

Neuvonta ja tuki Botkyrkas

Botkyrkan sosiaalipalvelun opas. Tervetuloa asioimaan kanssamme!

Tukea on helppo saada (Det är lätt att få stöd)

Kun tarvitset tukea

Me kaikki voimme joskus elämämme aikana joutua tilanteeseen, jolloin tarvitsemme tukea ja apua. Kyse voi olla vaikeaksi koetusta tapahtumasta, henkilökohtaisista tai sosiaalisista ongelmista. Tästä luettelosta voit lukea, minkä tahon puoleen voit kääntyä esittääksesi kysymyksiä ja saadaksesi neuvoja ja erimuotoista tukea. Sinun ei tarvitse ilmoittaa nimeäsi ottaessasi yhteyttä meihin.

Itse haettava neuvonta ja tuki eivät aina riitä. Jos olet huolissasi omasta, lapsesi tai jonkun muun perheenjäsenen tilanteesta, voit ottaa yhteyttä sosiaalipalveluun. Selvitämme tuen tarpeesi ja oikeutesi siihen. Jos tukitoimi katsotaan päätöksessä tarpeelliseksi, se on saatava pikaisesti.

Henkilökunnan vaitiolovelvollisuus

Sosiaalipalvelun henkilökunnalla on vaitiolovelvollisuus. Emme saa luovuttaa antamiasi tietoja kolmannelle osapuolelle. Poikkeustapaus on tieto lapsen kaltoin kohtelusta, jolloin sosiaalisten tukitoimintayksiköiden, esikoulujen, koulujen ja maakäräjien henkilökunnan on lakisäännösten mukaan ilmoitettava siitä sosiaalipalvelulle.

Tuki on maksutonta

Tuki ei maksa mitään ellei kyseisen toiminnan kohdalla ole muuta ilmoitettu.

Tietoja muilla kielillä

Palveluopas on saatavana monella eri kielellä kunnan verkkosivuilla botkyrka.se. Kansalaiskonttorista (medborgarkontoret) saa tulostetun version oppaasta, ja he voivat myös vastata kysymyksiisi.

Lapset ja nuoret (Barn och unga)

Jos koulunkäynti tuottaa vaikeuksia tai olet huolissasi kotiloistasi, puhu luottamasi aikuisen kanssa. Kaikkien koulun ja sosiaalipalvelun työntekijöiden tulee suhtautua ongelmiisi vakavasti ja autettava sinua tuen saamiseksi. Kuuntelemme sinua ja autamme sinua puhumaan muiden sinulle tärkeiden ihmisten kanssa. Voit soittaa meille ja esittää kysymyksiä. Voit pysyä nimettömänä, jos haluat. Meillä on vaitiolovelvollisuus.

Koulusi oppilasterveydenhuolto [Elevhälsan]

Onko sinulla terveydentilaasi liittyvää kysyttävää, tarvitsetko apua ja tukea koulu- tai kotitilanteesi vuoksi? Ota yhteyttä koulusi oppilasterveyden-huoltoon tai puhu opettajasi tai rehtorisi kanssa!

PUHELIN soita kouluusi ja kysy oppilasterveydenhuoltoa [elevhälsan]
INTERNET koulusi verkkosivu

Meidät voi tavata koulussa, vapaa-ajankodissa tai kaupungilla

Me aluesihteerit toimimme paikoissa, joissa nuoret usein oleskelevat, jotta nuorten olisi helppo ottaa yhteyttä ja tutustua meihin. Voit puhua kanssamme niin pienistä kuin suuristakin asioista, kuten vapaa-ajan kokemuksista, alkoholista, peliriippuvuudesta tai ihmissuhteista. Voit myös kääntyä puoleemme, jos sinulla on vaikeuksia kotona tai koulussa ja tarvitset tukea niistä selvitäksesi.

PUHELIN 08-530 610 00, kysy aluesihteerä [områdessekreterare]
FACEBOOK Områdessekreterare i Botkyrka
INTERNET botkyrka.se/omradessekreterare

Esitä kysymyksiä Botkyrkan lapsiasiamiehelle

Botkyrkan lapsiasiamiehen tehtävänä on edistää lasten oikeuksien toteutumista, jotta he saavat vaikutusvaltaa ja mahdollisuuden vaikuttaa omaan tilanteeseensa. Lapsiasiamies kuuntelee, auttaa ja huolehtii siitä, että kysymyksesi/asiasi tulee oikean tahon käsiteltäväksi. Jos joku asia on mielestäsi väärin tai sinua on kohdeltu väärin, voit soittaa tai lähettää viestin lapsiasiamiehelle.

