



Föräldrastöd

Enköpings kommun

Beskrivning föräldrastödsprogram

1 - 3 år

**ATT VARA SMÅ-
BARNSFÖRÄLDER
ÄR INTE ALLTID
LÄTT!**

Program

Barn är olika till sin läggning redan från tidig ålder. En del är följsamma, medan andra sätter sig på tvären. Under småbarnsåren möter du som förälder barnets behov av kärlek, omhändertagande och att utvecklas till en egen individ.

Som förälder ställs man inför stora utmaningar för att på rätt sätt kunna möta barnets behov av både stöd, vägledning och gränssättning.

Kursen Småbarnsliv

Den här utbildningen vänder sig till dig som vill utveckla ditt föräldraskap. Kursen Småbarnsliv ger dig fördjupad förståelse av ditt barns temperament och personlighet och ger verktyg att hantera olika typiska situationer i vardagen. 8 kurstillfällen á 2 timmar.

Frågor om Småbarnsliv besvaras av

Eva Söderlund

Tfn: 0171-62 55 79

E-post: eva.soderlund@enkoping.se

3 - 12 år

**VILL DU BLI BRA
PÅ ATT SÄTTA
GRÄNSER?**

Program

Som förälder kan man lätt känna sig lite ensam och undra hur andra föräldrar gör.

COPE utvecklar förälderns förmåga att se barnets goda sidor, att öka barnets förmåga till egna goda lösningar samt stärker din roll som förälder.

COPE

COPE- programmet består av 10-11 träffar och hålls av två ledare. Kursgruppen be-

står av ca 20-25 deltagare. COPE erbjuds vecka 5 och 38 varje år i Enköpings kommun.

Frågor om COPE besvaras av

Karina Wallström

Tfn: 0171-62 50 92

E-post: karina.wallstrom@enkoping.se

**VILL DU BLI
BÄTTRE PÅ ATT
HANTERA BRÅK
OCH KONFLIKTER
I DIN FAMILJ?**

Ibland kan det vara svårt att som förälder veta hur man ska hantera det. Komet är en utbildning för dig som vill öva dig på att hantera bråk och konflikter med ditt barn mer framgångsrikt.

Komet

Programmet bygger på att lära dig som förälder bättre sätt att kommunicera med barnet. I utbildningsprogrammet utgår du från exempel i vardagen. Du får konkreta förslag och övningar att pröva mellan träffarna. Träffarna bygger på aktivt deltagande och innehåller mycket

exempel, diskussioner och idéer för hur du som förälder kan bemöta ditt barn.

Föräldrarna träffas i grupper med andra föräldrar en gång i veckan under elva veckor under ledning av två gruppledare.

Vill du vara med eller veta mer?

Elisabet Lindblom Larsson

Tfn: 0171-62 70 17

E-post: elisabet.lindblom-larsson@enkoping.se

eller

Familjens Hus

Tfn: 0171-62 70 07

12 - 18 år

Program

**SITTER DIN
SON UPPE PÅ
NÄTTERNA
MED DATASPEL
OCH SOVER PÅ
DAGARNA? HAR
DU SVÅRT ATT
SÄTTA GRÄNSER?**

Grundtanken är att föräldrar är experter på sina barn, men att föräldrar ibland kan behöva påfyllning i sitt föräldraskap. Kanske har man kört fast i gamla spår som inte fungerar och behöver stöd i att bryta den negativa spiralen för att komma tillbaka till det positiva.

erbjuds vår och höst till alla föräldrar i Enköpings kommun.

Frågor om COPE besvaras av

Karina Wallström

Tfn: 0171-62 50 92

E-post: karina.wallstrom@enkoping.se

TonårsCOPE

COPE- programmet består av 10-11 träffar och hålls av två ledare. Kursgruppen består av ca 20-25 deltagare. COPE

**STÄNDIGA
KONFLIKTER MED
TONÅRINGEN
HEMMA?**

Ibland kan det vara svårt att som förälder veta hur man ska hantera det. Komet är en utbildning för dig som vill öva dig på att hantera bråk och konflikter med ditt barn mer framgångsrikt.

exempel, diskussioner och idéer för hur du som förälder kan bemöta ditt barn.

