



## VÄRME & RAMAR

**BARN ÄR VIKTIGA!**  
Därför satsar vi på  
dig som är förälder.



Emmaboda  
kommun



# TAG FRAM DINA BÄSTA SIDOR SOM FÖRÄLDER!

Det är fantastiskt att vara förälder men inte alltid helt lätt. Glädje, oro och en känsla av otillräcklighet är en naturlig del av föräldrarollen. Alla vill vi att våra barn ska må bra, känna trygghet och trivas med livet. Massor med kärlek men också tydliga gränser är förutsättningar för att lyckas – oavsett barnets ålder.

Värme & Ramar ger dig som förälder möjlighet att utvecklas i ditt föräldraskap genom att träffa andra föräldrar. Att ta del av andras och dela med sig av egna erfarenheter kan stärka dig i din föräldraroll.



## GRAVIDITET

## 0-1 ÅR

## 1 ÅR

Mödrhälsovården erbjuder alla blivande föräldrar plats i en föräldragrupp.

Här tar man upp ämnen som förlossning, amning och relationer.

Genom gruppen får du möjlighet att träffa andra blivande föräldrar.

När ditt barn är fött erbjuder Barnhälsovården dig möjlighet att fortsätta delta i en föräldragrupp.

I gruppen diskuteras föräldraskap, hur man samspekar med barn i vardagen, anknytning, relationer i familjen, barns utveckling, amning/kost, egenvård och annat som gruppen har frågor om. Här får du även information om olika spädbarnsaktiviteter.

När ditt barn är ungefär ett år erbjuds du att delta i en studiecirkel som anordnas av Studieförbundet Vuxenskolan.

Gruppen väljer själv vilka ämnen man vill diskutera och vilken litteratur man vill använda. Det finns många härliga böcker att välja mellan.

## KONTAKTUPPGIFTER

Värme & Ramar - föräldrastöd: 070-395 01 08

Mödrhälsövården: 0471-185 31, 185 32

Barnhälsövården: 0471-185 56, 185 55

Studieförbundet Vuxenskolan: 0481-162 64

ÖPP - Örebro preventionsprogram 13-15 år: 0471-24 92 68

Mer information om COPE 3-12 år och COPE Tonår: 0471-24 92 80

Emmaboda Biblioteks babyträffar: barn 0-18 månader: 0471-24 92 09

Öppen förskola på kommunens förskolor:

Fyrklövern 0471- 24 92 59, Regnbågen 0471-24 92 61, Stenröset 0471-24 93 19,

Lillegården: 0471-24 93 29, Skatan 0471-24 93 34, Videbacken: 0471-24 93 28,

Solgläntan: 0471-24 93 27

Svenska kyrkans Öppna förskola: barn 0-6 år: 0471-254 54



3-12 ÅR



13-15 ÅR



12-17 ÅR

Från det att ert barn är tre år har ni möjlighet att gå en COPE-kurs. COPE står för Community Parent Education Program, en välbeprövad och utvärderad metod.

Under dessa träffar diskuterar vi glädjeämnen och svårigheter med att vara förälder. Du får också kunskaper och verktyg för att lättare kunna hantera eller i bästa fall undvika konflikter.

Ungdomar som dricker alkohol löper en större risk att råka illa ut på olika sätt. Forskningen visar att din attityd och dina regler som förälder påverkar hur ditt barn förhåller sig till alkohol. Genom gemensamma regler i klassen kan arbetet för att motverka alkohol och droger bli ännu mer effektivt.

På högstadiets föräldramöten får du veta hur du effektivt kan hjälpa ditt barn genom att inte bjuda eller köpa ut alkohol.

Din tonåring behöver dig - fortsatt att bry dig. Att bli tonåring kan vara påfrestande och föräldrarollen kan ifrågasättas. Kärlek och gränser under tonårstiden kan vara avgörande för framtiden.

Kursen COPE Tonår tar upp frågor kring hur man bevarar en god relation under tonårstiden och hur du som förälder kan förhålla dig i olika situationer.

## VÄRME & RAMAR -

Föräldrastöd i Södra Kalmar län

Värme och ramar är ett samarbete mellan olika organisationer med syfte att ge föräldrastöd genom information, utbildning, mötesplatser, diskussionsforum med mera. Mer information om Värme & Ramar hittar du på [www.emmaboda.se/utveckling](http://www.emmaboda.se/utveckling)




**Emmaboda kommun**

Box 54, 361 21 EMMABODA

Växel 0471-24 90 00, fax 0471-24 90 19

[kommunen@emmaboda.se](mailto:kommunen@emmaboda.se), [www.emmaboda.se](http://www.emmaboda.se)



Svenska kyrkan 

**Landstinget**  
i Kalmar Län

**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**