



PERSONALFOLDER

”Att vara förälder är ett livslångt uppdrag –
ett av de allra finaste uppdrag man kan få.
Men uppdragets karaktär skiftar med barnets ålder.

Barn behöver föräldrar.
Föräldrarna ska inte vara barnets kompisar – det ska deras kompisar vara.
Föräldrarna ska vara vuxna stödpersoner som orkar med barnets prövningar.”

(Boo Larsson)



Förälder är man dygnet runt – året om – livet ut

Strömsunds kommun kommer att erbjuda en serie informations-, diskussions- och utbildningsträffar från första mötet med mödravårdscentralen tills barnet är 18 år. Målet är att växa som förälder i Strömsunds kommun.

Träffarna sker minst två gånger per år i samband med föräldramöten, under tiden barnen är 0 – 18 år. Till vissa träffar kommer föreläsare att bjudas in. Yngre barns föräldrar kommer att bjudas in oftare. Ni som föräldrar är välkomna med förslag.

Hemmavarande föräldrar och föräldrar med barn i familjedaghem kommer att bjudas in till förskolans träffar.

Diskussionerna sker förslagsvis i smågrupper där alla har möjlighet att känna sig delaktiga och får möjlighet att göra sin stämma hörd. Grupperna får givna ämnen, med praktiska övningar där alla deltar. Inbjudan kan se olika ut, ibland inbjuds bara vuxna, andra gånger vuxna och barn.

Träffarna kommer att genomsyras av ett barnperspektiv. Individ- och familjeomsorgen (IFO) är en resurs som finns med från det barnet föds.

Mödravårdscentralen (MVC) erbjuder:

- Under graviditeten bjuds föräldrarna in till sex träffar med start någon gång efter graviditetsvecka 24. På första träffen gör vi en kort presentation av deltagarna och vi går igenom programmet. Vi pratar runt graviditet och förändringar, kost/kosttillskott samt hur alkohol och tobak påverkar ofödda barn.
- Andra till sjätte träffen kommer att innehålla information från Försäkringskassan, en träff med socialsekreterare och på en av träffarna är pappagrupperledaren med. Då pratar vi relationer. Övriga träffar fortsätter vi med graviditet, förlossning, smärtlindring, barn och amning.
- Vi rekommenderar dessutom alla förstagångsföräldrar ett studiebesök på förlossningen.

Vi kommer bland annat att prata om:

- Att bli och vara förälder innebär förändringar, förr eller senare kommer slitsamma perioder.
- Hålla ihop familjen. Kärleken måste få plats i den nya familjen som ett barn innebär.
- Förebygga kränkning och mobbing. Definition, makt och status. Attityder och myter som behöver ifrågasättas.
- Kost, sömn och motion. Att skapa rutiner.
- Sätta gränser, vara konsekvent.
- Droger, missbruk. Förebyggande åtgärder och tidiga tecken.
- Tal och kommunikation.
- Juridik för vuxna, konsekvenser. Hur arg får jag bli?
- TV- och datorvanor.

Barnvårdscentralen (BVC) erbjuder:

Babyöppet på BVC i Strömsund varje måndag kl 14 – 16 för nyblivna föräldrar och deras barn upp till 1 år. Ett nytt tema varje gång:

- amning
- infektioner
- olycksfall
- sömn
- babymassage
- kolik
- vaccinationer
- kost

Första träff efter förlossning

- förlossning
- kolik
- BB-vistelse
- sömn
- amning

Andra träffen vid 6 mån

- vaccinationer
- kostinformation
- rökning
- barnsjukdommar
- barnsäkerhet
- alkohol
- utveckling
- olycksfall
- delad föräldraroll

Tredje träffen vid 12 mån

- kost
- barnsäkerhet
- barn och föräldrar i samspel
- sömn
- våga vara förälder
- att sätta gränser
- utveckling
- barnomsorg
- samtal om att hålla kärleken levande

Skolan, 1 – 18 år, erbjuder:

Träffar förskolan, 1 – 5 år:

- Självständighetsutveckling, trotsålder
- Tillgodose barns behov utifrån ålder
- Våga vara vuxen, goda relationer mellan föräldrar
- Handlingsplaner, långsiktiga/akuta
- Återträffar MVC/BVC-grupper.
- Barns språkbruk.
- Data- och TV vanor – vem är gränssättare?
- Trafikvett

Träffar skolan, 6 – 12 år:

- Självständighetsutveckling. Låta barn vara barn, leken är viktig.
- Träffa polisen, prata om rättigheter och skyldigheter. Konsekvenser av brott.
- Sex och samlevnad. Sexdebut. Lagar.
- Handlingsplaner, långsiktiga/akuta
- Tillgodose barns behov utifrån ålder.
- Data- och TV vanor. Barntillåtet – barnförbudet.
- Missbruksinformation



Kom ihåg när ni läser rubrikerna att temat i första hand är tänkt som information till föräldrar.

