

Hösthälsning från Förebyggande enheten Socialförvaltningen

September 2023

Nyhetsbrev till:

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



Foto: Mostphotos

"Hur vet man att man är lycklig och inte bara låtsas?"

Frågan ställdes av en elev i årskurs 7. Vi låter den bli temat för höstens nyhetsbrev.

Forskning visar att de flesta unga har lätt för att prata med föräldrarna om de har bekymmer. Det är viktigt och positivt! Tillsammans behöver vi hjälpas åt så att ALLA barn och unga upplever det så.

Vilken fråga skulle de barn och ungdomar du möter vilja ha svar på i sitt liv just nu?

I takt med att hösten närmar sig och mörkret tätnar, vill vi på Förebyggande enheten passa på att uppmuntra alla att ta den där lilla extra minuten att aktivt lyssna på vad barn och unga har att berätta för oss. Vi vill som vanligt också passa på att dela med oss av information, tips och spännande höstföreläsningar som rör föräldraskap!

- [Gå på föreläsning med din tonåring på Kulturhuset Nolltrefem den 10 oktober!](#)
- [Vad är viktigt på riktigt? Dela frågor anonymt med Micke inför föreläsningen](#)
- [Folkhälsomyndigheten om barn och ungas psykiska mående](#)
- [Investera i ditt föräldraskap! Boka samtal eller kurs gratis och anonymt](#)
- [NOVA och Skilda Världar: Viktiga stödgrupper för barn och unga](#)
- [Samarbete efter skilsmässa - förstå dina barns reaktioner](#)
- [Lästips!](#)
- [Besök "Föräldrahyllan" på biblioteket](#)
- [Missa inte spännande föreläsningar i höst!](#)
- [Dela med dig av tankar och idéer. Eller tipsa andra om nyhetsbrevet!](#)

Föräldrar, andra vuxna
och ungdomar från 12 år



"Livet är på tok för viktigt för att ta på fullaste allvar."

Micke bidrar med över 20 års erfarenhet av personlig utveckling, lärande, digitalisering och relationer.

- **Var:** Kulturhuset Nolltrefem. Begränsat antal platser - först till kvarn!
- **Inte möjlighet att vara med på plats?** Via <https://bit.ly/44TVkAl> sänds föreläsningen som live event.

Just den 10 oktober är det dessutom världsdagen för psykisk hälsa. Syftet är att öka medvetenheten om frågor kopplade till psykisk hälsa i hela världen. Det vill vi självklart göra även i Halmstad.

Föreläsningen med Micke kommer bygga på ungdomar, föräldrar och viktiga vuxnas egna frågor!



och uppåt, kom och bli klokare tillsammans!

Micke Gunnarsson, uppskattad föreläsare och författare, kommer till Halmstad för att prata om det som är VIKTIGT PÅ RIKTIGT - vad det är bestämmer ungdomar och föräldrar själva.

[Föräldrar Emellan i Halmstad](#) i samarbete med Kulturhuset Nolltrefem bjuder in till en rolig och givande föreläsning med föräldraskapet och ungdomars vardag i fokus.

Evenemanget är självklart **gratis!**

- **När:** 10 oktober. Fika kl. 17.30; Föreläsning kl. 18:00-19:30.

Vilken fråga skulle DU vilja ha svar på i ditt liv just nu?

Dela din fråga anonymt med Micke via <https://bit.ly/45SZSl6> eller via QR-koden - och uppmuntra VARJE ungdom och förälder du träffar att göra det samma!

Ökad stress och minskad trivsel i skolan bland barn och unga.

Det visar en stor studie bland elever som Folkhälsomyndigheten presenterar. Psykisk ohälsa är en av vår tids största folkhälsoutmaningar, framför allt bland barn och unga.

- Trivseln i skolan har minskat bland 13 och 15-åringarna. Samtidigt ökar skolstressen i alla åldrar. Elevsammanhållningen har försämrats och allt fler mobbas i skolan.
- Allt fler har besvär som sömnsvårigheter, att känna sig irriterad, nedstämd eller på dåligt humör. Bland 15-åringar har majoriteten av flickorna och nästan hälften av pojkarna återkommande besvär.

Folkhälsomyndighetens undersökning visar även på en viss positiv utveckling. De allra flesta unga har lätt för att prata med föräldrarna om problem.

Källa: [Folkhälsomyndigheten, 2023](#)

Investera i föräldraskapet - det är något för alla!

Förebyggande enheten erbjuder råd- och stödsamtal och föräldraskapskurser helt anonymt och gratis.

Tillsammans med en socialrådgivare får möjlighet att reflektera över ditt föräldraskap på ett tryggt sätt. Träffarna erbjuder tillgång till evidensbaserade strategier som stärker relationen mellan barn och förälder. Detta är något för alla! Hjälp gärna till att tipsa alla som är i en föräldraroll!

Email: forebyggandeenheten@halmstad.se

Telefon: 035-18 27 41

[Föräldrastöd - Halmstads kommun](#)

Digitala föräldrakurser för föräldrar med barn i åldrarna 3 – 18 år



COPE webbaserade kurser har sin grund i evidensbaserade strategier som har följande kända effekter:

- Föräldrama får verktyg och nya sätt att tänka.
- Stress och depressiva symptom minskar.
- Föräldrama slutar att reagera negativt på barnens beteende. De börjar ta barnets perspektiv.
- Bättre relationer.
- Barns beteendeproblem minskar.
- Föräldrama känner ny glädje i sitt föräldraskap.



