

Programmet har utvecklats av PLUS, Socialförvaltningen i Stockholms stad.

Innehållet i ABC Tonår utgår från kunskap och forskning om föräldraskap, jämställdhet och FN:s barnkonvention.

Innehåller bygger också på vad föräldrar själva önskar lära sig mer om och vad tonåringar tycker föräldrar behöver veta.



**Kontakt:**

Caroline Magnusson

070-0921529

[caroline.magnusson@ljusnarsberg.se](mailto:caroline.magnusson@ljusnarsberg.se)

Emil Olsén

0580-805 87

[emil.olsen@ljusnarsberg.se](mailto:emil.olsen@ljusnarsberg.se)

# ABC Tonår



Gruppträffar för alla föräldrar med tonåringar 13–18 år



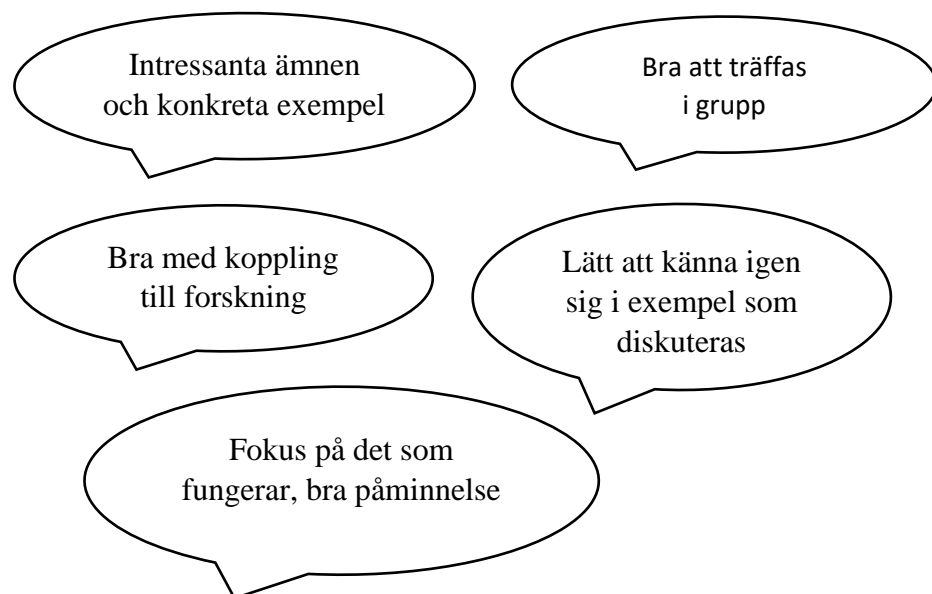
Att vara förälder till en tonåring kan vara både spännande och utmanande. Det övergripande syftet med ABC Tonår är att stärka relationen mellan vuxen och tonåring och bidra till tonåringens välmående. ABC Tonår syftar till att främja barns positiva utveckling och stärka relationen mellan föräldrar och tonåringar. Föräldrarna är fortfarande de viktigaste personerna i tonåringens liv.

### Vad får du i ABC Tonår?

- Fyra gruppträffar á 2,5 timme.
- Diskussioner med andra föräldrar utifrån olika teman.
- Ta del av forskning.
- Möjlighet att öva hemma.

Gruppträffarna leds av utbildade gruppledare. Varje grupp har 8–15 deltagare (för att genomföra träffarna krävs minst 8 deltagare).

### Så här säger några föräldrar som deltagit i ABC Tonår:



### Innehåll i ABC Tonår

#### Träff 1 - Vara tillsammans

- Att vara tonårsförälder.
- Hitta sätt att ha tid ihop med din tonåring.

#### Träff 2 - Bra samtal

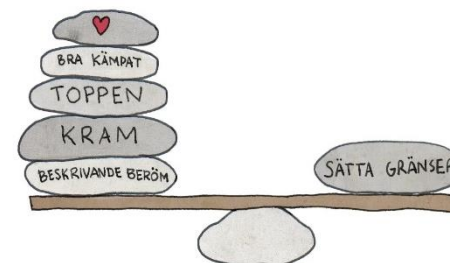
- Lyssna och bekräfta din tonåring.
- Kommunicera på ett lugnt sätt.

#### Träff 3 - Välja en lugn väg

- Må bra som förälder och minska stress.
- Hantera besvärliga situationer på ett lugnt sätt.

#### Träff 4 - Hantera problem

- Att stå kvar som förälder även då du ställs inför utmanande situationer.



**Datum:** 9 oktober, 23 oktober, 6 november, 20 november samt en uppföljningsträff 15/1 2025.

**Tid:** 16.30-19.00

**Lokal:** Tingshuset (Gamla Turistbyrån)

**Gruppledare:** Caroline Magnusson och Emil Olsen

**Anmälan via länk:** [ABC - Tonår 13-18 år - Ljusnarsbergs kommun](#)