



Burlövs
kommun



Föräldraskapsstöd i Burlövs kommun





Trygghetscirkeln

“Som ett körkort för föräldraskapet”

“Kursen hjälper mig att pausa och organisera mina egna känslor, så att jag kan bemöta mitt barn istället för att direkt reagera på mina känslor”

– citat från föräldrar som gått kursen.

Trygghetscirkeln erbjuds till dig som har barn upp till 6 år. Kursen bygger på anknytningsteorin och baseras på många års forskning kring barns behov av trygghet.

Många föräldrar känner att det är svårt att veta hur de bäst bemöter sina barns stora känslor och behov. I Trygghetscirkeln pratar vi om hur vi kan förstå våra barn och

vi reflekterar över vårt eget bemötande. Vi skapar därmed förutsättningar för att bygga trygga relationer och underlätta vid konflikter.

Vi ses vid 8 tillfällen, om 1,5 timme per gång. Du anmäler dig samt ser aktuella kurstider via e-tjänst:

burlov.se/trygghetscirkeln



ABC står för Alla Barn i Centrum

och är ett föräldrastödsprogram för alla som vill utvecklas i rollen som förälder.

ABC 0-2 år

Nu kan vi äntligen erbjuda ABC 0–2 år!
Kursen består av fyra träffar med olika tema:

Träff 1 – Viktiga vuxna. Hur kan vi vuxna vara goda förebilder för vårt barn och skapa bra stunder tillsammans?

Träff 2 – Vara tillsammans. Hur kan vi stödja barnet i sin utveckling och hur kan vi sätta ord på små barns känslor?

Träff 3 – Utmanande situationer. Hur kan vi förebygga och hantera utmanande situationer?

Träff 4 – Lugnt föräldraskap. Hur kan vi förebygga stress i vardagen och i föräldraskapet? Du lämnar din intresseanmälan via e-tjänst: burlov.se/abc-0-2



ABC 3-12 år

ABC är en kurs som riktar sig till alla föräldrar med barn mellan 3-12 år. Oavsett om man upplever att det finns svårigheter i vardagen eller om man vill lära sig mer för att förebygga kommer kursen att vara ett bra stöd i föräldrarollen.

Syftet med ABC är att främja barns positiva utveckling genom att stärka relationen mellan barn och föräldrar. Träffarna handlar om hur vi kan visa kärlek och hur vi kan umgås med våra barn. Vi pratar också om hur vi kan tillämpa ett lugnt föräldraskap och om hur vi kan minska på tjat och skäll i familjen.

På träffarna tar vi del av varandras erfarenheter och av forskning. Lärdomar och insikter tar vi sedan med oss och praktiserar hemma mellan träffarna.

Vi ses vid fyra tillfällen samt vid en återträff, om 2,5 timme per gång.

Du lämnar din intresseanmälan via e-tjänst: burlov.se/abcbarn



ABC Tonår 13-18 år

ABC Tonår är ett föräldrastödsprogram om 4 träffar som riktar sig till alla föräldrar, bonusföräldrar och viktiga vuxna till tonåringar. Syftet är att stärka relationen mellan vuxen och tonåring och bidra till tonåringens välmående i form av känslomässig trygghet, tröst, stöd och utforskande. Du kommer få ta del av tips och råd, samt dela din upplevelse med andra föräldrar.

Du lämnar din intresseanmälan via e-tjänst: burlov.se/abctonår





Komet

Komet vänder sig till dig som har barn mellan 3-11 år, där ni har pågående konflikter och bråk i familjen. Under kursen pratar vi om hur vi kan hantera bråk och konflikter mer framgångsrikt och målet är att förbättra kommunikationen mellan er. Vi lär ut verktyg och pratar om förhållningssätt, som kommer att förändra relationen till ditt barn till det bättre.

Kursen ges vid 10 tillfällen, om 2,5 timme per gång. Vi delar erfarenheter med varandra och mellan varje kurstillfälle

ges praktiska övningar föräldrar behöver arbeta med hemma för att få bästa resultat av kursen.

Du lämnar din intresseanmälan via e-tjänst:

burlov.se/komet



Trygga föräldrar

Nu kan vi äntligen erbjuda Trygga föräldrar! Trygga föräldrar riktar sig till föräldrar med barn mellan 10-18 år som känner en oro över att deras barn riskerar att dras in i en miljö med kriminalitet, droger eller våldsbejakande extremism. Vi ses vid 9 tillfällen där vi berör olika ämnen

med målet att stärka tilliten till dig själv som förälder och främja kommunikationen med din tonåring.

Du lämnar din intresseanmälan via mail till **samer.hamdoun@burlov.se**

Föräldraskap i Sverige (FÖS)

***“Viktig kurs för mig som nyanländ.
Många som bott i Sverige längre borde
gå denna kurs, för de har inte rätt
information. Jag har frågat många
vänner som bott länge, men jag
förstår nu att jag fått fel information”***

***“Viktig information som var lätt att ta
till sig, det var en plats att kunna ställa
frågor till kunniga personer”***

– citat från föräldrar som gått kursen.