"Tid tillsammans. Att som förälder, personal eller annan vuxen aktivt lyssna med öppet sinne och "bara" finnas där är något av det viktigaste du kan göra!"

/Socialrådgivare på Förebyggande enheten i Halmstad

Digitalt stöd – "Samarbete efter skilsmässa"

Med det digitala verktyget "[Samarbete efter skilsmässa](#)" (SES) kan du som invånare i Halmstads kommun få kostnadsfri hjälp med de förändringar och utmaningar som en skilsmässa eller separation innebär. SES är till dig som önskar:

- Att förstå och hantera dina egna och dina barns reaktioner.
- Få hjälp utan väntetid eller krav om fysiskt möte.
- Kunskap och verktyg som bygger på forskning.
- Frihet till att själv välja ämnen och hur mycket tid du vill avsätta.

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

Lästips!



Författare: Micke Gunnarsson och Caroline Bankler

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

Den här boken handlar inte om att få dina barn att bli som du vill att de ska vara. Den handlar om att utveckla dig själv som förälder, så att du kan möta barnen precis som de är.



Författare: Maria Dufva

Värsta bästa hälsan: maten, kroppen, hjärnan och sömnen

I den här boken vänder sig Maria Dufva till de unga och förklarar med hjälp av experter på motion, kost, sömn och psykisk hälsa hur ”skärmande” kan påverka måendet.



Författare: Martin Forster

Jag törs inte men gör det ändå: om barns välmående och självkänsla

Strävan efter självkänsla betonas ofta - och ibland för starkt vilket till och med kan stjälpa mer än hjälpa. Jag törs inte men gör det ändå visar därför många olika vägar till trygghet och glädje hos barn.

Tips! Besök "Föräldrahyllan" på biblioteket"

På flera bibliotek i Halmstad finns en särskild hylla med litteratur och tidskrifter om barn och föräldraskap; graviditet, förlossning, barns utveckling, barnmat, tonårstrots och mycket annat. Denna hylla kallas för föräldrahyllan. Här kan du även få tips och inspiration inför barnkalaset, smarta inredningslösningar och beskrivningar om hur du syr egna kläder till ditt barn.



Föräldrar Emellan i Halmstad

- Ordnar gratis föreläsningar med fokus på föräldraskap

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

Totalt följer över 1700 föräldrar och andra viktga vuxna Föräldrar Emellan i Halmstad på Facebook. **Häng med!**

Missa inte de här spännande föreläsningarna i höst!

Information om höstens föreläsningar läggs upp löpande på www.halmstad.se/foralder#h-Forelasningar samt på [Föräldrar Emellan i Halmstads Facebooksida](#).

10

Hur vet man att man är lycklig och inte bara låtsas?

OKT

Föreläsning med Micke Gunnarsson på Kulturhuset Nolltrefem samt som digitalt live event. Micke är författare och föreläsare med över 20 års erfarenhet av personlig utveckling, lärande, digitalisering och relationer. Föreläsningen sätter föräldraskapet och

ungdomars vardag i fokus och baseras på de anonyma svar som i förväg delas med Micke på frågan: "Vilken fråga skulle du vilja ha svar på i ditt liv just nu?"

Arrangörer: Föräldrar Emellan i Halmstad i samarbete med Kulturhuset Nolltrefem

6
NOV

Perspektiv på ADHD

Föreläsning med Angelica Sjögren på Föreningshuset Husknuten. Angelica har många års erfarenhet som sjuksköterska inom barn och ungdomspsykiatri där hon dagligen träffat barn med ADHD. Hon är själv förälder till barn med ADHD och har "*slutligen också fått känna glädjen och tacksamheten när utvecklingen tog en annan riktning och plötsligt blev övervägande positiv*". I den här unika föreläsningen deltar även Angelicas son (16) som delar med sig av sina perspektiv och tankar. Föreläsningen kommer endast ske fysiskt på plats (dvs. ingen digital sändning).

Arrangörer: Föräldrar Emellan i Halmstad, Attention Halmstad, Hylte och Laholm, och Anhörigstöd i Halmstads kommun

22
NOV

Barns språkutveckling och föräldraskap

Föreläsning med Catarina Sjöberg på Andersberg (Öppna förskolan eller Festlokalen) samt eventuellt även digital sändning. Catarina har arbetat över 30 år som legitimerad logoped, i nuläget på logopedimottagningen Halmstad med daglig rådgivning och språkstimulerande övningar. Catarina är även författare till böckerna *Språkleka i förskolan* (2018), *Språkstörning hos barn 3–7 år* (2020) och nu senast *Språkleka för Toddler* (2023).

Arrangörer: Föräldrar Emellan i Halmstad (inkl. ABF och biblioteken, m. fl.) i samarbete med Öppna Förskolan och projektet *Leka Lära Tillsammans*

Teman och föreläsare - tyck till!

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

Föräldrar Emellan i Halmstad beaktar löpande alla idéer!



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](#)

