sexuell, materiell eller ekonomisk utsatthet. IFO hjälper våldsutsatta i alla åldrar som lever eller har levt i en relation där de har blivit slagna, hotade, förnedrade, kränkta eller illa behandlade på något sätt. Personer som utövar våld kan i sin tur få hjälp och behandling hos IFO (individuellt) alternativt hos Centrum för män (individuellt och i grupp) i Skellefteå.

## ATV – alternativ till våld

Målsättningen med samtalen är att personen ska sluta använda våld i nära relationer. Samtalen berör bland annat ansvar, konsekvenser och förståelse för det egna våldet samt alternativ till våld.

## Trappan

Behandlingsform som avser krissamtal med barn som bevittnat eller själva blivit utsatta för våld i sina familjer.

## Jag kan

Lösningsfokuserad metod utifrån särskilt arbetsmaterial som hjälper barn mellan 5-12 år att lära sig färdigheter och övervinna svårigheter.

## Boendestöd

Boendestöd riktar sig till dig som är 18 år eller äldre med psykisk funktionsnedsättning eller samsjuklighet i form av missbruk och psykisk funktionsnedsättning. Syftet med boendestöd är stöd till motivation och lösningar som på olika sätt underlättar vardagen för dig. Det övergripande och långsiktiga målet med boendestöd är att du ska bli så självständig som möjligt utifrån dina egna förutsättningar.

## ESL – ett självständigt liv

Inom insatsen boendestöd kan ESL-tid beviljas. ESL är en socialpedagogisk manualbaserad behandlingsmodell med inbyggda mål som kan användas enskilt eller i grupp.

## Samarbetsamtal

Samarbetsamtal är en möjlighet för separerade föräldrar att komma fram till gemensamma lösningar kring vårdnad, boende samt umgänge. Utgångspunkten är samarbete för barnets bästa.

## Kontaktperson och kontaktfamilj

En kontaktperson ger stöd och råd i vardagssituationer och hjälper till att bryta isolering genom samvaro och hjälp med fritidsaktiviteter. En kontaktfamilj är ett stöd för en viss barnfamilj. Det kan innebära att barnet bor hos kontaktfamiljen några dygn per månad. Kontaktfamilj är en uppskattad och efterfrågad stödinsats och en viktig del i socialtjänstens förebyggande arbete. Alla som har en kontaktfamilj har själva valt att ta emot det stödet.

## Ekonomiskt stöd

Om du har svårt att klara din ekonomi kan du ansöka om ekonomiskt stöd hos IFO. Här kan du också få hjälp att komma i kontakt med budget och skuldrådgivningen i Skellefteå. Läs mer på Norsjö kommuns hemsida.

## LSS

Genom kommunen har du möjlighet att ansöka om insatser enligt lag om stöd och service för vissa funktionshindrade, LSS. LSS är en rättighetslag som ska garantera personer med omfattande och varaktiga funktionshinder goda levnadsvillkor, att de får den hjälp de behöver i det dagliga livet och att de kan påverka vilket stöd och vilken service de får. Målet är att den enskilde får möjlighet att leva som andra.

## Hemtjänst

Syftet med hemtjänst är att underlätta vardagen för dig som är sjuk eller har ett funktionshinder, stärka de egna resurserna och i många fall göra det möjligt att bo kvar i det egna hemmet.

*När öppenvårdsinsatser är otillräckliga finns möjlighet till bistånd genom placeringar i olika former. Dessa placeringsformer finns dock inte beskrivna i denna folder.*

## TIPS utanför IFO

### ABC – Alla barn i centrum

Insatsen riktar sig till föräldrar med barn i åldrarna 3–12 år. ABC består av fyra gruppträffar kring varsitt tema. Under träffarna ges möjlighet att diskutera föräldraskap med andra föräldrar. Innehållet handlar bland annat om hur föräldrar kan främja sitt barns självkänsla samt hur man kan arbeta för att stärka relationerna. Erbjuds i gruppform varje år av folkhälsorådet i Norsjö.

### Älskade förbannade tonåring

Insatsen riktar sig till föräldrar med barn i åldrarna 13-17 år. Under fyra träffar går man igenom en rad vardagssituationer som de flesta tonårsföräldrar kan känna igen. Erbjuds i gruppform varje år av folkhälsorådet i Norsjö.

### Cope i grupp

Manualbaserad föräldrautbildning som riktar sig till föräldrar med barn i åldrarna 3–12 år. Det övergripande syftet är att ge föräldrar verktyg för att förstå och hantera sitt barns beteende. Erbjuds i gruppform varje år av folkhälsorådet i Norsjö.

## Personligt ombud

Personligt ombud är ett språkrör för personer med psykisk funktionsnedsättning. Det är fristående från myndigheter. Personligt ombud är en frivillig och kostnadsfri verksamhet där det inte krävs någon remiss. Mer information finns på Norsjö kommuns hemsida samt på ”personligt ombud i Västerbottens” hemsida [www.povasterbotten.se](http://www.povasterbotten.se).

## Anhörigstöd, avlastning

Det finns möjlighet till stöd för anhöriga genom bland annat anhörigträffar och aktiviteter för anhörigvårdare samt telefonkontakt för råd och stöd. Det finns även möjlighet till stöd genom biståndsbeslut. Läs mer på Norsjö kommuns hemsida.

## God man, förvaltare, förmyndare

En god man eller förvaltare hjälper till med ekonomin, bevakar juridisk rätt eller ger annat stöd i vardagen. Läs mer på Norsjö kommuns hemsida.

## Familjerådgivning

Både par, familjer och enskilda personer kan på eget initiativ söka sig till familjerådgivningen i Skellefteå. Familjerådgivningen kostar 50 kronor per person/gång. Läs mer på Skellefteå kommuns hemsida.

## Rådgivningen Oden

Rådgivningen Oden i Skellefteå jobbar med frågor som rör alkohol, droger och spelberoende. Även anhöriga kan vända sig hit. Personalen har lång erfarenhet, arbetar under sekretess och besöken är kostnadsfria. Läs mer på Skellefteå kommuns hemsida.

## FMN – föräldrar mot narkotika

Föräldraföreningen Mot Narkotika är en ideell, religiöst och partipolitisk obunden nätverksorganisation, vars huvudsakliga verksamhet i första hand riktar sig till anhöriga – föräldrar, syskon och alla andra närstående som önskar stöd av någon som varit i liknande situation. I Norsjö finns en kontaktgrupp du kan vända dig till vid intresse. Läs mer på FMN:s hemsida.

## Kontaktuppgifter IFO:

Vill du komma i kontakt med handläggare ringer du via kommunens växel på telefonnummer 0918-140 00. Information om aktuella telefontider finns hos växeln.

## Öppen ingång

Är du intresserad av ”öppen ingång” vänder du dig direkt till Emma Viklund, socialpedagog på telefonnummer 0918-140 00 eller skickar e-post till: [emma.viklund@norsjo.se](mailto:emma.viklund@norsjo.se)



**NORSJÖ**  
kommun

Besöksadress: Storgatan 67  
Postadress: 935 81, Norsjö  
Telefon: 0918-140 00  
E-post: [info@norsjo.se](mailto:info@norsjo.se)  
Hemsida: [www.norsjo.se](http://www.norsjo.se)