

VAXHOLMS  
STAD



# Information till dig som är förälder i Vaxholms stad



Föräldrar är de viktigaste personerna i varje barns liv och kan påverka förutsättningarna för barnets fysiska och psykiska hälsa.

Forskning visar att en god relation till sin/sina föräldrar är en av de främsta skyddsfaktorerna för barns hälsa.

Om du har behov av stöd i ditt föräldraskap finns kostnadsfri hjälp att få från Vaxholms stad.

Trygga föräldrar skapar trygga barn. Vi som kommun stöttar dig som föräldrar genom att erbjuda kunskap om barns hälsa och utveckling, ge verktyg och stöd att hantera svårigheter i vardagen samt stärka föräldrars sociala nätverk.

I Vaxholms stad finns flera verksamheter som erbjuder hjälp och information, och som kan lotsa vidare till rätt instans för bästa stöd.



# Detta erbjuder Vaxholms stad kostnadsfritt

## Familjecentrum

Här finns föräldra-, pappa-och syskongrupper med syfte att främja barns utveckling genom att stärka relationen mellan föräldrar och barn. Kostnadsfria föreläsningar riktade till föräldrar erbjuds.

Mer information: [www.vaxholm.se](http://www.vaxholm.se).

## Föräldrastödsutbildningar

### ABC – Alla barn i centrum

Träffar för föräldrar med barn i åldrarna 3–12 år

Varje termin erbjuds minst en serie om fyra gruppträffar med diskussioner, filmer och övningar kring föräldrarollen. Under träffarna diskuteras bland annat hur du kan:

- Stärka ditt barns självkänsla
- Främja relationer i och utanför familjen
- Förebygga konflikter
- Hantera svåra situationer

Mer information: [www.vaxholm.se](http://www.vaxholm.se).

## Älskade förbannade tonåring

Träffar för föräldrar med barn i åldrarna 12–18 år.

Varje termin erbjuds en serie om fyra gruppträffar med diskussioner, genomgång om hur tonåringars hjärnor fungerar och konkreta verktyg för föräldrar som vill lära sig att samspela bättre med sina ungdomar. Syftet är att stärka de skyddande faktorerna i familjer och förebygga problem.

Under träffarna diskuteras bland annat:

- Tonårstiden, en ny fas för utveckling och anknytning
- Risk- och skyddsfaktorer
- Grupstryck och jag-budskap
- Svårigheter och utmaningar
- Svåra samtalsämnen och att vara uppmärksam på sig själv

Mer information: [www.vaxholm.se](http://www.vaxholm.se).



## Barnvårdscentralen, Familjeläkarna

- Hälsoövervakning och rådgivning
- Ger stöd och råd i föräldraskapet
- Upptäcker och förebygger psykisk och fysisk ohälsa hos barn
- Uppmärksammar och förebygger risker för barn i närmiljö och samhälle

Mer information: 08-541 718 20  
eller 08-541 718 22.  
[www.famlak.se/vaxholm](http://www.famlak.se/vaxholm).

## Socialförvaltningen

Socialförvaltningen i Vaxholms stad arbetar med förändringsinsatser och med att förebygga ohälsa, och erbjuder exempelvis:

- Familjerådgivning
- Samarbetssamtal
- Ungdomsmottagning
- Råd och stödsamtal
- Stöd till brottsutsatta, vittnen och gärningspersoner
- Budget- och skuldrådgivning

Mer information: 08-541 708 00,  
välj att bli kopplad till  
socialförvaltningen.

## Ungdomsstödet

Stödet är en del av Vaxholms stads öppenvårdsverksamhet. Här finns två socionomer utbildade inom motiverande samtal (MI), aggression replacement training (ART), haschavänjningsprogram (HAP) samt cannabisprogram för unga (CPU).

Ungdomar kan erbjudas fem stödsamtal via öppenvården vilket innebär att ingen kontakt med socialförvaltningen behövs. Ungdomsstödet erbjuder även rådgivande samtal till föräldrar gällande tonårsrelaterade frågor. Hälsofrämjande insatser på gruppnivå erbjuds i form av Dans för hälsa och DISA (Din inre styrka aktiveras).

Mer information: 08-541 708 00,  
välj att bli kopplad till  
ungdomsstödet.



## Skol- och familjestödet

Stödet är en del av Vaxholms stads öppenvårdsverksamhet. Här finns två familjebehandlare med såväl familjeterapeutisk som KBT-kompetens, båda med lång erfarenhet av att hjälpa barn och föräldrar i familj och skola. De arbetar efter en systemteoretisk grundsyn vilket innebär att de olika familjemedlemmarna ses som delar av en helhet där varje individ påverkar och påverkas av familjens situation. De arbetar utan rapporteringsskyldighet och enligt lagstadgad sekretess. Ingen kontakt med socialförvaltningen behövs för att kunna ta del av stödsatsen.

Mer information: 08-541 708 00, välj att bli kopplad till skol-och familjestödet.

## Öppna förskolan

Öppna förskolan i Vaxholms stad:

- Erbjuder samling med sång och lek samt skapande
- Uppmuntrar föräldrars egna initiativ
- Stödjer och lyssnar vid enskilda samtal
- Uppmuntrar kontakter mellan familjer och informerar om kommunens förskoleverksamhet
- Första hjälpen/HLR för barn

Mer information om plats och öppettider: [www.vaxholm.se](http://www.vaxholm.se).

## Öppna förskolan i Svenska kyrkan

Svenska kyrkan erbjuder föräldrar och andra vuxna med barn 0–6 år möjlighet att leka, pyssla, sjunga, umgås, lära känna varandra och kyrkan. Även möjlighet till enskilda samtal samt babymassage.

Mer information:  
[www.svenskakyrkan.se/vaxholm](http://www.svenskakyrkan.se/vaxholm).





[www.vaxholm.se](http://www.vaxholm.se)