För dig som är utrikesfödd förälder med barn i åldern 0–18 år. Syftet med programmet är att du ska få mer information kring områden som är viktiga för att du ska känna dig trygg i ditt föräldraskap. Du får också möjlighet att diskutera tillsammans med gruppdelare och andra deltagare.

Vid första tillfället pratar vi om hur det är att vara en familj i ett nytt land. Vi pratar därefter om hälsa och sjukvård, förskola

och skola, socialtjänst, föräldrars rättigheter och skyldigheter samt om hur det är att vara förälder till en tonåring.

Vi pratar om hur du som förälder kan stötta ditt barn, varför det är viktigt att vara engagerad i fritidsaktiviteter och vad man kan göra som familj för att må bra. Vi lyfter även oron många föräldrar känner kring att vara förälder i Sverige, vad barnkonventionen innebär och vilket stöd som finns att få i sitt föräldraskap.

Programmet består av fem träffar, om 2,5 timmar per gång.

Anmäl dig till kursen genom att kontakta:

Linda, socionom på Familjecentralen
070 963 91 18 • linda.leman@burlov.se
eller

Farrah, kulturstödare på Familjecentralen
040 625 63 11 • farrah.trabulsi@burlov.se
eller anmäla dig via e-tjänst:

burlov.se/fös



Stödsamtal för föräldrar på Magnolian

Att vara en bra förälder är allas önskan, men ofta möter man utmaningar som man kan behöva prata om. Med hjälp av stödsamtal med en familjebehandlare kan du få hjälp att se nya vägar.

Du kan ansöka om dessa stödsamtal när du har barn i åldrarna 0-20 år. Du erbjuds fem rådgivande samtal, de är kostnadsfria och journalförs inte.

Samtalen kan handla om relations- och kommunikationsproblem, gränssättning eller andra utmaningar.

Du ansöker om dessa stödsamtal genom e-tjänst:
burlov.se/stoedsamtal



Samarbete efter skilsmässa (SES)

Att gå igenom en separation påverkar hela familjen och det kan vara svårt att veta hur man som förälder kan hantera sin och barnens nya livssituation. För dig som är skriven i Burlövs kommun och vill ha stöd och råd kring hur du eller ni som familj bäst hanterar den förändring ni går igenom finns möjligheten att ta del av SES, vilket är ett digitalt verktyg med tre fokusområden.

Dessa är "Förstå och hjälp dig själv", "Förstå och stötta dina barn" samt "Få ett bättre föräldraskarbete". Du kan själv välja vilket eller vilka områden du vill fokusera på och ta del av verktyget när du har möjlighet.

Du kan läsa mer och komma igång på samarbetetefterskilsmassa.se. Önskar du anonym inloggning eller mer råd kring din familjesituation kan du vända dig till Medborgarservice (040 625 60 00) och bli hänvisad till familjerättssekreterarna.



På Familjecentralen Samovaren erbjuds:

Träffar för gravida

Mot slutet av graviditeten bjuds du in till gravidträff tillsammans med barnmorska och socionom. På träffen pratar vi om förlossning och den första tiden som nybliven förälder. Om du är intresserad av att delta kan du anmäla dig via din barnmorska.

Föräldragrupper med BVC

BVC i Arlöv erbjuder föräldragrupper med 6 träffar, dit du som förälder bjuds in när ditt barn är 2-4 månader. Under träffarna får du utöver BVC-sköterskor även träffa socionom, fysioterapeut, dietist, psykolog och bibliotekarie.

Öppen förskola

Mötesplats för barn upp till 6 år (innan förskoleklass) och vuxna med möjlighet till lek, sång, skapande och socialt umgänge. Tillfälle att träffa andra föräldrar och utbyta erfarenheter. Pedagoger och socionom på plats. Ingen inskrivning eller anmälan. Varje förälder ansvarar själv för sitt barn. Babycafé en gång i veckan för föräldrar med barn 0-18 månader där olika teman lyfts av öppna förskolan, socionom, BVC eller barnmorska. Sångstund varje dag.

För öppettider och mer info, se Instagram **samovarenburlov** eller Facebook **Familjecentralen Samovaren**

Stödsamtal med socionom

Om du är gravid eller har barn i ålder 0-6 år och vill samtala om ditt föräldraskap, mående eller annat du behöver stöd i är du välkommen att vända dig till socionom på Familjecentralen. Du når socionomen via telefon **070-867 94 26** eller genom att komma in till Familjecentralen.

Spädbarnsmassage

För föräldrar och barn upp till cirka 12 månader. Vi ses vid 5 tillfällen, har spädbarnsmassage och pratar om den tidiga anknytningen till barnet. Interesseanmälan görs via personal som arbetar på Familjecentralen Samovaren, där kursen även hålls.

