

Nyhetsbrev

Förebyggande enheten

Socialförvaltningen



September 2024



"Dina barn är din bästa motivation att bli en bättre förälder!"

Det säger föräldern Anna som under våren 2024 gick en föräldrakurs på Förebyggande enheten. Anna frågade om hon fick skriva ett inlägg på sociala medier om oss för att inspirera andra föräldrar. Det sa vi naturligtvis ja till - och passade på att fråga Anna om hon ville vara med i höstens första nyhetsbrev? "Självklart" sa hon!

Anna, varför är det ibland svårt att vara förälder skulle du säga? Jag tycker ibland att det är svårt vara förälder eftersom vi som vuxna har mycket att göra i våra liv. Att vara förälder betyder inte bara städa, handla, leka... det betyder också att höra, titta och förstå vad ditt barn känner på olika sätt i sitt liv - och det är inte lätt. Föräldrar har ingen speciell kurs för att "bli den bästa föräldern" innan de skaffar barn, så ofta gör vi på samma sätt som våra föräldrar och det blir ibland fel.

Hur har du upplevt stödet från Förebyggande enheten? Jag kände att jag inte är världens sämsta mamma :) Jag insåg att min relation med min dotter inte är ett isolerat fall och att många föräldrar möter samma frågor som jag. Jag insåg mina misstag när jag uppfostrade min dotter.

Vad har du lärt dig om ditt föräldraskap? Att vara föräldrar är att vara en familj där man respekterar varandra, ger både barn och vuxna rätten att göra ett misstag, rätten att välja - och viktigast av allt - att man inte bara lyssnar utan *att man hör varandra*.

Vad har föräldrastödet gjort för skillnad, till exempel i relationen mellan dig och din dotter? Vi började lugnt acceptera varandras misstag och började höra varandra bättre. Ibland lär jag mig av min dotter att bli bättre i vissa situationer.

Vad skulle du vilja säga till andra föräldrar? Det finns inget som heter "dåliga föräldrar", men det finns felaktiga prioriteringar i livet! Ge dig själv så många chanser du behöver, för det är aldrig för sent att bryta. Titta på och lyssna på dina barn och tro mig, dina barn är din bästa motivation att bli bättre och lyckligare!!!

VARMT TACK till dig Anna för att du ville dela med dig av dina tankar och hoppas att andra föräldrar kan bli inspirerade och stärkta av dina kloka tankar!

Vad kan du mer läsa om i det här nyhetsbrevet?

- [Kommande föräldrakurser i grupp på Förebyggande enheten](#)
- [10 tips på aktiviteter att göra tillsammans med ditt barn](#)
- [Pride i Halmstad - 14 september](#)
- [NOVA och Skilda Världar: Viktiga stödgrupper för barn och unga](#)
- [Stjärnfamiljer - Pyssla med ditt barn och träffa författaren Minna den 18 september](#)
- [Mer om barns viktiga fritid: Föreläsning och rundvandring på Halmstad Arena 26 september](#)
- [Babycafé på Andersbergs Medborgarservice](#)
- [Förslag på läsning med ditt barn](#)



Vill du också utveckla ditt föräldraskap?

ALLA föräldrar och andra viktiga vuxna är välkomna att höra av sig till Förebyggande enheten! **Hos oss kan du få råd, stöd och verktyg i ditt föräldraskap - ingen fråga är för liten!**

Vi erbjuder råd- och stödsamtal och föräldrakurser, vars gemensamma syfte är att diskutera föräldraskapet och stärka relationen till ditt/dina barn. Går du föräldrakurs i grupp får du även möjlighet att byta erfarenheter och tankar med andra föräldrar.

Stöd kan ges fysiskt, digitalt eller via telefon. Det är gratis, anonymt och utan journalföring.

Kontakta oss för mer info och tidsbokning: 035-18 27 41 eller forebyggandeenheten@halmstad.se

Kommande föräldrakurser i grupp på Förebyggande enheten

21

OKT

15:00-
17:30

ABC Föräldrastödsprogram

ABC riktar sig till föräldrar med barn i åldern 3-12 år. Programmet sträcker sig över ungefär två månaders tid och är uppdelad i fyra träffar. Varje träff är 2,5 timme lång. Syftet med kursen är att stärka familjereaktionen och att hjälpa föräldrar att bättre handskas med vardagssituationer.

24

OKT

10:00-
11:30

Trygghetscirkeln

Trygghetscirkeln riktar sig till föräldrar med barn i åldern 4 mån - 6 år. Kursen är uppdelad i sex tillfällen och varje träff är 1,5 timme lång. Syftet med kursen är att stödja barnets utveckling av trygg anknytning till sin förälder.

5

NOV

11:30-
12:30

COPE Tonår

COPE tonår riktar sig till föräldrar med barn i åldern 12-18 år. Kursen består av sju tillfällen via Teams. Syftet med kursen är att utforska strategier och förhållningssätt för att minska tjat och konflikter samt stärka relationen till tonåringen.