PUHELIN 0708-86 11 74
SMS 0708-86 11 74
INTERNET botkyrka.se/barnombudsmannen

Vastaanotto 0-20-vuotiaille lapsille ja nuorille

Jos sinulla on vaikeuksia kotona tai koulussa, voit pyytää apua aikuiselta, jolle voit uskoutua. Pahalle ololle voi olla useita eri syitä: kiusaaminen, lähisuhdeväkivalta, läheisen ihmisen huono vointi, liiallinen alkoholinkäyttö ym. Kaikkien lasten parissa, työskentelevien aikuisten, muun muassa koulujen henkilökunnan, on autettava lasta, joka kertoo voivansa jostakin syystä huonosti.

Sosiaalipalvelun työntekijöiden tulee huolehtia siitä, että lapset tarvittaessa saavat apua ja suojelua. Ottaessasi yhteyttä meihin meidän on kuunneltava, mitä haluat kertoa meille ja

mitä tarvitset. Saatat pelätä, mitä tapahtuu, kun vanhempasi saavat tietää, että et voi hyvin. Puhumme siitä kanssasi ja sovimme yhdessä, miten ja milloin puhumme vanhempiesi kanssa toimiaksemme hyväksymälläsi tavalla.

PUHELIN 08-530 622 55
INTERNET botkyrka.se/barnochunga

Tarvitessasi apua iltaisin tai pyhäisin voit soittaa sosiaalipäivystykseen PUHELIN 020-70 80 03
INTERNET botkyrka.se/socialjour

Nuorisovastaanotto alle 23-vuotiaille

Nuoret tarvitsevat paikan, jossa saa tarvittaessa apua ja tukea. Botkyrkan nuorisovastaanotto on tällainen paikka. Täällä voi tehdä raskaus- ja sukupuolitautitestit, saada ehkäisyvälineitä ja puhua tärkeistä tai vaikeilta tuntuvista asioista.

Voit aina kysyä meiltä, onko nuorisovastaanotto oikea paikka saadaksesi apua omassa asiassasi tai ongelmassasi. Jos saat parempaa apua muulta taholta, autamme sinua pääsemään sinne.

PUHELIN 08-530 613 57
SÄHKÖPOSTI ungdomsmottagningen@botkyrka.se
INTERNET botkyrka.se/ungdomsmottagningen

Nuorisovastaanottosi verkossa

umo.se – verkkosivustolta löydät vastaukset moniin nuorten esittämiin kysymyksiin. Voit myös esittää omia kysymyksiä nimettömänä ja saada henkilökohtaisen vastauksen. Jos haluat sen sijaan puhua jonkun kanssa tai käydä vastaanotolla, ota yhteyttä Botkyrkan nuorisovastaanottoon.

BRIS – Lasten oikeudet yhteiskunnassa

Brisin puoleen voit kääntyä halutessasi puhua sinua kuuntelevan aikuisen kanssa. Puhelu ei maksa mitään eikä se näy puhelinlaskussa. Bris on aatteellinen yhdistys.

PUHELIN 116 111
FACEBOOK [bris](https://www.facebook.com/bris)
INTERNET bris.se

miniMaria - alkoholi, huumeet ja pelit

Voiko sinulle tulla alkoholi-, huume- tai peliongelma? Voit ottaa yhteyttä miniMariaan, oletpa juuri kokeillut niitä tai pitempiaikainen käyttäjä/pelaaja.

Meille voit esittää kysymyksiä ja saada tukea tilanteessasi.

Voit myös alkoholia tai huumeita käyttävästä tai peliriippuvaisesta huolestuneena ystävänä, vanhempana tai muuna henkilönä ottaa yhteyttä meihin.

miniMaria on Botkyrkan kunnan ja Tukholman läänin maakäräjien välinen yhteistyömuoto. Jos olet yli 21-vuotias, voit kääntyä riippuvaisuusneuvonnan [Beroenderådsgivningen] puoleen.

PUHELIN 08-530 622 96

PUHELIN terveydenhoitajalle 08-123 474 91 SÄHKÖPOSTI minimaria@botkyrka.se

INTERNET botkyrka.se/minimaria

Botkyrkan kunnan tyttöpäivystys

12-30-vuotiaat tytöt voivat jutella tai chattailla kanssamme heitä kiinnostavista asioista. Tjejjourenin henkilökunta opastaa, tukee ja auttaa sinua tarvittaessa asioimisessa viranomaisten, sosiaalipalvelun, terveydenhuollon ja poliisin kanssa. Tjejjouren on osa Botkyrkan nais- ja tyttöpäivystystä, joka on aatteellinen yhdistys.

