

## Älskade förbannade tonåring



**Älskade förbannade tonåring är kostnadsfria föräldraträffar för dig med barn i åldrarna 12–17 år. De riktar sig inte bara till dig som upplever att du har problem i din relation utan finns till för alla föräldrar.**

Få saker är viktigare än relationen med våra barn. Idag vet vi att starka band mellan barn och föräldrar är den bästa grunden för en harmonisk uppväxt till trygga och självständiga vuxna individer. Men ibland kan det vara tufft att vara förälder till en tonåring och vi kan alla hamna i perioder då föräldrarollen av olika anledningar känns svår. Älskade förbannade tonårings gruppträffar handlar om just det.

Under fyra träffar går vi igenom en rad vardagssituationer som de flesta tonårsföräldrar kan känna igen: *Tonåringen talar inte längre med dig, hjälper inte till hemma, bråkar med syskon eller vill mest vara med sina vänner.* Efter att gruppen avslutats bjuds du in till en återträff. Varje träff är på 2.5 timmar där ni tar del av både varandras erfarenheter och av modern forskning. Ni får med er kunskap, insikter och idéer att träna på mellan träffarna. Vid första träffen får du låna hem boken Älskade förbannade tonåring.

**Varje gång vi ses utgår vi från ett tema till exempel:**

- *Kommunikation - Tonårshjärnan - Risker och skydd - Gruppträck - Svåra samtalsämnen - Att vara uppmärksam på sig själv*

---

**Plats:** Rödtorneret, två trappor upp, stora konferensrummet.

**Datum:**

5/3, 19/3, 2/4, 16/4, samt en återträff som gruppen bestämmer datum för.

**Tid:** 17:30-20:00 (Vi bjuder på fika!)

**Anmälan senast 24/2 till:**

[familjemottagningen@vadstena.se](mailto:familjemottagningen@vadstena.se), eller telefon 010-2347264

**Välkomna!**

Carmen Söderstedt & Niklas Westerfjärd

Råd & Stöd - Familjemottagningen