

Att ha ett barn som börjar visa tecken på mycket frånvaro kan vara utmanande - både för barnet och för er som föräldrar. Tveka inte att söka stöd och hjälp från professionella när det behövs. Det finns flera verksamheter som kan stötta dig och ditt barn. Du behöver inte veta exakt vem du ska kontakta – det viktigaste är att du tar första steget.

Socialtjänsten

Du kan ansöka om stöd hos socialtjänsten om du och ditt barn behöver stöd i vardagen. Det kan exempelvis handla om att få stöd i föräldraskapet, stärka relationen mellan dig och ditt barn och konflikthantering. Du kan också anmäla dig till olika föräldrakurser samt få biståndslösa samtal med en behandlare. Nedan finner du länk till föräldrargrupper:

Föräldrargrupper

Filmer om olika föräldrakurser:

- [ABC 3-12](#)
- [ABC tonår](#)
- [Komet](#)

Kontaktuppgifter:

Telefonnummer: 040-625 61 83

Adress: Hantverkaregatan 18 i Arlöv.

En väg in / BUP

En väg in är första kontakten med BUP. Man kan få hjälp med till exempel:

- ångest, nedstämdhet eller depression
- oro, stress eller sömnproblem
- självskadebeteende
- frågor och utredningar kring NPF (t.ex. ADHD eller autism)

På BUP online kan du som förälder även läsa och få tips och råd kring olika situationer och beteenden. [Länk till BUP Online.](#)

Telefonnummer till "En väg in": 020-51 20 20

Skola:

Tveka inte att ta kontakt med ert barns skola, exempelvis barnets mentor, kurator, skolsköterska eller rektor om du känner oro.

Generell hälso- och sjukvård:

Vården är en bra första instans vid både fysisk och psykisk ohälsa. Här kan du få hjälp med sömnsvårigheter, oro eller nedstämdhet, lättare psykisk ohälsa, medicinska bedömningar och vägledning. Kontakta barnets vårdcentral.