PUHELIN 08-530 304 70

SÄHKÖPOSTI botkyrka.tjejjour@gmail.com

INTERNET tjejjouren.se/botkyrka

Jos olet joutunut rikoksen uhriksi

Oletko joutunut väkivallan, uhkailujen, väärinkäytön tai muun rikoksen uhriksi? Oletko joutunut rikoksen todistajaksi? Tässä tilanteessa moni huomaa tarvitsevänsä apua pystyäkseen työstämään kokemuksensa. Sitä voit saada nuorten rikosuhrien tukikeskuksesta ”Stödcentrum för unga brottsutsatta”, joka on tarkoitettu alle 21-vuotiaille. Saat myös käytännön apua ja tietoa siitä, mitä tapahtuu rikosilmoituksen tekemisen jälkeen ja oikeudenkäynnissä.

PUHELIN 08-530 610 00, kysy Tukikeskusta [Stödcentrum] SÄHKÖPOSTI

stodcentrum@botkyrka.se

INTERNET botkyrka.se, haku: Stödcentrum

Omaistuki sinulle jonka läheinen tai tuttava voi huonosti

Kun sinulle läheinen ihminen sairastaa, on psyykkisesti huonossa kunnossa tai hänellä on riippuvuusongelmia, se vaikuttaa myös omaan päivittäiseen elämääsi. Kyse voi olla äidistäsi, isästäsi, sisaruksestasi tai muusta sinulle tärkeästä henkilöstä. Silloin voi olla hyvä puhua jonkun kanssa tilanteesta. Kunnan omaistukija vastaa kysymyksiin ja antaa neuvoja ja tukea. Järjestämme myös ryhmätapaamisia nuorille, joilla on samanlaisia kokemuksia.

PUHELIN 08-530 610 00, kysy Omaistukea [Stöd till anhöriga]

INTERNET botkyrka.se/anhorig

Kun vanhempasi eivät asu yhdessä

Jos vanhempasi päättävät muuttaa asumaan erilleen, se merkitsee suurta muutosta myös sinun elämässäsi. Se ehkä herättää suuttumusta, surua ja paljon kysymyksiä, mutta et tiedä kenen kanssa puhuisit niistä ja tunteistasi.

Perheoikeusosastolla on 7-12 -vuotiaille tarkoitettuja tukiryhmiä. Täällä voit tavata toisia samassa tilanteessa olevia lapsia, joiden kanssa voit jutella elämästäsi ja tunteistasi. Jos haluat päästä ryhmään, sinun täytyy ensin puhua äitisi tai isäsi kanssa, joka sitten ilmoittaa sinut tukiryhmään.

PUHELIN 08-530 610 00, kysy Perheoikeutta [Familjerätten]

INTERNET botkyrka.se/skildavarldar

Lasten ja nuorten psykiatria (BUP) Botkyrkassa

Jos olet alle 18-vuotias ja voit huonosti psyykkisesti, voit saada apua ja tukea BUP:ltä. BUP-toimintaa harjoittaa Botkyrkassa Prima Botkyrka maakäräjien toimeksiannosta.

PUHELIN 08-580 071 00

INTERNET yleistä tietoa: bup.se nuorille prima.se/prima-botkyrka

SÄHKÖPOSTI botkyrka@prima.se

OSOITE

Tomtbergavägen 2

145 67 Norsborg

18-vuotias ja oma talous

Kun tulet täysi-ikäiseksi, saat suuremman vapauden päättää omista asioistasi, mutta samalla myös vastuusi kasvaa. Rahankäyttötavoillasi voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia elämääsi. Sivustolla botkyrka.se on vihjeitä ja linkkejä eri työkaluihin, joista voit hyötyä tehdessäsi taloudellisia päätöksiä.

Jos sinulla on omia tuloja ja huomaat, etteivät rahat riitä laskujen maksamiseen, sinun täytyy mahdollisimman pian hoitaa asia. Ota yhteyttä talous- ja velkaneuvontaan [budget- och skuldrådgivningen]. Käymme yhdessä kanssasi läpi taloutesi ja laadimme sinulle rahankäyttösuunnitelman.

