

I samtal hos oss kan du:

Prata om hur du vill ha det i ditt liv

Få klarhet i vad som eventuellt behöver bli annorlunda

Öka förmågan att se dina möjligheter

Tänka på vad du är bra på och hur du kan använda dina resurser

Arbeta i riktning mot dina mål

Kontakten med Dynamis innebär ingen registrering eller journalföring

Vi har tystnadsplikt

Vi har anmälningsplikt om ditt barn blir utsatt för misshandel eller övergrepp

Du är varmt välkommen att kontakta oss för att få veta mer

Våra telefonnummer:

042-10 64 18

042-10 64 49

**Besöksadress:
Bruksgatan 29**



Vår hemsida hittar du under
www.helsingborg.se
dynamis@helsingborg.se

Besöken hos oss är kostnadsfria



Socialtjänsten

DYNAMIS

Samtal om lösningar

Vad gör du om det kärvar till sig i livet?

Det går att bryta en ond cirkel och skapa en god

DYNAMIS är en kommunal verksamhet, som främst riktar sig till föräldrar och barnfamiljer i Helsingborg.

Vi tar också emot dig som önskar komma på enskilda samtal.

I den här broschyren kan du läsa lite om hur vi arbetar

*Målen för
DYNAMIS
arbete är*

- att stärka föräldrar i sitt föräldraskap
- att arbeta för att ge hopp och utveckla självförtroende
- att verka för att frigöra och utveckla enskilda och familjers egna resurser
- att arbetet ska präglas av respekt för människors självbestämmande och integritet

Våra arbetsätt

Lösningsfokuserade samtal innebär att vi tillsammans pratar om hur du önskar ha det i framtiden. Att arbeta lösningsfokuserat innebär att lyfta fram det som fungerar hellre än det som inte gör det. Det är ett arbetsätt som möjliggör förändring och uppkomsten av nya idéer.

Marte Meo-metoden. Marte Meo betyder ordagrant ”av egen kraft”. Metoden bygger på kommunikationsteori och spädbarnsforskning. Marte Meo handlar om att upptäcka och förstärka det som är positivt i samspillet mellan barn och föräldrar i relationer som av olika orsaker är problematiska. Du kan

också se vad just ditt barn har för behov och hur du som förälder kan tillgodose dem.

KBT (Kognitiv Beteendeterapi)

I KBT arbetar vi gemensamt med ett eller flera avgränsade problem. Det kan exempelvis handla om problem i parrelation, ilska, rädslor, stress eller nedstämdhet. Tillsammans gör vi en inventering av problem-beteende och ser hur de fungerar. Sedan får du verktyg och strategier för att bli av med dem eller lära dig att leva med dem.