

SÅ HÄR SÄGER NÅGRA AV DEM SOM DELTAGIT I FÖRÄLDRAGRUPPERNA

”Jättebra kurs, kommer
rekommendera den till andra!”

”Mycket trevligt forum där man
kan dela olika erfarenheter med
varandra.”

”Fantastiska gruppledare.”

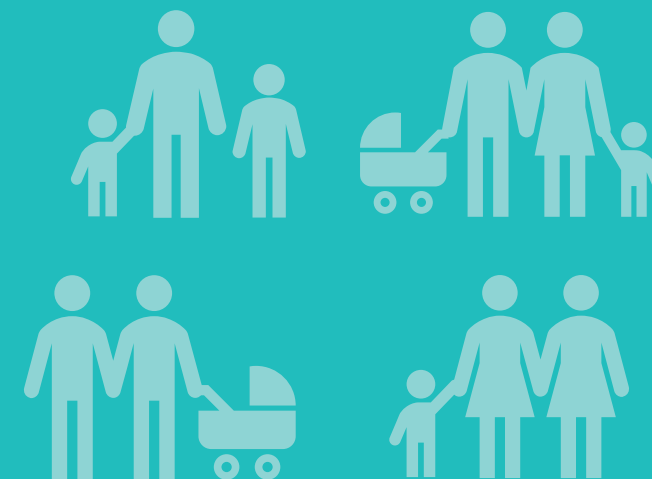
”Alla föräldrar borde gå denna
kurs.”

”Jag har lärt mig många viktiga
saker.”

”Jag har fått verktyg att använda
mig av hemma.”



Adress: Planlavvägen 17
Telefon: 08-718 91 11
nacka.se/familjemottagningen



FAMILJE- MOTTAGNINGEN

– Vi stöttar dig i ditt föräldraskap



FÖRÄLDRASKAP – GLÄDJE, UTMANINGAR OCH IBLAND ORO

Att vara förälder kan vara det roligaste och mest meningsfulla i livet. Det kan också vara en utmaning.

Som förälder har du stor betydelse för ditt barn. Vi vet att starka band mellan barn och förälder är den bästa grunden för en harmonisk uppväxt som rustar barnet för vuxenlivet. Men det är inte alltid lätt att vara en bra förälder som både ger värme och sätter ramar.

De flesta föräldrar hamnar någon gång under sitt barns uppväxt i perioder med tjat, oro och konflikter. Frågan blir då hur vi kommer ur onda cirklar och hur vi kan göra det bättre? Det kan vi på Familjemottagningen hjälpa till med.

”Vi erbjuder också öppna föräldraföreläsningar”

nacka.se/foraldraforelasningar



FÖRÄLDRAGRUPPER – träffar för alla som vill utvecklas i sitt föräldraskap

Vi erbjuder alla föräldrar som har barn mellan 3 och 20 år möjlighet att vara med i en föräldragrupp. Vi välkomnar även andra vuxna som är viktiga för barnet, till exempel bonusföräldrar och mor- och farföräldrar. I föräldragrupperna träffas vi för att ta del av varandras erfarenheter och forskning som visat sig fungera i relationen med barn. I grupperna kan vi till exempel prata om:

- Hur vi kan stärka relationen till våra barn
- Känslan av att känna sig missnöjd eller osäker i föräldraskapet
- Hur vi föräldrar kan göra när vi inte är överens i frågor som handlar om gemensamma barn
- Utmaningarna i att sätta gränser
- Oro över barnets välmående



Läs mer om våra grupper och gör en intresseanmälan på nacka.se/familjemottagningen

Är du osäker på vad som passar dig och din familj? Kontakta oss för vägledning!

FÅ NYA TILLVÄGAGÅNGSSÄTT GENOM RÅD- OCH STÖDSAMTAL

Familjemottagningen erbjuder råd- och stödsamtal till dig som har barn mellan 0 och 20 år eller spelar en annan viktig roll för ett barn i den åldern. Genom råd- och stödsamtalen kan du få nya tillvägagångssätt för hur du kan utvecklas i ditt föräldraskap, eller hur du som annan viktig vuxen kan stärka relationen till barnet och främja barnets positiva utveckling. Samtalen kan vara individuella, för hela familjen eller för barnet. Det finns också möjlighet att få råd- och stödsamtal online och via internetbaserat föräldraskapsstöd.



VILL DU VETA MER?

På nacka.se/familjemottagningen kan du läsa mer om vad vi erbjuder. Du kan även kontakta Familjemottagningen via e-post familjemottagningen@nacka.se eller telefon 08-718 91 11. Vi tar gärna emot dina frågor, stora som små.