Puhelin 08-530 610 00, kysy Talous ja velkaneuvontaa

[budget- och skuld- rådgivning]

INTERNET botkyrka.se, haku: budget- och skuldrådgivning

Kun tarvitset taloudellista avustusta

Joskus voi tulla tilanne, jolloin rahat eivät riitä. Kokeilet kaikenlaisia ratkaisuja ongelmaan siinä kuitenkin onnistumatta. Voit tällöin ottaa yhteyttä meihin hakeaksesi taloudellista avustusta [toimeentulotukea].

Kun otat yhteyttä meihin, kerromme, miten sinun tulee toimia saadaksesi meiltä päätöksen hakumusasiassasi. Jos olet alle 21-vuotias ja käyt koulua, ovat vanhempasi velvollisia huolehtimaan elatuksestasi.

PUHELIN 08-530 618 00, kysy taloudellisen avustusosaston vastaanottoa [mottagningen för ekonomiskt bistånd]

INTERNET botkyrka.se/ekonomisktbistand

Perhe ja vanhemmat (familj och föräldrar)

Vanhempana oleminen voi olla elämän antoisinta, hauskinda ja mielekkäintä aikaa, mutta se voi myös olla haasteellista. Voit kunnassamme kääntyä useamman tahon puoleen saadaksesi neuvoja ja tukea tai halutessasi tavata toisia vanhempia ja jakaa kokemuksia. Sosiaalipalvelun tehtävänä on taata lapsille ja nuorille turvalliset kasvuolot. Työskentelemme yhdessä vanhempien kanssa lasten hyvinvoinnin varmistamiseksi.

Vanhempaintukitapaamiset

Tapaamisilla saat vihjeitä siitä, miten voit vahvistaa suhdettasi lapseen, välttää tarpeettomat riidat ja saada arkielämän sujumaan kitkattomammin. Voitte ryhmässä kertoa toinen toisillenne kokemuksistanne vanhempana ja saada käytännöllisiä vinkkejä, jotka helpottavat asioista puhumista lapsen kanssa ja auttavat löytämään uusia keinoja riitatilanteissa toimimiselle.

- ABC kaikki lapset keskipisteenä, 4 tapaamista sinulle, jolla on 3–12 -vuotiaita lapsia
- KOMET 1 tapaamisia sinulle, jolla on 3–1 -vuotiaita lapsia

Vanhempaintapaamiset ovat maksuttomia. Lue lisää vanhempaintapaamisista sivustolta botkyrka.se.

PUHELIN 08-530 610 00, kysy vanhempaintuen koordinoijaa [föräldrastödssamordnare]
INTERNET botkyrka.se/duforalder

Avoin esikoulu

Avoin esikoulu on kohtauspaikka 0–5 -vuotiaiden lasten vanhemmille. Voit tulla ja poistua, milloin se sopii sinulle. Laulamme yhdessä ja vanhemmat ja lapset voivat maalata, lukea ja askarrella yhdessä. Tavoitteena on, että vanhemmat ja henkilökunta yhdessä luovat hyvät edellytykset lasten elämän alkutaipaleelle.

- Vauvahieronta noin 2-kuukautisille lapsille
- Yhteistyö maahanmuuttajien ruotsin kielen opetuksen [SFI] kanssa.

Avoimia esikouluja on Storstretenissä, Tullingessa, Hallundassa, Albyssä ja Fittjassa. Aukioloajat, ohjelmat ja tietoa vanhempainryhmistä saa sivustolta botkyrka.se

PUHELIN 08-530 610 00, kysy oman kunnan osasi avointa esikoulua [Öppna förskolan]
INTERNET botkyrka.se/oppnaforskolan

Perhe- ja vanhempaintuki

Kun tarvitset neuvoja, tukea ja apua roolissasi vanhempana, voit ottaa yhteyttä perhe- ja vanhempaintuen henkilökuntaan. Tukea voi tarvita eri asioissa, kuten kasvatuksessa, rajojen asettelussa, perheen avioeron tai muiden elämään vaikuttavien tapahtumien jälkeisissä vaikeuksissa. Kyse voi myös olla kommunikointiongelmista, jotka johtavat riitoihin lapsesi kanssa, tai lapsen ongelmista koulussa, vapaa-ajalla tai kavereiden kanssa.

Toimintamme on tarkoitettu enintään 20 -vuotiaiden lasten vanhemmille. Tarjoamme puhelinneuvontaa, yksilöllistä neuvontaa ja tukea, perhekeskusteluja ja tapaamisia sukulaisten ja muiden perheellesi tärkeiden henkilöiden kanssa. Päätämme yhdessä kanssasi, mikä tukimuoto soveltuu sinulle parhaiten.