Skicka in en intresseanmälan till någon av våra föräldrakurser redan nu. Klicka [här](#) för anmälan.

Att göra tillsammans med ditt barn

Att göra saker tillsammans med ditt barn behöver inte vara så komplicerat. Nedan har vi listat 10 förslag på gemensamma aktiviteter som passar bra till sensommaren och hösten.

1. Pressa blommor

Ta med barnen ut och samla blommor och blad som sedan läggs pressade mellan tunga böcker. Efter ett par veckor har ni pressade blommor som exempelvis kan användas för pyssel eller i en tavla.

2. Baka tillsammans

Kanske kanelbullar, en äppelpaj eller en morotskaka - Gör barnet delaktig efter ålder i att läsa recept, mätta, dekorera och inte minst, smaka av!

3. Plocka svamp och bär i naturen

Halmstad har många fantastiska smultronställen för svamp- och bärplockning. Rekommenderas gummistövlar och kläder efter väder!

4. Bygg en koja

Ta vara på grenar och pinnar som naturen erbjuder och bygg en koja tillsammans som kan användas för lek och picknick.

5. Gå en gemensam Pokémongo-runda

Be ditt barn visa dig hur appen fungerar om du inte redan vet, sen är det bara att sätta igång!

6. Besök ett utegym



Ta med ditt barn för ett träningspass tillsammans på ett av kommunens utegym.

7. Naturbingo

Skapa ett naturbingo tillsammans med ditt barn. Få inspiration eller skriv ut [här](#).

8. Picknick

Gör er egen picknick-/fikakorg och hitta en mysig plats att spendera lite tid tillsammans.

9. Spela frisbeegolf

Ta er iväg till en av frisbeegolfbanorna som erbjuds. Dessa är helt kostnadsfria!

10. Låt ditt barn bestämma vad hen vill hitta på

Barns fantasi är otrolig och brukar erbjuda en rad roliga möjligheter. Du får gärna visa ditt barn listan med aktiviteter och se vad hen föredrar att göra.

TIPS - Besök Halmstadkartan och Fritidsbanken!

Besök [Halmstadkartan](#) för information om de spontanytor du kan besöka tillsammans med barnen i Halmstad kommun. Halmstadkartan visar var du kan hitta exempelvis lekplatser, utegym, tennisplaner, grillplatser, bokbussens hållplatser och mycket mer.

På [Fritidsbanken](#) finns möjlighet att låna utrustning för sportutövande och fritidsaktiviteter utan kostnad. Besök hemsidan för att ta del av mer information om vad som finns att låna i Halmstad.



Fira Pride i Halmstad

Missa inte att vara en del av Pridefestivalen lördagen den **14 september! För allas frihet att vara den de är och älska den de vill!**

Dagen kommer att bjuda på en rad olika aktiviteter och musikunderhållning för hela familjen och avslutas med en Prideparad som utgår från Norre katts park.

För att ta del av mer information, klicka [här](#).

NOVA och Skilda Världar

Viktiga stödgrupper för barn och unga!

NOVA är för barn och unga mellan 7-18 år som har/haft någon i familjen med psykisk ohälsa, beroendeproblematik eller upplevt våld.

SKILDA VÄRLDAR riktar sig till barn och unga mellan 7-12 år 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).



Föreläsningar med fokus på föräldraskap

är ett nätverk av aktörer i Halmstad, samordnat av Förebyggande enheten. Nätverket ordnar och stödjer föreläsningar med fokus på världens viktigaste uppdrag - **föräldraskapet**.

På nätverkets [Facebooksida](#), [Instagram](#) (ny!) samt på [Föreläsningar: Halmstads kommuns hemsida](#) kan du **läsa mer om föreläsningarna, anmäla dig för fika och hitta länk till digitala sändningar!**



Kom till Stadsbiblioteket den 18 september för att pyssla och sagostund med författaren Minna Paananen som skrivit Stjärnfamiljer.

Stjärnfamiljer

Stjärnfamilj är ett begrepp för alla typer av familjekonstellationer, oavsett om det är en konstellation av regnbågs-, enförälders-, tvåförälders-, bonusförälders-, adoptiv- eller donationsfamilj.

I boken Stjärnfamiljer får du träffa några av de familjekonstellationer som finns i vårt samhälle. Kanske kan du komma på fler?

18

SEP

kl. 16-17

Författarbesök!

- Författaren till boken Stjärnfamiljer, [Minna Paananen](#), läser ur sina böcker
- Pyssla och skapa i verkstaden

Barn (ca. 2-7 år) och föräldrar, välkomna tillsammans till barnavdelningen på Halmstads stadsbibliotek! Vi bjuder på frukt. Ingen föranmälan behövs.

