Sommarhälsningar från Förebyggande enheten

Barn- och ungdomsavdelningen

Socialförvaltningen

Juni 2026

Ljuva sommar

Sommaren närmar sig och sommarlovet står för dörren. Sommarlov som ofta rymmer både mer gemenskap och nya utmaningar i familjelivet.

Efter sommaren startar nya grupper med våra föräldraskapsstödsprogram, där du som förälder eller viktig vuxen erbjuds konkreta verktyg för att stärka relationen till ditt barn, förebygga konflikter och skapa en trygg och positiv vardag tillsammans.

I det här nyhetsbrevet kan du läsa mer om våra aktuella program – både för dig med yngre barn och för dig som har tonåringar. Du får även ta del av en intervju med en av socialrådgivarna på Förebyggande enheten som berättar mer om våra föräldraskapsstödsprogram i grupp. Utöver det får vi även tips av bibliotekarie Frida på böcker för sommarläsning tillsammans och lite andra sommartips att hitta på!

Trevlig läsning och glad sommar!

I detta nyhetsbrev kan du läsa om

- Möt Anita Wagner Ingvarsson, socialrådgivare på Förebyggande enheten
- Höstens föräldraskapsstödsprogram i grupp på Förebyggande enheten
- Kostnadsfria sommaraktiviteter med barn
- Sommar i kombi
- Boktips för sommarläsning tillsammans rekommenderat av bibliotekarie
- Lyssna tillsammans
- Barngrupper Nova och Skilda Världar

Möt Anita Wagner Ingvarsson, socialrådgivare på Förebyggande enheten

Hej Anita,

Vad tycker du är det bästa med att arbeta med föräldragrupper?

Det bästa är att se att föräldrarna i gruppen kan stötta varandra, ge varandra tips och också fråga varandra hur det gått med vissa saker som de lyft kring sina barn. Det är också härligt att se föräldrarnas "aha-upplevelser" inför vissa moment i programmen. Att möta föräldrar som är olika varandra och att se dem växa. Flera har med sina bebisar, vilket är roligt och livar upp.

Vilka vardagsutmaningar lyfts oftast av deltagarna?

Att ha barn med starka känslor, olika sorters beteenden som triggar, hämtningar/lämningar på förskolan, livspussel med att få ihop tillvaron med jobb och allt - ibland svårigheter med att vara ensamförälder eller bonusfamilj. Under tiden behöver man inte ha stora problem för att ha nytta av programmen. Det räcker att man vill få vardagen att fungera lite smidigare eller förebygga situationer för framtiden.

Vad brukar föräldrarna säga att de tar med sig från gruppen?

Framförallt mötet med andra föräldrar. Många säger att det är skönt att märka att de inte är ensamma men också att de kan se vad deras olika triggers är och vad som är utmanande. Har också sett att föräldrar delar kontaktuppgifter med varandra. Kollegor som leder andra föräldraskapsstödsprogram har också berättat att många föräldrar tycker att de får med sig bra strategier och verktyg som är användbara i föräldraskapet.

Hur kommer föräldrar i kontakt med oss om de är intresserade av att delta i en föräldragrupp?

Man kan kontakta oss på Förebyggande enheten via telefon (035-18 27 41), mejl eller registrera sitt intresse direkt online. Alla program är kostnadsfria och kräver inget biståndsbeslut.

Höstens föräldraskapsstödsprogram i grupp på Förebyggande enheten

24 Sep
10.00-11.30

Trygghetscirkeln (COS-P)

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

23 Sept
15.00-17.30

ABC Barn

ABC Barn riktar sig till föräldrar med barn i åldern 3-12 år. Programmet är uppdelat i fyra tillfällen, förlagda varannan vecka. Varje träff är 2,5 timme lång. Syftet med programmet är att bättre kunna förstå och stötta ditt barn och att stärka er relation.