PUHELIN 08-530 623 60
INTERNET botkyrka.se, haku: stöd till föräldrar

Käyttääkö lapsesi alkoholia tai huumeita?

Jos olet huolissasi lapsesi alkoholin tai huumeiden käytöstä, voit ottaa yhteyttä miniMariaan saadaksesi neuvoja ja tukea. Annamme myös tukea peliriippu-vaisten lasten vanhemmille. Voit tulla käymään joko lapsesi kanssa tai yksin. miniMaria on Botkyrkan kunnan ja Tukholman läänin maakäräjien välinen yhteistoimintamuoto.

PUHELIN 08-530 622 96
PUHELIN terveydenhoitajalle 08-123 474 91
SÄHKÖPOSTI minimaria@botkyrka.se
INTERNET botkyrka.se/minimaria

Poliisin vanhempainpuhelin
PUHELIN 020-21 70 00
INTERNET polisen.se/stockholm

Oletko joutunut lähisuhdeväkivallan kohteeksi?

Oletko joutunut väkivallan, loukkausten, uhkailujen tai väärinkäytön kohteeksi lähisuhteessasi? Lähisuhdeväkivallan yksikössä lähisuhdeväkivallan kohteeksi joutuneet aikuiset voivat saada käytännön tietoja, neuvontaa sekä motivoivaa ja terapeutista keskustelutukea. Meillä on vaihtoehtoisuus. Jos sinulla on kysyttävää, voit soittaa nimettömänä. Jos kyse on kiireellisestä tilanteesta illalla tai pyhien aikana, voit soittaa sosiaalipäivystykseen 020-70 80 03 tai poliisille 112.

Pelästyitkö sinä joskus kumppanisi tai lapsesi käytökselläsi? Kimpaannutko siinä määrin, ettet enää pysty hallitsemaan itseäsi? Huolestuttavatko voimakkaat reaktiosi sinua? Autamme sinua tunnistamaan omat varoitusmerkkisi ja kehittämään stressin ja kiukun hallintakykyäsi.

Lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö PUHELIN 08-530 631 95
SÄHKÖPOSTI mottagningvaldinararelation@botkyrka.se
INTERNET botkyrka.se/vinr

Lasten ja nuorten (0-20-vuotiaiden) vastaanotto ja selvitykset

Jos olet huolissasi lapsestasi tai teini-ikäisestäsi, sinulla on oikeus hakea tukea meiltä. Huolen syitä on monia. Lapsesi on ehkä joutunut todistamaan toisen joutuvan väkivallan kohteeksi tai on itse joutunut väkivallan tai väärinkäytön kohteeksi. Lastasi on voitu kiusata, tai hän on ajautunut rikollisuuteen tai alkanut käyttää huumeita. Sinusta voi tuntua, ettet jaksaa hoitaa tätä vanhempana, vaan tarvitset tukea vanhemman roolissasi. Kannattaa muistaa, että mitä aikaisemmin ongelma havaitaan ja siihen tartutaan, sitä helpommin sen saa korjatuksi.

Jos haet sosiaalipalvelulta tukea, se käynnistää selvityksen. Jos selvityksessä todetaan lapsesi tarvitsevan tukea, on lapsella oikeus saada päätöksen mukaista tukea. Otamme myös vastaan ilmoituksia epäillyistä lasten kaltoin kohteluista.

Voit aina ottaa yhteyttä meihin ja kysyä, mistä saat neuvoja ja tukea lapsillesi ja perheellesi.

PUHELIN 08-530 622 55
INTERNET botkyrka.se/barnochunga

Jos tarvitset apua illalla tai viikonlopun aikana, voit soittaa sosiaalipäivystykseen [socialjouren]
PUHELIN 020-70 80 03
INTERNET botkyrka.se/socialjour

Tapaamme lapsia ja nuoria koulussa ja vapaa-ajalla

Tapaamme joka päivä lapsia ja nuoria Botkyrkassa ja juttelemme heidän kanssaan. Olemme hyvin perillä siitä, mitä heidän keskuudessaan tapahtuu ja milloin on syytä huoleen. Jos haluat vanhempana tietää, mitä lapsesi lähiympäristössä tapahtuu tai haluat puhua roolistasi vanhempana, ota yhteyttä meihin.

