



HEMMA- SITTANDE?

HIKIKOMORI 
U M E Å

HIKIKOMORI

– en hälsofrämjande verksamhet för dig som är hemmasittande



För dig?

För dig mellan 16 och 25 år, boende i Umeå-regionen, som inte arbetar eller studerar utan befinner dig mest hemma. Du saknar egen försörjning samt har ingen kontakt med Arbetsförmedlingen, socialtjänsten eller Försäkringskassan.

Att vara hemma under en längre tid kan leda till ohälsa. Kanske minskar motivationen till aktiviteter du tycker om och du kan känna dig nedstämd. Hemmasittande kan även påverka dig på andra sätt. Vi vill därför komma i kontakt med dig!

Så här kan det gå till:

Hikikomori är ett steg på vägen från en tid av hemmasittande. Vi vill möta, motivera och stötta dig, och tillsammans ta reda på vad du vill göra – som får dig att må bra!

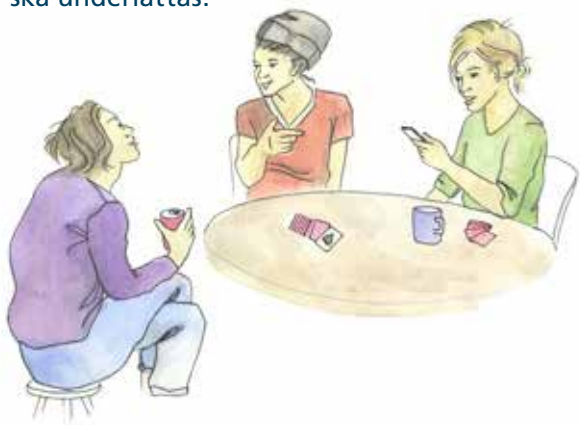
Det vi bland annat kan erbjuda är:

- Hembesök
- Aktiviteter individuellt med personalen eller tillsammans med andra deltagare
- Stödsamtal
- Stöd vid kontakt med samhällsaktörer till exempel Arbetsförmedlingen
- Träning på sociala situationer
- Komma ingång med fysisk aktivitet
- Kontakt med kurator och psykolog vid behov

För dig som bor i en kranskommun kan delar av detta erbjudas.

Vad är målet?

Tillsammans med dig vill vi hitta vägar för att du ska komma vidare. Målet är att du ska må bra och trivas med ditt liv samt att steget från hemmasittande till egen försörjning ska underlättas.



Kontakta oss!

Vi finns i centrala Umeå, i samma hus som KFUM. Hit är du välkommen, men vi kan också träffas där det passar dig: i hemmet eller på annan plats. Du kan även kontakta oss via telefon, mejl, sms, Skype eller genom sociala medier.

Känner du igen dig och vill veta mer eller känner du någon som du tror kan vara i behov av Hikikomori? Kontakta oss!

Ida Hörnsten

Telefon: 070-699 01 73

Mejl: ida.hornsten@umea.se

Rebecca Raske

Telefon: 070-233 37 48

Mejl: rebecca.raske@umea.se

Webbplats: hikikomoriumea.se

Webbplats: www.umea.se/hikikomori

Mejl: hikikomori@umea.se

Facebook: Hikikomori Umeå

Instagram: hikikomoriumea

Skype: hikikomoriumea

Besöksadress: Västra Kyrkogatan 14 A

Ett samarbete mellan: Umeå kommun och Samordningsförbundet Umeåregionen.

