

Metod och material till träffarna är framtaget utifrån boken *Mötesplatser för tonårsföräldrar, om hälsofrämjande föräldraskap* samt häftet *Framtidspiloter*. Bok och häfte är skrivna av Mia Börjesson - socionom, handledare och inspiratör.

*”När du går och lägger dig ikväll och tänker tillbaka på dagen som varit säger du till dig själv, -idag har jag varit den förälder jag önskar att vara.”*

**Kontakt:**

Sofia Bergman  
Samordnare Barn & Unga 0–20 år  
Ljusnarsbergs kommun  
070–4228976  
[Sofia.bergman@ljusnarsberg.se](mailto:Sofia.bergman@ljusnarsberg.se)

# MÖTESPLATSER

## Hälsofrämjande föräldraskap

Välkommen på föräldraträffar riktat till dig med tonårsbarn 13–17 år

Höst 2023



DU som förälder är betydelsefull för din tonåring och att vara förälder till en tonåring kan vara både spännande och krävande. Syftet med träffarna är att stärka och inspirera, ge möjlighet att samtala om hur du som förälder kan göra för att vara ett gott stöd och bidra till tonåringens välmående.



### **Träff 1 - Hälsofrämjande Föräldraskap**

Samtal och diskussioner om hälsofrämjande föräldraskap, vad innebär det? Hur och på vilket sätt kan man förälder använda sig av detta.

### **Träff 2 - Friskfaktorer i familjelivet**

Familjeterapeut Leif Jensen beskriver *Anknytningscirkeln*s innehåll och betydelse. Vilka friskfaktorer tycker du som förälder är viktiga att förmedla och stärka hos din tonåring?

### **Träff 3 - Framtidens flygplats**

Hur kan föräldrar tänka och agera då tiden är inne för att byta plats med tonåringen? Att gå från rollen att styra till att ta rollen som flygledare i flygplanet.

### **Träff 4 - Tonårshjärnans utveckling samt också alkohol, droger och stöd**

Elisabeth Brånsgård, leg. psykolog vid Mottagningen psykisk ohälsa barn och unga och Susanne Backström kurator vid Maria Ungdom samtalar om dessa ämnen och till viss del väver ihop dem. Ni samtalar kring den kognitiva utvecklingen hos tonåringar och föräldrarnas bemötande utifrån detta. Hur du värnar om relationen mellan ungdom och förälder med mera.

### **Gruppledare:**

Caroline Magnusson  
Socialpedagog

Timmy Forsberg  
Fritidsledare

### **Kommande föräldraträffar:**

Tisdag 7/11 kl. 18.00-20.00

Tisdag 14/11 kl. 17.00-20.00

Tisdag 21/11 kl. 18.00-20.00

Tisdag 28/11 kl. 16.30-19.30

Tisdag 9/1–24 kl. 18.00-20.00 Uppföljningsträff

**Lokal:** Kommunhuset, Kopparberg

**Anmälan via länk:** [ljusnarsberg.se/motesplatsfortonarsforaldrar](https://ljusnarsberg.se/motesplatsfortonarsforaldrar)

Vi ser gärna att båda föräldrarna deltar, minst antal deltagare för att genomföra träffarna är 6 personer. Anmälan är bindande vilket betyder att du/ni deltar vid samtliga träffar.

**Sista dag för anmälan: 3/11–2023**

**Vi bjuder på enklare kvällsfika!**