Vanhemmat ovat tärkeimmät ihmiset lapsilleen. Siksi haluamme tukea sinua ja lastasi niin pienten kuin suurtenkin ongelmien ratkaisemisessa. Tarpeen vaatiessa kutsumme sinut vanhempainneuvotteluun. Voit yhdessä lastesi kaverien vanhempien kanssa keskustella lapsen tilanteesta ja sopivista toimenpiteistä sen korjaamiseksi.

PUHELIN 08-530 610 00, kysy ehkäisevän työn sosiaalishteeriä [förebyggande socialsekreterare], jos lapsesi on 0–12-vuotias. Kysy alueshteeriä [områdessekreterare], jos lapsesi on 12–20-vuotias.

FACEBOOK Områdessekreterare i Botkyrka
INSTAGRAM @forebyggarna
(förebyggande socialsekreterare)

INTERNET botkyrka.se/omradessekreterare

BRIS aikuisille
Soita Brisin aikuisten puhelinpalveluun ja esitä kysymyksesi lapsista. Bris on aatteellinen järjestö.
PUHELIN 0771-50 50 50
INTERNET bris.se

Onko lapsesi joutunut rikoksen uhriksi?

Onko alle 21 -vuotias lapsesi joutunut väkivallan, uhkailun tai väärinkäytön kohteeksi taikka joutunut todistamaan rikoksen? Tässä tilanteessa monet tarvitsevat apua voidakseen työstää tapahtuneen. Tällaista tukea saa Nuorten rikosuhrien tukikeskuksesta [Stödcentrum för unga brottsutsatta].

Myös sinä voit vanhempana kääntyä puoleemme, vaikka lapsesi ei haluaisikaan tehdä sitä. Annamme myös käytännön apua ja tietoja siitä, mitä rikosilmoituksen tekemisen jälkeen ja oikeudenkäynnin yhteydessä tapahtuu.

PUHELIN 08-530 610 00, kysy Tukikeskusta [Stödcentrum]
SÄHKÖPOSTI stodcentrum@botkyrka.se
INTERNET botkyrka.se, haku: Stödcentrum

Pelastakaa lapset -järjestön [Rädda barnen] vanhempainpuhelin
PUHELIN 020-78 67 86
SÄHKÖPOSTI foraldrar@rb.se INTERNET raddabarnen.se

Perheoikeus

Avioeron tai erilleen muuton yhteydessä ilmaantuu usein paljon kysymyksiä ja ennen kokemattomia ongelmia. Kun sinun on lapsen vanhempana vaikeaa sopia lapsen toisen vanhemman kanssa lapsen huoltajuudesta, asumisesta ja tapaamisoikeudesta, voit saada neuvontaa puhelimitse tai perheoikeuden työntekijän vastaanotolla. Voimme myös varata sinulle ja kumppanillesi ajan yhteistyökeskusteluun.

Botkyrkan perheoikeus vastaa myös kysymyksiin ja ottaa vastaan adoptiohakemuksia. Varaa myös aika tiedotustapaamiseen.

PUHELIN 08-530 617 01, kysy perheoikeutta [familjerätten]
INTERNET botkyrka.se/familjeratten

Eronneiden vanhempien lasten tukiryhmät

Vanhempien ero merkitsee suurta muutosta lasten elämään. Kun aikuisilla on tarve puhua, he puhuvat toisten aikuisten kanssa. Entä lapset, kenen kanssa he voivat puhua?

Perheoikeus tarjoaa ryhmätoimintaa 7-12 -vuotiaille lapsille, joiden vanhemmat ovat eronneet. Lapset saavat tavata toisia samassa tilanteessa olevia lapsia, puhua elämästä ja tuntemuksistaan. Tapaamisten tarkoituksena on vahvistaa lasten itsetuntoa ja lisätä heidän tietoisuuttaan omista tarpeistaan.

PUHELIN 08-530 617 01, kysy perheoikeutta [familjerätten]
INTERNET botkyrka.se/skildavarldar

Aikuiset (Du som är vuxen)

Kaikki voivat joskus elämänsä aikana tarvita tukea ja apua. Kyse voi olla sinulle itsellesi tai läheisesi vaikeasta tilanteesta, sosiaalisista tai henkilökohtaisista ongelmista. Voit aina ottaa yhteyttä meihin saadaksesi neuvoja tai esittääksesi kysymyksiä.

Perheneuvonta

Parisuhteen toimivuus vaikuttaa sekä psyykkiseen että fyysiseen vointiimme. Kohtaamme elämän eri vaiheissa kriisejä ja muutoksia, joista meidän voi olla vaikea keskustella toistemme kanssa rakentavasti. Perheneuvonnan tehtävänä on tukea teitä, jotta voisitte keskustella keskenänne rakentavasti ja löytää ratkaisut ongelmiinne.