7 Okt
16.30-19.00

ABC Tonår

ABC tonår riktar sig till föräldrar med barn i åldern 13-18 år. Programmet är uppdelat i fyra tillfällen, förlagda varannan vecka. Varje träff är 2,5 timme lång. Här får du hjälp att bättre förstå och stötta din tonåring och att stärka er relation.

Löpande start

Föräldraskap i Sverige (FÖS)

FÖS riktar sig till dig som är född i ett annat land och har barn i åldern 0-18 år. Vi träffas fem gånger under ca 2,5 timme. Du lär dig mer om bland annat familjeliv i Sverige, föräldrars ansvar och rättigheter, skola, vård, barns rättigheter, jämställdhet samt att vara förälder i ett nytt land.

Registrera ditt intresse till någon av våra föräldraskapsstödsprogram redan nu. Klicka här för intresseregistrering.

Kostnadsfria sommaraktiviteter med barn

Vi vet att en semester med barn lätt kan bli kostsam, inte minst om den fylls med resor, utflykter och aktiviteter som kostar på. Därför vill vi passa på att lyfta fram några av de möjligheter som finns nära oss – i vår egen kommun – roliga aktiviteter helt **utan kostnad**. Att skapa fina minnen tillsammans med sina barn behöver inte handla om stora utgifter. Det är tiden tillsammans och upplevelserna som gör vår relation starkare.

1. **Vårt första tips** är att ta hjälp av vår fantastiska Halmstadkarta. Med den kan du enkelt hitta var lekplatser finns runt om i kommunen, men också lokalisera exempelvis tennisbanor, beachvolleyplaner, frisbeegolfbanor och mycket mer. Om ni saknar redskap för utövning av aktiviteten finns det möjlighet att hyra detta utan kostnad via kommunens Fritidsbank.
2. **Vårt andra tips** är att ta med hela familjen ut i en av våra lummiga skogar - plocka blåbär, lingon eller samla ihop föremål som ni sedan kan ta med hem för att pyssla eller måla med. Ta med ett naturbingo och leta tillsammans eller tävla om vem som kan hitta föremålen först.
3. **Vårt tredje tips** är att besöka Sommarbion i Norre katts park den 25 juni. Klockan 14.00 startar barnfilmen Djurexpressen och 21.00 startar kvällsbion. Det enda ni behöver medta är något att sitta på och möjligtvis något gott att tugga på.
4. **Vårt fjärde tips** är att ta en tur till något av våra bibliotek i kommunen och låna på er böcker för soliga eller regniga dagar. Ta del av bibliotekarie Fridas tips kring rolig sommarläsning för olika åldrar längre ned i detta nyhetsbrev. Kommunens fantastiska biblioteksperson finns även att fråga på plats på våra olika bibliotek.
5. **Vårt femte tips** är att besöka en av våra härliga badplatser. Vår kommun erbjuder såväl stränder, sjöar som poolhäng i någon av våra tempererade utomhusbad som precis öppnat för säsongen.

För fler härliga sommartips, besök Barnens och familjens Halmstad.

Sommar i kombi

Denna sommar erbjuder kommunen, i tillägg till lägerverksamheten Aktiv sommar, ett nytt koncept för barn - Sommar i kombi**.**

I kombihallen, varje vardag under vecka 26-32, kommer planerade aktiviteter att arrangeras för ungdomar mellan 10-16 år. Aktiviteter inom sport, kultur, skapande, spel och tävlingar av olika slag. Två dagar i veckan kommer det även att erbjudas utflykter.

Måndag-fredag kommer det att vara **drop-in** för olika åldrar i två olika tidspass - 10–12 år klockan 12.30-16.30 och 13–16 år klockan 17–21. Missa inte!

Bildkälla: Mostphotos

TIPS!

Missa inte heller att efteranmälan fortfarande är öppen för årets Aktiv sommar!
Det finns platser kvar i ett flertal av årets läger, bland annat Friluftslägret på gården Ön, dansläger och labläger på KomTek. Ta en titt på hemsidan - Aktiv sommar Efteranmälan.

