

VAXHOLMS  
STAD



# Till dig som bor i Vaxholm och är förälder



Du som är förälder  
är viktig för att ditt barn  
ska må bra.

Det gäller både hur barnet  
mår fysiskt och psykiskt.

Om du eller ditt barn behöver så finns det  
stöd och hjälp att få från Vaxholms stad.  
Hjälpen och stödet är helt gratis.

Det här kan vi i Vaxholms stad hjälpa till med:

- kunskap om barns hälsa och utveckling
- stöd när du har det svårt i vardagen
- kontakt med andra föräldrar eller vuxna.



# Den här hjälpen är gratis för dig som bor i Vaxholm:

## Familjecentrum

Vi har grupper där vi pratar med varandra. Där kan du som förälder få stöd. Det finns grupper för föräldrar och pappor. Vi föreläser också för föräldrar, till exempel om barns utveckling.

Du kan läsa mer på [www.vaxholm.se](http://www.vaxholm.se).

## Föräldrastödsutbildningar

Det finns två olika träffar för föräldrar. Dels träffar för dig som har yngre barn och dels för dig som har äldre barn.

### ABC – Alla barn i centrum

Träffar för dig som har barn mellan 3 och 12 år.

På träffarna lär vi oss om att vara förälder och om det som är svårt. Vi pratar med varandra, ser på film och gör övningar.

Du kan läsa mer på [www.vaxholm.se](http://www.vaxholm.se).

## Älskade förbannade tonåring

Träffar för dig som har barn mellan 12 och 18 år.

Du får lära dig om tonåringens utveckling.

Vi pratar om hur det är att ha en tonåring och om det som är svårt.

Du får också tips på hur du kan bemöta ditt barn.

Du kan läsa mer på [www.vaxholm.se](http://www.vaxholm.se).

## Ungdomsstödet

Hos ungdomsstödet finns två socionomer som ger stöd till föräldrar och ungdomar.

Socionomerna pratar med dig som förälder och ditt barn, ensamma eller i grupp. Stödet handlar till exempel om hur ungdomarna ska må bättre och undvika droger.

Vill du veta mer?  
Ring 08-541 708 00.  
Säg att du vill prata med ungdomsstödet.



## Barnvårdscentralen

Barnvårdscentralen finns hos Familjeläkarna.

På barnvårdscentralen får du stöd och råd om ditt barns hälsa.

Det gäller både barnets fysiska och psykiska hälsa.

Vi undersöker regelbundet barnets hälsa

för att ditt barn ska må så bra som möjligt.

Vill du veta mer?

Ring 08-541 718 20  
eller 08-541 718 22.

Du kan också läsa mer på [www.famlak.se/vaxholm](http://www.famlak.se/vaxholm).

## Socialförvaltningen

På socialförvaltningen arbetar vi för att tonåringar ska slippa bli sjuka och få problem.

Det gör vi genom att ge råd och stöd, både till dig som är förälder och till ditt barn.

Vi har till exempel familjerådgivning. Hit är hela familjen välkommen för att prata.

Vi har också en ungdomsmottagning, som är för tonåringarna.

Vill du veta mer?

Ring 08-541 708 00.

Säg att du vill prata med socialförvaltningen.



## Skol- och familjestödet

På skol- och familjestödet finns två terapeuter att prata med.

Vi hjälper dig och ditt barn. Det gäller oavsett om det är problem hemma eller i skolan.

Vill du veta mer?  
Ring 08-541 708 00.  
Säg att du vill prata med skol- och familjestödet.

## Öppna förskolan

Du är välkommen tillsammans med ditt barn till öppna förskolan.

Barnet ska vara mellan 0 och 6 år. Vi sjunger, leker och pyslar. Här kan du och ditt barn lära känna andra familjer. Du som är förälder kan också få stöd och kunskap.

Du kan läsa mer om plats och öppettider på [www.vaxholm.se](http://www.vaxholm.se).

## Öppna förskolan i Svenska kyrkan

Svenska kyrkan har också en öppen förskola.

Hit är föräldrar eller andra vuxna välkomna tillsammans med barn i åldern 0 till 6 år. Vi leker, pyslar och sjunger. Här kan du lära känna andra familjer och Svenska kyrkan.

Du kan läsa mer på [www.svenskakyrkan.se/vaxholm](http://www.svenskakyrkan.se/vaxholm).



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

