

Kontakta oss gärna:

E-post: foraldraresursen@uddevalla.se

Telefonnummer: 0522-69 51 23 eller 0522-69 51 21

- ✓ Vi har tystnadsplikt
- ✓ Vi för ingen dokumentation eller journaler
- ✓ Det är kostnadsfritt
- ✓ Vi använder alltid tolk om behov finns



Föräldraresursen

Föräldrarådgivning och stöd till
dig som har barn 6–18 år



Uddevalla kommun,
451 81 Uddevalla
Telefon: 0522-69 60 00
www.uddevalla.se



Föräldrarsuren, ett bollplank i vardagen

Föräldrar är viktiga för sina barn och de flesta föräldrar är också själva experter på sitt föräldraskap. Ibland kan det ändå vara så att man kör fast, att man inte riktigt är den förälder man vill vara eller får till relationen till barnet så som man önskar.

ALLA SOM HAR BARN stöter någon gång i livet på svårigheter, frägor, oro eller osäkerhet i sitt föräldraskap. Det är helt naturligt och inte konstigt. Det kan handla om att barnet beter sig eller mår på ett sätt som gör dig bekymrad. Konflikterna kanske tar överhanden hemma eller så känner du osäkerhet kring vägledning och gränser. Ibland känner man sig ensam som förälder eller så går ens vuxna konflikter ut över barnen. Separation, hur påverkar det mitt barn? Gör jag rätt? Är det bara jag som har det så här?

VI I FÖRÄLDRARUREN har utbildning, lång erfarenhet och kunskap kring att arbeta med föräldrar. I föräldraräddgivning kan du

som förälder få möjlighet att hitta nya vägar genom samtal samt att tänka och reflektera tillsammans med någon av oss. Det är du som bestämmer vad samtalen ska handla om och det är din målsättning som styr.

FÖRÄLDRARUREN HÄLLER även ABC-grupper för föräldrar till barn 3–12 år. ABC står för Alla Barn i Centrum, läs gärna mer på www.allabarncentrum.se. Där träffas vi vid fyra tillfällen utifrån ett bestämt koncept och diskuterar föräldraskap, tar del av forskning och stärker relationen till våra barn. För information om när grupperna startar se uddevalla.se/foralder eller vår Facebook-sida www.facebook.com/foraldrarsuren.

Mitt barn vill inte gå till skolan

Hur får vi till en trevlig stund vid middagen?

Hur kan vi förebygga bråk och konflikter hemma?

Vi ska separera, hur blir det för mitt barn?

Hur får vi mer tid till att umgås och ha mysiga stunder?

DETTA ÄR FÖRÄLDRARUREN

Föräldrarsuren hör till socialtjänstens förebyggande enhet. Vi samverkar med Uddevalla kommuns skolor och andra verksamheter i kommunen. Vi för ingen dokumentation, vi har tyvnadsplikt och det är kostnadsfritt att komma till oss i samtal eller delta i våra grupper.