Boktips för sommarläsning tillsammans

Under sommaren och sommarlovet kan det vara mysigt att koppla av med lite sommarläsning mellan allt annat som händer. Här kommer några väl utvalda tips av bibliotekarie Frida från biblioteken i Halmstad.

Frida vill också passa på att tipsa om ***Sommarlovsboken*** för barn mellan 6-16 år. Om barnen läser 5 böcker och lämnar in en folder så får man en bok. Kom in på något av biblioteken i kommunen och hämta en folder! Läs mer på Sommarlovsboken - Biblioteken i Halmstad - Halmstads kommun.

En bok om sommaren

av Lena Sjöberg
(rek. 3-6 år)

En mycket vacker och stämningsfull bok som ger stor sommarkänsla och är perfekt för nyfikna små upptäckare. Här blandas fakta om sånt man kan se under sommaren med härliga bilder, små berättelser och dikter. Här finns mycket att titta på både i boken och runt omkring oss i stad och natur. Titta på molnen, klättra i klätterträdet eller ta en tur till sjö eller hav eller spana på olika djur, den här boken har uppslag till det mesta som hör sommaren till.

Sally Skarp och orkanhjärtat

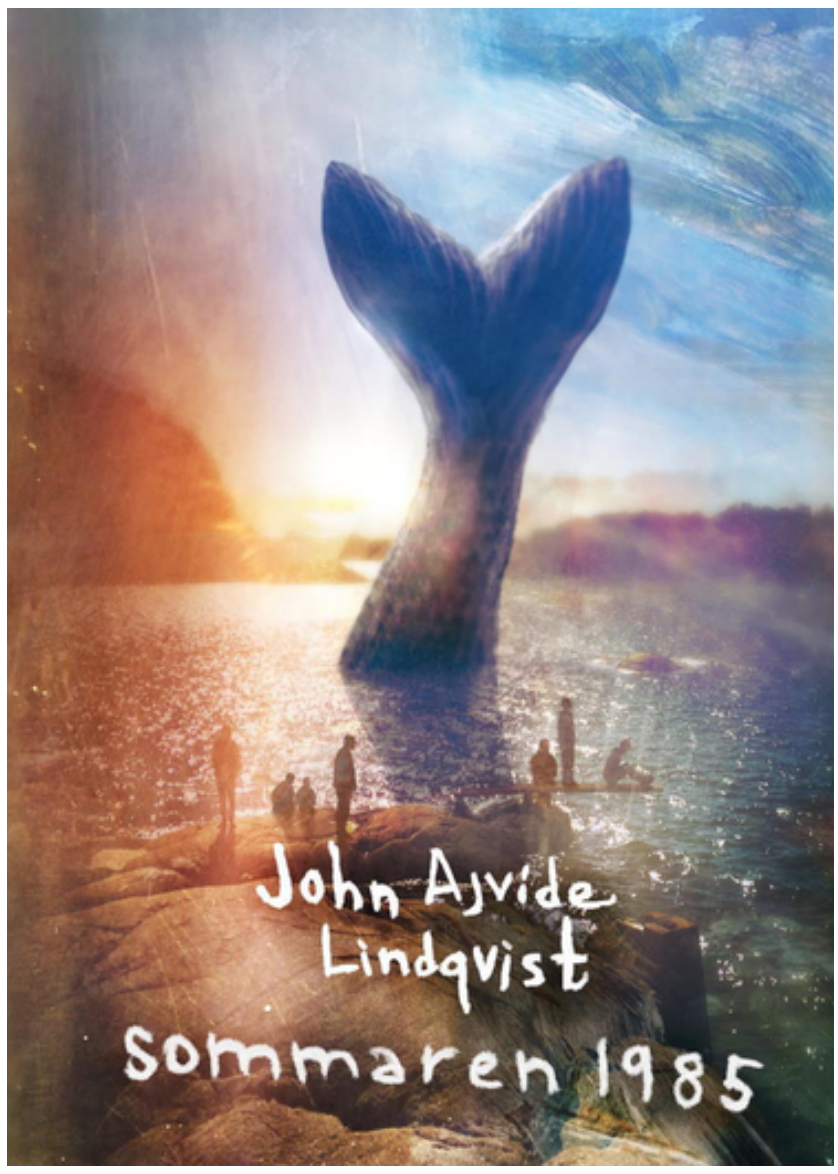
av Linn Åslund
(rek. 6-9 år)