Föräldrarna träffas i grupper med andra föräldrar en gång i veckan under elva veckor under ledning av två gruppledare.

Tonårskomet

Programmet bygger på att lära dig som förälder bättre sätt att kommunicera med barnet. I utbildningsprogrammet utgår du från exempel i vardagen. Du får konkreta förslag och övningar att pröva mellan träffarna. Träffarna bygger på aktivt deltagande och innehåller mycket

Vill du vara med eller veta mer?

Elisabet Lindblom Larsson

Tfn: 0171-62 70 17

E-post:elisabet.lindblom-larsson@enkoping.se

eller

Familjens Hus

Tfn: 0171-62 70 07

**Samtliga
föräldrastöds-
program är
kostnadsfria.**



”Föräldrar är de viktigaste personerna i varje barns liv. Föräldrar har som inga andra möjligheter att ge sina barn kärlek, omtanke och värderingar.

Att vara förälder är också svårt. Många föräldrar vittnar om påfrestningar och att det är svårt att få tiden att räcka till. Man ska vara en bra och närvarande förälder, klara hushållsekonomin och sköta ett arbete – helt enkelt få det så kallade livspusslet att gå ihop”.

*Maria Larsson
Äldre- och folkhälsominister*

Övrigt föräldrastöd i Enköping

MVC och BVC

Mödravårdscentralen erbjuder rådgivning och stöd till alla blivande föräldrar. Barnavårdscentralen erbjuder förutom hälsoundersökning även rådgivning och stöd till alla föräldrar med barn i förskoleåldern.

Blomstra

Blomstra Föräldrastöd är en dagverksamhet inom socialförvaltningens Råd- och resursavdelning som erbjuder stöd i föräldraskapet. Syftet med verksamheten är att förbättra anknytningen mellan förälder och barn. Verksamheten är riktad till förskolebarn i åldern 0 till 5 år och deras föräldrar. Blomstra föräldrastöd kan erbjuda hjälp genom att på olika sätt ge stöd i föräldrarollen, få dig som förälder att inse din egen betydelse, samtal enskilt och/eller i grupp, föräldrautbildningar i form av olika kursverksamheter.

Tfn: 0171-261 05

Familjecentrum

Familjecentrum erbjuder råd och stöd till föräldrar med barn i åldern 0 – 6 år i form av öppen förskola med socialtjänst, Barnavårdscentralen och Barnmorskemottagningen. På öppna förskolan träffas föräldrar eller annan vuxen med barn i åldern 0 – 6 år. Vi umgås, diskuterar, leker, sjunger och fikar tillsammans! Familjecentrum erbjuder också föräldrastöd individuellt och i grupp.

Tfn: 0171 - 62 55 77

Familjens Hus

Familjens Hus är en öppenvårdsverksamhet som erbjuder rådgivning i familjefrågor, familjesamtal, föräldragrupper samt barngrupper. Till Familjens Hus kan man vända sig helt anonymt (ingen registrering i socialregistret).

Tfn: 0171 - 62 70 07

Barn- och Vuxenhabiliteringen

Varje termin arrangerar Habiliteringen för barn och vuxna grupper, kurser och föreläsningar. Dessa aktiviteter är habiliteringsinsatser som riktas till dig som har kontakt med habiliteringen: som själv har funktionshinder, är förälder eller anhörig.

Tfn: 0171-41 84 20

Nyängen

Till Nyängen kan du vända dig för att få råd i missbruksanknutna frågor. Nyängen erbjuder bland annat kurser i grupp samt individuella samtal.

Tfn: 0171-62 54 70 eller 0171-395 96

Positivt föräldraskap

Positivt föräldraskap är en föräldrautbildning för dig som har eller har haft bekymmer med alkohol, droger, våld eller psykisk ohälsa i familjen. Den vänder sig även till dig som lever med någon som har eller har haft dessa bekymmer. Kursen innehåller föreläsningar och övningar, dels individuellt och i grupp. Du får vara anonym.

Innan påbörjad kurs intervjuas deltagarna utifrån ett frågeformulär.

Vid frågor eller anmälan kontakta

Ann-Charlotte Groth

Tfn: 0171-62 55 21