Träffar skolan, 12 – 16 år:

- Självständighetsutveckling tonårsproblematik.
- Våga vara vuxen. Sätta gränser. Goda relationer mellan föräldrar.
- Träffa polisen, medvetandegöra konsekvenser av brott. Rättigheter – skyldigheter.
- Föräldraskolan, IFO informerar.
- TV- och datavanor. Barntillåtet – barnförbudet.
- Sex och samlevnad Sexdebut. Lagar.
- Föräldraengagemang i skolan, finns till för barnen. Besök skolan.
- Förälder dygnet runt, året om, livet ut.
- Missbruksinformation.
- Handlingsplaner, långsiktiga/akuta

Träffar i skolan, 16 – 18 år:

- Självständighetsutveckling, att bli myndig. Ansvar och konsekvenser.
- Tonårsrelationer, boende.
- Missbruksinformation.
- Träffa polisen. Langning. Medvetandegöra konsekvenser av brott. Rättigheter – skyldigheter.
- Förälder dygnet runt, året om, livet ut.
- Föräldrars ekonomiska ansvar.
- TV – och datavanor.
- Handlingsplaner, långsiktiga/akuta

Individ- och familjeomsorgen (IFO) erbjuder:**Barn och ungdom**

Ibland kan det hända jobbiga saker i hemmet. Det kan vara bråk mellan vuxna, mellan barn och en vuxen eller ett syskon. Det kan även gälla en kompis, pojkvän eller flickvän. Vi vet att misshandel kan förekomma i hemmet och att det är något ett barn aldrig behöver acceptera. Om någon förälder eller båda dricker för mycket alkohol eller använder andra droger är det viktigt att familjens barn ändå får må bra, men det är svårt att klara situationen på egen hand.

Vår viktigaste uppgift är att hjälpa barn och föräldrar så att ni kan fortsätta leva och må bra tillsammans.

Som ung kan det ibland hända att man behöver någon annan vuxen att prata med än föräldrarna. Det kan vara tillfälligt eller för en längre tid. Här får du några förslag på var ditt barn kan vända sig:

ALLMÄNT vad IFO kan bidra med vid träffar

– från MVC till gymnasiet...

- En handläggare från beroendeenheten informerar om droger och tidiga tecken (barn från 11 år).
- I samarbete med Polisen informera om vad som händer när ett underårigt barn anmäls för ett brott.

Socialtjänsten blir alltid informerad av polisen när ett underårigt barn begår brott (barn från 11 år).

- Informera om övrigt stöd som kan ges till föräldrar i form av avlastning genom bland annat kontaktfamilj eller kontaktperson.

3 viktiga K i barnens liv

KÄRLEK
KRAV
KONSEKVENSER

- **Skolan** Där kan man söka upp skolkurator eller skolsköterska, de har tystnadsplikt och är där för att hjälpa dig och ditt barn. Finns det en annan vuxen i skolan som ni redan har förtroende för går det lika bra, de kan hjälpa er vidare om det behövs.

- **Individ och familjeomsorgen** kan erbjuda er stöd i grupp eller enskilt.

Stödsamtal: Finns till för dig som känner att du behöver prata med någon utomstående utan att det förs vidare.

Fjärilsgrupper: För dig som är barn eller tonåring och har en vuxen anhörig som är beroende av alkohol eller droger.

Tjej- och killgrupper: Grupper där man kan träffas och diskutera saker man tycker är viktiga eller svåra i livet. Vi har delat upp i rena tjejgrupper och killgrupper för att man ska få prata "ostört" om sånt som rör bara tjejer eller bara killar.

ART (aggression replacement treatment): En kurs i känslok kontroll för dig som inte kan kontrollera eller har svårt att uttrycka olika känslor och kanske lätt hamnar i bråk, fast du egentligen inte vill. Kursen är för dig som individ och inte i grupp. Den är upplagd på tio träffar, en timma/kurstillfälle. Du får bland annat träna på olika sociala färdigheter som du kan ha nytta av.



Föräldrar

Mamma- och pappagrupper: Riktat sig till unga föräldrar som behöver träffa andra i samma situation. En viktig del i träffarnas innehåll är att bli stärkt i sin mammaroll/papparoll men även som ung kvinna/man. För att få en bra självkänsla och lära känna sig själv kan det vara stärkande att tillsammans med andra diskutera viktiga livsfrågor.

Anmälan sker till IFOs expedition telefon: 0670 – 163 20. Grupp startar så snart vi har fyra deltagare.

Föräldragrupper: Har ni problem med uppfostran av era barn, känns det som om du tappat greppet? Saknar du/ni stöd av andra vuxna? I en föräldragrupp får du träffa andra föräldrar som har liknande problem. Gruppen tittar bl a på filmade exempel och har gemensamma diskussioner om möjliga lösningar.

Enskilt samtal: För dig/er som inte vill träffas i grupp finns möjlighet till enskilda samtal med socialsekreterare.

Fjärilen: Vänder sig till vuxna barn/anhöriga som har någon närstående som är beroende av alkohol eller droger.

Resursbank

Mödravårdscentralen

Barnvårdscentralen

Skolpsykolog

Skolkurator

Skolsköterska

Polis resurs

Genuspedagog

Pedagog i värdegrundsfrågor

Folkhälsoinstitutet

Barn- och ungdomspsykiatrisk avdelning (BUP), – 18 år

Ungdomspsykiatrisk mottagning (UPM), 16 – 26 år

Brottsförebyggande rådet (BRÅ)

Rädda Barnen

Röda korset

Kyrkan

Individ- och familjeomsorgen

3 viktiga K i barnens liv

KÄRLEK

KRAV

KONSEKVENSER



Strömsunds
Kommun

Storg 6 • Box 500 • 833 24 Strömsund
Telefon: 0670-161 00
www.stromsund.se



Primärvården Strömsunds Hälsocentral
Lövbergav 37 • Box 550 • 833 34 Strömsund
Telefon: 0670 – 165 00