

Hösthälsning från Förebyggande enheten

Socialförvaltningen

Oktober 2022

Nyhetsbrev till:

- föräldrar
- andra viktiga vuxna i barn och ungas närhet
- personer som möter föräldrar i sitt arbete



Spännande höstföreläsningar, lästips med mera!

Gula och röda löv blandas med ett och annat grönt som envist håller sig kvar. I takt med att höstmörkret faller på så vill vi på Förebyggande enheten dela med oss av diverse smått och gott som har med föräldraskap att göra!

Det är ju mitt i höstterminen. Många föräldrar ser sina barn och noterar att de kanske har blivit längre eller större. Klokare. Lärt sig något nytt. Blivit starkare i sina åsikter. Eller har kommit till en punkt då de behöver extra stöd - lite extra kompass och karta - för att hitta rätt.

Många ställer sig också frågan "hur är det möjligt att tiden går så fort"?

Ja, på tal om tid. **Positiv tid tillsammans är något av det viktigaste för att bygga starka och trygga förälder-barn relationer.**

I tider när det pratas om mycket vaccin så kan vi konstatera att sådana här kravlösa små stunder tillsammans, helst varje dag, är som **vaccin för relationen**. Det mest fantastiska är dessutom att i tider av inflation och sparande, så är positiv tid tillsammans - att "**bara vara**" - helt gratis!

Tillsammans med **uppmärksamhet på barnets ansträngningar och på det som fungerar** skapas grunden att stå på de dagar det blåser lite extra.

I det här nyhetsbrevet har vi valt att särskilt fokusera på hur du som vuxen kan finnas nära barn och ungdomar i den digitala världen.

- [Hur pratar vi med våra barn och unga om internet och sociala medier? Tips och råd!](#)
- [NOVA och Skilda Världar: Viktiga stödgrupper för barn och unga](#)
- [Tips på bra läsning kring sånt som rör föräldraskap](#)
- [Föräldrar Emellan i Halmstad - dela med dig dina önskemål om teman och föreläsare](#)
- [Fira fars dag med en föreläsning! Den 10 november är det *Hej alla pappor!* med Marcus Peterson - vi ses i Andersbergskyrkan!](#)
- [Hur får vi till färre konflikter och mer tålamod i föräldraskapet? Lyssna på Malin Söderberg den 18 november \(digital föreläsning\).](#)
- [Titta tillsammans med din tonåring på den digitala föreläsningen *Från en kille till en annan* med Atilla Yoldas den 22 november - vi bjuder på något att äta!](#)
- [Boka samtal eller föräldrakurs på Förebyggande enheten - anonymt och gratis!](#)
- [Saknas något i nyhetsbrevet? Eller tipsa andra om nyhetsbrevet](#)

- [Kontakta Förebyggande enheten](#)

Hur pratar vi med våra barn och unga om internet och sociala medier?

Den digitala världen har öppnat många dörrar för barn och unga. Det är ett sätt att komma i kontakt med andra, hitta information och knyta nya vänskapsband - och mycket mer!

De vuxnas engagemang i barnens digitala liv har aldrig varit mer aktuellt!

Den senaste tiden har Förebyggande enheten nämligen nåtts av en allt ökande oro kring barn och ungas utsatthet online. Det handlar till exempel om att man utmanar varandra på ett hotfullt och utpressande sätt via sociala medier. Inte sällan håller barnen det för sig själva.

Föräldrar och andra viktiga vuxna har ofta också liten kännedom om vad som sker i barnet eller den unges digitala värld. Vi är måna om att respektera våra barns privata sfär.

Så, hur kan vi prata med barn och unga om deras digitala vardag? Hur kan vi på ett respektfullt sätt ändå finnas där och skydda barnen när de som bäst behöver det?

I det här nyhetsbrevet har vi valt att dela med oss av tips till dig som förälder, viktig vuxen eller som möter barn/unga/föräldrar i ditt arbete. Klicka på länkarna eller bilderna för att komma direkt till de relevanta hemsidorna.

Tips och Råd



Digitala medier på föräldriska

På statens medieråd hittar du information om olika sociala medier, hur de används och hur du kan prata med barn om detta. Här hittar du ett antal snabbguider för vuxna som vill lära sig mer om ungas digitala vardag. [Läs mer här!](#)



#NÄTSMART- Prata med barn om övergrepp på nätet

Rädda Barnen har tagit fram en handbok för vuxna som tar upp hur man kan prata med barn och unga om kroppen, gränser och sexuella övergrepp. [Läs eller ladda ner den här.](#)



Ungdomars digitala liv

IQ är en organisation som arbetar för att främja ett smartare förhållningssätt till alkohol. Här ger de tips på hur föräldrar och andra vuxna kan prata med barn och unga om alkohol och internet utifrån exempelvis reklam och budskap om alkohol. [Läs mer här!](#)

Var intresserad. Många tonåringar upplever att deras föräldrar inte vet hur sociala medier fungerar. Det kan göra att de inte vänder sig till vuxna om de skulle stöta på problem. Var nyfiken och prata om det.