En mycket spännande bok som utspelar sig i samma värld som böckerna om Ester Tagg. Sally kommer från en rik familj med många hemligheter. En av dessa är att Sally har simhud mellan fingrarna, och för att dölja det måste hon ha handskar. En stormig natt faller Sally av en båt och livet tar en ny vändning. Hon räddas av den mystiske kapten Storm och dras in i farliga äventyr, men får också nya vänner och upptäcker att det finns så mycket mer än hur hennes liv sett ut tidigare. En spännande bok både att läsa själv eller som högläsning.

Fruktansvärda Grejer som ingen får veta

av Martin Olzak
(rek. 9-12 år)

Felix och Hedda är två vanliga mellanstadieelever i en vanlig skola i lilla Rotebro, där inget konstigt händer. Felix är en av de populära i klassen och Hedda är utanför, en som iakttar. Men en dag behöver Felix hennes hjälp, och det är på liv och död. Farliga, läskiga saker börja hända i det annars så lugna samhället. Varelser som inte borde vara där börjar dyka upp, och de enda som kan stoppa dem är Felix och Hedda. Det är en fartfylld, spännande och välskriven bokserie, som



Sommaren 1985

av John Ajvide-Lundqvist
(rek. ungdom)

Året är 1985 på en ö i Stockholms skärgård. Sju stycken 14-åringar har sommarlov, och som varje år hänger tillsammans på ön. Men denna sommar kommer förändra livet för dem alla. Killarna vill visa sig coola och åker ut till ön Svärtan, där de hittar och tar med sig tillbaka något ingen trodde fanns, en livs levande sjöjungfru. Men det är ingen vacker sagovarelse, utan snarare något från ens värsta mardrömmar. Detta är en väldigt bra bok som passar både ungdomar och vuxna, vilket gör det till en perfekt bok att läsa och prata om med sina ungdomar. Somrig och spännande med

det för tillfället finns utgivet 5 av de 6 planerade böckerna. Den första är Pojke av trä.

mycket man kan relatera till med en krypande känsla av skräck och att något hemskt är på väg att ske, blandat med sommar och sol och salta bad. Kommer även som serie på SVT i sommar.

Bildkälla: Mostphotos.

Lyssna tillsammans

Vi vill tipsa om ett enkelt och roligt sätt att skapa lugna stunder hemma – att lyssna på radio tillsammans med barnen.

Sveriges Radio erbjuder flera fina program för barn i olika åldrar. Här finns spännande berättelser, lärorika inslag och roliga äventyr som passar perfekt både vid läggdags, under bilresor eller som en paus i vardagen.

Att lyssna tillsammans kan också bli en mysig stund där ni kan prata om det ni hört och dela tankar och upplevelser.

Ni hittar programmen via Sveriges Radios app eller på deras hemsida – det är gratis och enkelt att komma igång.

Vi hoppas att ni vill prova och kanske hitta en ny favorit tillsammans!

Nova och Skilda Världar

Viktiga stödgrupper för barn och unga!

NOVA är för barn och unga mellan 7-18 år som har, eller har haft, en vuxen i familjen med psykisk ohälsa, beroendeproblematik eller som har 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 i liknande situation och upptäcka att de inte är ensamma om sina upplevelser.

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

Hur upplevde du detta nyhetsbrevet?

Mycket dåligt Mycket bra

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

Information

Behandling av personuppgifter
Avregistrera prenumeration

Dela nyhetsbrevet

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