Veckan innan författarbesöket kommer där även finnas en spännande tipspromenad på Stadsbiblioteket för barn och föräldrar på temat Stjärnfamiljer. Missa inte den!

Var: Halmstads Stadsbibliotek, barnavdelningen

Sensommartankar om barns viktiga fritid

Sommaren börjar lida mot sitt slut och hösten bankar inom kort på dörren. Ledigheter och ett längre sommarlov är förbi och vi står inför en ny termin i våra skolor och förskolor. I takt med detta ställs också andra krav på rutiner i familjen samtidigt som föräldrar kan uppleva stress kring om deras barn får tillräcklig stimulans på sin fritid och tid tillsammans. Fokus tenderar att läggas på rutiner kring jobb, skola och förskola men **kom ihåg** - fritiden kan vara en tid för roliga och stimulerande inslag för hela familjen. Barns fritid är inte bara en paus från förskola och skola, utan en värdefull möjlighet att utforska intressen, utveckla nya färdigheter och bygga starka sociala band.

Kom ihåg, en aktivitet passar inte alla men alla kan passa i aktivitet i någon form!



Om barns viktiga fritid:

Föreläsning och rundvandring på Halmstad Arena

Vi inleder hösten med en föreläsning för alla föräldrar som handlar om barns viktiga fritid. Detta tillfälle erbjuder en unik möjlighet att delta på en rundvandring på Halmstad Arena, få mer information om aktiviteter och få lyssna på spännande information från Katharina Nilsson från RF-SISU Halland.

26 SEP kl. 17:30	Om barns viktiga fritid: Föreläsning och rundvandring på Halmstad Arena
	Ditt barns fritid kan vara en fantastisk plats för gemenskap och glädje, som förälder spelar du en central roll!
	Du bjuds därför in till en rundtur på Halmstad Arena och träff med Katharina Nilsson från RF-SISU Halland samt givetvis fika. Anmäl dig här för fika.
	Var: Halmstad Arena, salen "Aten"

TIPS - Besök Föreningsregistret!

Visste du att kommunen har ett Föreningsregister som kan användas för att hitta registrerade föreningar som erbjuder en mängd olika aktiviteter? Klicka [här](#) för att komma till Föreningsregistret.



Facebook: Leka Lära Tillsammans

Babycafé på Andersbergs Medborgarservice

Missa inte att Babycafé anordnas på Andersbergs Medborgarservice varje onsdag klockan 10-11:30. Barn (upp till ett år) välkomnas tillsammans med föräldrar. Babycafé är gratis och kräver ingen föranmälan.

Öppna förskolorna på Andersberg och Vallås har öppnat för terminen och håller öppet varje måndag, onsdag och torsdag för barn 0-5 år tillsammans med föräldrar.

För att ta del av mer information, klicka [här](#).

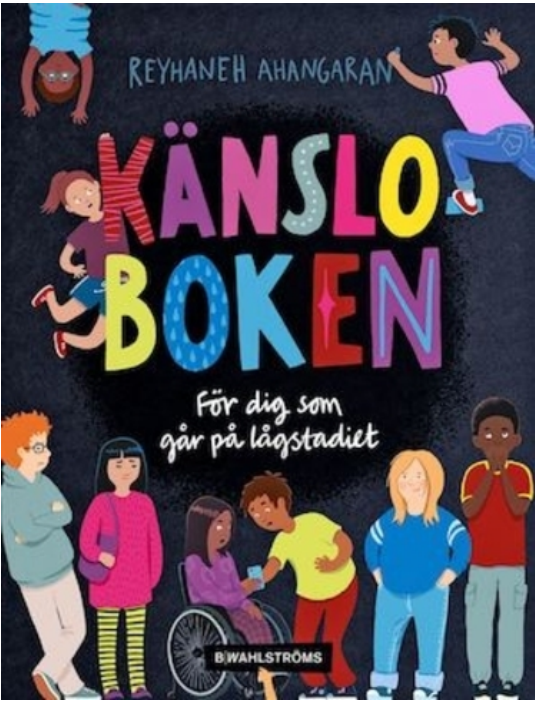
Förslag på läsning med ditt barn

Allt material finns att låna gratis på Halmstads bibliotek.



Allt om känslor (rek. 3-6 år)

En bok som öppnar för diskussion kring känslor på ett roligt och lekfullt sätt. Vilka känslor finns och när känner vi olika känslor? Hur kan vi hantera våra känslor?



Känsloboken (rek. 6-9 år)

En bok som stöttar barn med att sätta ord på sina känslor - så som glädje, ilska och oro genom vardagliga exempel och igenkänning.



Skärmhjärnan junior (rek. 9-12år)

En bok som bygger på fakta ur Anders Hansens succé Skärmhjärna men nu skapad i en ny version för yngre läsare. Lär dig att undvika att gå i fällan

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](#)