7 saker att tänka på med sociala medier

Håll dig uppdaterad. Kika gärna in på platser där unga håller till, till exempel Snapchat, Instagram eller Kik. Sätt dig i i hur de fungerar. Även om barnet vet mer om nätet än du själv, är det du som har störst erfarenhet av normer, regler och faror.

Fler tips från IQ - [se här!](#)



Föräldraskap

Barn och unga tillbringar allt mer tid på nätet. Men vad gör de där, vem träffar de och hur vet man om de blir utsatta? Lär dig mer om barnens digitala vardag och hur du som förälder kan visa intresse och engagemang för det som händer på nätet.

Tips & Råd

Visa intresse för ditt barn gör på sociala medier.

Prata om delning av bilder och att alla kan se det som delas.

Fråga om barnet har blivit kontaktat av någon okänd person.

Fråga om barnet har blivit utsatt för någon elak kommentar eller nätmobbing.

Prata om "vett & etikett" på nätet, vad är ok att skriva eller göra. Hur är man schysst mot andra och hur månar man om sig själv?

Hur pratar jag med mina barn om sociala medier? Det är lika rimligt att ställa frågan "hur var det på nätet idag" som "hur var det i skolan idag". Stäng inte dörren för samtal genom att vara fördömande. Fokusera på det positiva - men var öppen för att prata om problem och vågra prata om risker. Lyssna med öppet sinne. Läs mer här: www.pratamera.nu/hur-pratar-jag-med-mina-barn-om-sociala-medier

Det sista tipset för denna gång kommer från **hemsidan INTERNETKUNSKAP** som finns till för att vi ska få hjälp med att använda internet på ett säkert och medvetet sätt. Här delar de både artiklar och poddavsnitt man kan lyssna på om barn och ungas digitala vardag. [Läs mer här!](#)

NOVA och Skilda Världar

Viktiga stödgrupper för barn och unga!

NOVA (7-18 år) är för barn och unga som har någon i familjen som har/har haft kemiskt beroende, våld, spelberoende eller psykisk ohälsa.

SKILDA VÄRLDAR (7-12 år) riktar sig till barn och unga där föräldrarna går igenom en skilsmässa eller har separerat.

I gruppverksamheterna får barnen träffa andra med liknande erfarenheter och lära sig mer sina egna behov och känslor, samt få nya idéer om hur man kan göra i olika situationer.

Läs mer [här](#) eller kontakta Sandra Åkerblad på Förebyggande enheten (sandra.akerblad@halmstad.se, 070-98 14 903).



*"Det viktigaste med stödgrupperna är att få träffa andra barn och unga i samma situation, att få veta att man inte är ensam. Det är **aldrig** barnens fel att en förälder inte mår bra."*

/Sandra, samordnare och gruppleadare för Nova och Skilda Världar

Tips på bra läsning kring sånt som rör föräldraskap!

Allt material finns att låna gratis på Halmstads bibliotek eller för nedladdning på nätet.



Jag törs inte men gör det ändå: åtta berättelser om att stärka barns självkänsla

Martin Forster



Svart bälte i föräldraskap: att lösa vardagen i NPF-familjer

Lotta Borg Skoglund och Martina Nelson



Medvetet föräldraskap: om att möta våra barn där de är, inte där vi önskar att de vore

Micke Gunnarsson och Caroline Bankler



Med känsla för barns självkänsla

Petra Krantz Lindgren



Fem gånger mer kärlek

Martin Forster



Tryggt Föräldraskap: Om att hantera konflikter med barn

Rädda Barnen

En kort och lättläst [skrift](#) med mycket bra tips!



Föräldrar Emellan i Halmstad

- Ordnar gratis föreläsningar med fokus på föräldraskap

[Föräldrar Emellan i Halmstad](#) är ett nätverk av

Sedan senaste nyhetsbrevet har sidan fått

aktörer i Halmstad, samordnat av Förebyggande enheten. På nätverkets [Facebooksida](#) finns mer information.

ytterligare 300 följare! Totalt är vi nu över 1500 föräldrar och andra viktga vuxna. Ju fler som följer, desto fler nås av information. **Du är väl med?! :)**

Teman och föreläsare - tyck till!

