

Inbjudan till föräldrakurs

”Fortsatt föräldraskap efter separation - med fokus på barnet”

Föräldrars separation är ofta en stor omställning för både barn och föräldrar. Många känner sig osäkra på vad som är bra för barnet i den nya situationen och upplever ibland samarbetet med den andra föräldern som svårt. Vi bjuder nu in till en kurs riktad till separerade föräldrar där innehållet är en blandning av kunskapsförmedling, övningar samt möjlighet att tillsammans med andra föräldrar i liknande situation få reflektera och diskutera kring sitt föräldraskap.

Föräldrakursen är utarbetad av legitimerade familjeterapeuter som arbetar på familjerådgivningen i Stockholm.

Målgrupp:

Ett riktat föräldrastöd som vänder sig till föräldrar med barn i åldern 0 – 18 år där det känns svårt i samarbetet kring de gemensamma barnen efter separation.

Man deltar som enskild förälder, vill båda föräldrarna delta, erbjuds man att gå vid olika omgångar.

Syftet med deltagande är:

Att som förälder bli stärkt i sin föräldraroll

Att stärka relationen mellan barn och förälder

Att som förälder få kunskap och alternativa förhållningssätt i samarbetet med den andre föräldern

Att få möjlighet att dela erfarenheter med andra föräldrar i liknande situation.

Det övergripande syftet är att förebygga psykisk ohälsa hos både barn och föräldrar på kort och på lång sikt.

Innehåll i kursen:

Fasta teman, som innehåller information, psykoedukation samt övningar och filmer som syftar till att ge alternativa strategier för konstruktiv kommunikation. Kursen omfattar sex tillfällen. Mellan kurstillfällena jobbar man hemuppgifter. Kursen är kostnadsfri och varje tillfälle är 2,5 timmar, vi bjuder på kaffe/te och frukt.

Kurstillfällena:

- 17/4 - Familjelivet efter separation
- 24/4 - Barnets livssituation – känslor och reaktioner
- 8/5 - Barns behov – att samtala med barn
- 15/5 - Föräldrars konflikter – barn som hamnar i kläm
- 22/5 - Konflikter och samarbete
- 29/5 - Vägen vidare – mitt föräldraskap

Planerad uppstart:

Måndagar med uppstart den 17 april kl. 16.00 – 18.30 i Familjehälsans konferensrum
Västra Esplanaden 9 A, Växjö. Kursen pågår därefter på måndagar med uppehåll för 1 maj.

Kursledare:

Petra Weiholt, Kurator och Gunilla Isaksson Sonka, Kurator /Leg Psykoterapeut från Barn- och ungdomshälsan/Familjehälsan.

Välkomna!

Anmälan senast 11 april: barn-och-ungdomshalsan-6-18ar@kronoberg.se

Begränsat antal platser.

Vid frågor ring Mia Krüger, 0470 – 58 20 30