Ensimmäisen keskustelun aikana kuvaillette tilannettanne ja kerrotte, miten te kumpikin toivotte hyötyvänne keskusteluista. Kukin käynti kestää enintään 1,5 tuntia ja maksaa 250 kruunua.

PUHELIN 08-530 610 00, kysy perheneuvontaa [familjerådgivningen]
INTERNET botkyrka.se/familjeradgivning

Lähisuhdeväkivalta

Oletko joutunut väkivallan, loukkausten, uhkailun tai väärinkäytön kohteeksi lähisuhteessasi? Lähisuhdeväkivallan vastaanotolta voi saada käytännön tietoja, neuvontaa, kannustavaa tai terapeutista keskustelutukea aikuisille, jotka ovat tai ovat olleet lähisuhdeväkivallan kohteina. Meillä on vaihtoehtoisuus. Voit myös soittaa meille ja esittää kysymyksiä nimettömänä. Jos sinulle tulee kiireellinen tilanne illalla, viikonloppuna tai pyhän aikana, voit soittaa sosiaalipäivystykseen [socialjournen] 020-70 80 03 tai poliisille 112.

PUHELIN 08-530 631 95
SÄHKÖPOSTI mottagningvaldinararelation@botkyrka.se
INTERNET botkyrka.se/vinr

Botkyrkan naispäivystys [Kvinnojouren]

Jos sinulla on lähipiirissäsi vaara joutua väkivallan kohteeksi tai tarvitset muutoin apua, voit ottaa yhteyttä meihin. Annamme neuvoja ja autamme tarvittaessa yhteydenotoissa viranomaisiin, sosiaalipalveluun, terveydenhuoltoon ja poliisiin. Naispäivystys on aatteellinen yhdistys.

PUHELIN 020-33 33 88, vuorokauden ympäri
SÄHKÖPOSTI info@botkyrkakvinnojour.se
INTERNET botkyrkakvinnojour.se

Omaistuki sinulle jonka läheisellä on vaikeuksia

Vanhemman, sisaruksen, lapsen tai läheisen ihmisen sairastaminen, huonovointisuus tai riippuvuusongelma vaikuttaa myös sinun arkielämääsi. Tällöin on usein hyvä puhua jonkun kanssa tilanteestaan. Kunnan omaistukija antaa sinulle tilanteesi mukaista neuvontaa ja tukea. Botkyrkan omaistuen avulla saat tavata muita omaisia ja voitte vaihtaa kokemuksia keskenänne.

PUHELIN 08-530 610 00, kysy omaiskoordinoijaa [anhörigsamordnare]
INTERNET hbotkyrka.se/anhorig

Huddinge-Botkyrkan rikosuhripäivystys [Brottsofferjouren, Boj]

Boj tukee rikosten kohteiksi joutuneita. Tarjoamme esimerkiksi apua asioimisessa viranomaisten ja vakuutusyhtiöiden kanssa sekä annamme tukea oikeudenkäynnin yhteydessä.

PUHELIN 08-710 01 02 tai 0707-72 01 02
SÄHKÖPOSTI info@h-b.boj.se

Onko sinulla alkoholi-, huume- tai peliongelmia?

Onko oma tai läheisesi päihteiden käyttö tai pelaaminen alkanut huolestuttaa sinua?

Riippuvuusneuvonta [Beroenderådgivningen] ottaa sinut välittömästi vastaan auttaakseen sinua ennen kuin ongelma on kasvanut liian suureksi. Opastamme, miten elintapojaan muuttamalla voi parantaa elämän laatua.

Voimme myös tehdä selvityksen tarpeistasi ja elämäntilanteestasi, jos tarjoamamme toimet eivät vastaa tarpeitasi. Jos olet alle 21 -vuotias, voit ottaa yhteyttä miniMaria.

PUHELIN 08-530 613 00

SMS 0722-16 72 30

SÄHKÖPOSTI beroenderadgivningen@botkyrka.se

DROP IN käyntiosoite ja ajat ovat verkkosivustolla

INTERNET botkyrka.se/beroenderadgivning

Aktiviteetit psyykkisesti vajaakuntoisille

Psyykkisesti vajaakuntoiset, jotka kaipaavat sosiaalista yhdessäoloa ja jotakin tekemistä päiväsaikaan, voivat saada kuntouttavaa tukea.