Dela dina tankar, önskemål och behov via QR-koden eller [tryck här](#).

Föräldrar Emellan beaktar löpande alla idéer!



Kalender

10

NOV

18:00

(FYS)

Hej alla pappor! med Marcus Peterson

Varför är papparollen så viktig och hur kan vi stödja varandra till ett jämställt föräldraskap? I samband med fars dag uppmärksammar den här föreläsningen alla pappor och viktiga män i barns tillvaro. ALLA föräldrar och andra intresserade är välkomna till Andersbergskyrkan där föreläsningen kommer hållas. **Anmäl ditt deltagande [här](#).**

Marcus är auktoriserad socionom, legitimerad psykoterapeut med familjeterapeutisk inriktning. Han har många års erfarenhet av att arbeta med relationer mellan förälder–barn, förälder–förälder och den vuxna parrelationen.

Arrangör är Föräldrar Emellan Halmstad och Halmstads församling.

18

NOV

19:00

(DIG)

Färre konflikter, mer tålamod med Malin Söderberg

En föreläsning för dig som funderar på...

...gör jag rätt eller fel?

...är jag för sträng eller för "slapp"?

...vad innebär föräldraskap byggt på relation och samspel?

...vad är viktigt för mig i min familj? Hur skulle jag önska att det var?

Under föreläsningen ska vi försöka lyfta bort känslan av otillräcklighet som så många föräldrar känner och hitta tillit och trygghet i vårt föräldraskap.

Malin Söderberg är certifierad föräldra-och familjecoach.

Anmäl dig [här](#) för att få en länk.

22

NOV

19:00

(DIG/FYS)

Från en kille till en annan med Atilla Yoldas

Kroppshets, pubertet, sexualitet, känslor och psykisk ohälsa är aspekter som snurrar runt en ung man. Vad är det att vara man? Vad är norm och vad är normalt? Atilla Yoldas utforskar kulturen kring machomannen och de myter som omger mansrollen.

Atilla Yoldas är journalist, författare, krönikör och aktivist med fokus på jämställdhet, rasism, psykisk ohälsa och destruktiva maskulinitetsnormer. Han har skrivit boken Mansboken – från en kille till en annan.

Titta tillsammans med din tonåring! Öppna Hjälpen, Medborgarservice och Föräldrar Emellan i Halmstad bjuder in föräldrar och unga vuxna att titta tillsammans på föreläsningen på Medborgarservice Andersberg. Vi bjuder på något att äta under kvällen! Ingen föranmälan behövs. För frågor, kontakta Pia: 0766-975863 eller oppnahjalpen@halmstad.se

Besök [Föräldrar Emellan evenemang \(Atilla Yoldas\)](#) för länk till den **digitala sändningen**.

Boka samtal eller föräldrakurs

Som förälder eller annan viktig vuxen till ett barn eller ungdom är du välkommen att höra av dig till oss på Förebyggande enheten! Det är gratis, anonymt och vi för inga journaler.



Hos oss får du råd och stöd i ditt föräldraskap - ingen fråga är för liten. Tillsammans utforskar vi situationen och du får hjälp att **hitta styrkor som förälder** och vända en negativ situation till mer positiv.

Du har möjlighet att välja hur du vill ta emot stödet. Enskilt **samtalsstöd** kan ske fysiskt, digitalt eller via telefon. Vi har också digitala **föräldrakurser** kombinerat med kortare avstämningar via telefon. Till våren startar nya föräldrakurser i grupp!

Ring eller maila för mer info och för att boka tid. Du hittar kontaktuppgifterna längst ner i nyhetsbrevet.

Saknas något i nyhetsbrevet?

Förebyggande enheten tar gärna del av dina **frågor, synpunkter eller önskemål!** Du hittar kontaktuppgifterna nedan.

Tipsa någon annan om nyhetsbrevet?

[Be dem gå in här!](#)

Kontakta oss

Förebyggande enheten

Adress: Skansgatan 1C, våning 3

Råd- och stödtelefon: 035-18 27 41

Mail:

forebyggandeenheten@halmstad.se

Web: www.halmstad.se/foralder

Vår råd- och stödtelefon är öppen alla helgfria vardagar: måndag till torsdag 9-15 och fredag 9-12

Information

[Behandling av personuppgifter](#)

[Avregistrera prenumeration](#)



[Dela nyhetsbrevet](#)

