

## Vad säger våra deltagare?

Så här säger några föräldrar som deltagit i ABC Tonår.

Bra att träffas i grupp

Förälder, 41 år

Lätt att känna igen sig i exempel som diskuteras

Mamma, 38 år

Intressanta ämnen och konkreta exempel

Bonusförälder, 59 år

Fokus på det som fungerar, bra påminnelse

Förälder, 52 år

Bra med koppling till forskning

# ABC Tonår



Är du intresserad av att delta?

Skicka in din intresseanmälan via mejl eller sms

[therese.eriksson@hellefors.se](mailto:therese.eriksson@hellefors.se)

Mobil: 070-684 13 92

[roger.toftling@hellefors.se](mailto:roger.toftling@hellefors.se)

Mobil: 070-310 39 37

Lokal: Kyllervägen 37 Millesparken

Tid/Datum: Start 9 okt kl 17.00

23 okt ,6 nov, 20 nov

# ABC Tonår

Gruppträffar för alla föräldrar med tonåring



## Att vara förälder till en tonåring kan vara både spännande och utmanande.

Tonåren är en period som ofta är fylld av starka känslor. Föräldrarollen förändras, vissa stunder behöver tonåringen närhet och stöd, och andra gånger mer frihet. Som förälder är du fortfarande en av de viktigaste personerna i tonåringens liv.



### Vad får du i ABC Tonår?

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

Träffarna innehåller olika teman och leds av utbildade gruppledare. Varje grupp har 10–15 deltagare.



## Innehåll

### Träff 1 – Vara tillsammans

Utmaningen i att vara tonårsförälder och få tid tillsammans. Att ha fokus på det som fungerar.

### Träff 2 – Bra samtal

Kommunicera på ett lugnt sätt genom att lyssna och bekräfta din tonåring.

### 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.



ABC-programmen är utvecklade av Socialförvaltningen i Stockholms stad. De syftar till att stärka relationen mellan barn och föräldrar.

Innehållet i föräldraträffarna utgår från FN:s barnkonvention och forskning om föräldraskap, jämställdhet och barns utveckling. Materialet bygger även på önskemål och uttryckta behov från föräldrar.

ABC har utvärderats av Karolinska Institutet. Resultaten visar att ABC har positiva effekter på upplevd föräldrakompetens samt på föräldrars upplevelse av tonåringens utveckling och hälsa.