Tervetuloa toimintaamme tapaamaan toisia samassa tilanteessa olevia, osallistumaan aktiviteetteihin ja opintopiireihin. Täällä voit kokeilla käsitöitä tai parantaa taitojasi tietokoneen käytössä.

Teemme myös yhdessä opintokäyntejä. Ehkä ne inspiroivat sinua löytämään uusia mahdollisuuksia.

PUHELIN 08-530 610 00, kysy sosiaalipsykiatriaa [socialpsykiatri]

INTERNET botkyrka.se, haku: psykisk ohälsa

Mieskeskus [Manscentrum]

Mieskeskus antaa neuvoja ja tukea ongelmissa, jotka liittyvät ihmissuhteisiin, erokriiseihin, läheisten ihmisten kuolemaan, riitoihin lasten huoltajuudesta ja tapaamisoikeudesta tai suuttumisherkkyyteen, aggressiivisuuteen ja väkivaltaisuuteen. Mieskeskus on aatteellinen yhdistys.

PUHELIN 08-643 11 83

SÄHKÖPOSTI kriscentrum@manscentrum.se

INTERNET manscentrum.se

Talous- ja velkaneuvonta

Kun rahat eivät riitä koko kuukauden menoihin tai velkojen ja lainojen maksaminen tulee vaikeaksi, on ensimmäisenä ajatuksena usein "Se varmasti järjestyy ensi kuussa". Me annamme tietoa, neuvoja ja tukea talousasioissa. Voimme laatia yhdessä kanssasi tulo- ja menoarvion saadaksemme yleiskuvan veloistasi. Selvitämme yhdessä mahdolliset vaihtoehdot, esimerkiksi vapaaehtoiset velanmaksusopimukset tai velkajärjestelyn hakeminen. Ota yhteyttä meihin, jos haluat lisätietoja!

PUHELIN 08-530 610 00

Kysy talous- ja velkaneuvontaa [budget- och skuldrådgivning]

SÄHKÖPOSTI skuldradgivning@botkyrka.se

INTERNET botkyrka.se, haku: budget och skuld

Kun tarvitset taloudellista avustusta

Joskus eteen tulee tilanteita, jolloin rahat eivät kerta kaikkiaan riitä. Teet kaikkiesi löytääksesi ratkaisun, mutta se ei tuota tulosta. Tällöin voit ottaa yhteyttä meihin hakeaksesi taloudellista avustusta.

Tavoitteena on aina, että pystyt mahdollisimman pian elättämään itsesi ja elämään itsenäistä elämää. Tehtävänäme on auttaa sinua saavuttamaan tämä tavoite. Ota yhteyttä taloudellisen avustuksen vastaanottoon, niin kerromme, mitä sinun tulee tehdä, jotta voisimme tehdä päätöksen hakemusasiassasi.

PUHELIN 08-530 618 00

Kysy taloudellisen avustuksen vastaanottoa

[mottagningen för ekonomiskt bistånd]

INTERNET botkyrka.se/ekonomisktbistand

Yhteystietomme

Kunnan toimintayksiköille soitetaan kontaktikeskuksen [Kontaktcenter] vaihteen 08-530 610 00 välityksellä. Jos käytävissä on suoravalinta-numero tai muita yhteystietoja, kuten sähköpostiosoite, sms tai Facebook-sivu, ne voi katsoa tästä luettelosta kunkin toimintayksikön kohdalta.

Puhelinajat, vastaanottoajat ja osoitteet voi katsoa sivustolta botkyrka.se. Sieltä saa myös tietoa siitä, tarvitseeko aika varata ennen käyntiä.

Vastaamme puheluihin ja otamme sinut ja perheesi mahdollisimman pian vastaan.

Lisätietoja - botkyrka.se

Lisätietoja Botkyrkan kunnan neuvonnasta ja tuesta on kunnan verkkosivustolla botkyrka.se. Verkkosivustolta saa myös tämän oppaan useammalla eri kielellä. Siellä on myös linkkejä toisille verkkosivuille ja toimintayksiköille, joista voi olla hyötyä.

Voit myös esittää kysymyksesi kunnan kontaktikeskukselle soittamalla 08-530 610 00 tai kääntyä jonkun kansalaiskonttorimme puoleen, joita kunnalla on Albyssä, Fittjassa, Tullingessa ja Tumbassa.

Tässä luettelossa on tietoja sosiaalisesta neuvonnasta ja tuesta sinulle, joka asut tai oleskelet Botkyrkan kunnassa. Jos asut toisessa kunnassa, sinun on käännättävä suoraan kyseisen kunnan puoleen.