

# Hjälp, var ska jag vända mig!?

Digital navigationskurs för dig som är förälder

Vi riktar oss till dig som har en hemmaboende ung vuxen i åldern 18–29 år som saknar sysselsättning, arbete eller studier.

Under vårens navigationskurs kommer du att få vägledning och information om olika former av stöd inom kommun, region och föreningar.

Du är välkommen att delta på samtliga tillfällen eller endast på de tillfällen du tycker är mest relevant för dig. Varje tillfälle inleds med en föreläsning på ca 1,5 timme och följs upp med en halvtimmes frågestund. Kurstillfällena sker online och är kostnadsfria.

Vid frågor kontakta anhörigkonsulent Anna Jepsen

Tel: 08-508 06 509

[anna.jepsen@stockholm.se](mailto:anna.jepsen@stockholm.se)

Ett samverkansprojekt mellan Stockholms Läns anhörigstöd och SNAPH



# VÅRENS TEMAN

## **24/3 kl. 17:00-19.00 Tema KOMMUNEN**

Kommunens anhörigstöd, vad är det? Vilka stödinsatser kan man få?

Anmälan: [anmälan Kommunen](#)

## **31/3 kl. 17:00-19:00 Tema REGIONEN**

Läkare/psykolog informerar om sjukdomar/diagnoser.

Anmälan: [anmälan Regionen](#)

## **14/4 kl. 17:00-19:00 Tema EKONOMI**

Hur ska man som ung vuxen uppnå en egen försörjning och vad händer när man blir skuldsatt?

Anmälan: [anmälan Ekonomi](#)

## **21/4 kl. 17:00-19:00 Tema SYSSELSÄTTNING**

Vad finns det för arbetsmarknadsinsatser? Jobbtorg, MIA och Alfa informerar om tillgängliga stödinsatser.

Anmälan: [anmälan Sysselsättning](#)

## **28/4 kl. 17:00-19:00 Tema FÖRENINGAR**

Paraplyorganisationen NSPH informerar om olika föreningars stödinsatser.

Anmälan: [anmälan Föreningar](#)

## **5/5 kl. 17:00-19:00 Tema BEROENDE**

Alkohol, narkotika och spel. Det finns många saker man kan vara beroende av. Hur upptäcker man ett beroende och var vänder man sig?

Anmälan: [anmälan Beroende](#)

## **19/5 kl. 17:00-19:00 Tema VÅLD**

Vad är våld? Och var kan man vända sig om man upplever hotfulla eller utmanande situationer i hemmet?

Anmälan: [anmälan Våld](#)

## **26/5 kl. 17:00-19:00 Tema ANHÖRIG**

Anhöriga informerar om vad som hjälpt och underlättat för dem i deras situation.

Anmälan: [anmälan Anhörig](#)