

Du och ditt barn



**Föräldraskap för en trygg start.
Stöd för dig med barn i lågstadiet.**

Ditt barn växer – växer ni tillsammans?

Nu börjar ett nytt läsår med ny kunskap och nya erfarenheter för ditt barn. Har du märkt hur mycket barnet vuxit på sommaren? **Varje ålder för med sig nya upplevelser och utmaningar för dig som förälder.** Barnens behov kan ändras snabbt och ibland är det svårt att hänga med.



Lätt eller svårt?

När ditt barn går i årskurs F-3 läggs grunderna inför livet. Barnet ska under några få år lära sig läsa och skriva, utveckla sina sociala förmågor och gärna hitta en fritidsaktivitet som känns bra. För vissa barn går allt lätt. Andra behöver mer stöd från sina föräldrar, skolan eller andra aktörer. **Om du är orolig eller osäker på ditt barns förmåga,** prata med skolan och ta stöd av skolpersonalens erfarenhet och pedagogiska kompetens. Tillsammans kan ni skapa de bästa förutsättningarna för just ditt barn.

Fem tips

Bli en förebyggande förälder

V

Vara nära

Ta dig tid att vara med barnet. Se, bekräfta och lyssna.

Ä

Älska

Att visa kärlek och värme ger barn skydd mot ohälsa.

R

Ramar

Barn mår bra av tydlighet. Du har ett ansvar att sätta gränser.

M

Medkänsla

Lär barnet att visa omtanke. Det ger bättre självkänsla.

E

Egentid

Glöm inte bort dig själv. Föräldrar behöver återhämtning.

Lästips: Vad alla föräldrar borde göra och varför det är så svårt, Lönn Rhodin & Lalouni (2023) eller instagram [@vadallaforaldrar](https://www.instagram.com/vadallaforaldrar)

Förälder till ett barn i skolåldern

I Sverige har vi skolplikt för barn från att de fyller 6 år tills de gått ut årskurs 9. Du som förälder har skyldighet att se till att ditt barn är i skolan även när det känns motigt.

Du kan också rusta ditt barn för att klara skoldagarna.

- **Hitta bra rutiner** hemma (sömn, mat, läxor, skärmtid) och i skolan (komma i tid, förberedd för rätt aktiviteter).
- **Skapa en god relation** med pedagogerna i skolan.
- **Följ med i skolans planering** för ditt barns klass.
- **Avsätt en tid varje dag för att prata** om hur barnet haft det i skolan, med kompisar och vad som är på gång.

Läs mer på **Föräldraskap i vardagen**

En webbplats för föräldrar från Västra Götalandsregionen

Råd och stöd till alla

Även om allting fungerar som det ska kan du som förälder behöva uppmuntran och tips för att få vardagen att gå ihop. Det kan vara skönt att träffa andra med barn i samma ålder som har liknande tankar och funderingar. I Stockholms stad erbjuds olika former av kostnadsfritt **stöd till föräldrar**. Bland annat finns föräldrarådgivning och föräldragrupper som Alla Barn i Centrum, (ABC) eller Föräldraskap i Sverige. Du kan själv anmäla dig till en kurs som passar dina behov.

Stöd när det ofta blir bråk

Du som upplever mycket bråk och konflikter med ditt barn kan anmäla dig till **KOMET föräldraträffar**.

För konflikter mellan föräldrar finns **familjerådgivning** till par eller skilda föräldrar. Vänd dig direkt till en familjerådgivare och boka en tid.

Stöd om behoven är större

Du kan få anonym **rådgivning av socialtjänsten** på kontorstid genom chat eller dygnet runt via telefon: 08-508 25 600. För att få mer stöd, kontakta socialtjänsten i din stadsdelsförvaltning. Där finns öppna stödinsatser och insatser som erbjuds efter kartläggning av barnets och familjens behov.

Mer information finns på:

socialtstod.stockholm/familj-och-barn

Information om stöd för barn och vårdnadshavare på Södermalm

I Stockholm finns omfattande socialt stöd för barn och familjer. Samlad information finns på socialtstod.stockholm/familj-och-barn

Socialtjänsten Södermalms stadsförvaltning

Föräldraskapsstöd

Föräldrakaféer med olika teman en gång/månad
preventionssamordnare, robin.glad@stockholm.se

Individuellt stöd

* Föräldramottagning

Samtal för föräldrar med barn 0–24 år

Telefontid måndag och onsdag

klockan 13.00–14.00, tel **08-508 12 022**

* **På rätt väg**, stöd till föräldrar med barn 9–15 år där det finns oro för barnets umgänge och fritid. Anmälan sker via

etjanster.stockholm.se/foraldraskapsstod

Föräldraskapsstöd i grupp

* **ABC Tonår** 13–18 år

* **KOMET/iKOMET** 3–11 år

* **KOMET** 12–18 år

Anmälan till träffarna sker via

etjanster.stockholm.se/foraldraskapsstod

Anhörigstöd

För barn vars förälder har fysisk eller psykisk sjukdom, funktionsnedsättning eller missbruk.

* **BRA-samtal**, barn 3–18 år

Kontaktperson anna.e.olsson@stockholm.se

* **Samtalsstöd** för dig över 18 år som har en anhörig med svårigheter Kontaktperson: margaretha.hartzell@stockholm.se

Barn- och ungdomsenheten

Mottagningsgruppen

* **Konsultationssamtal** vid oro för barn och unga, tel 08-508 12 112 eller:

mottagningensodermalm@stockholm.se

Familjerätten – för separerade familjer

* **BIFF-grupper** (Barn I Föräldrars Fokus) för föräldrar

* **Samarbetssamtal** vid skilsmässor och separationer med konflikter

* **Hanna&Theo**, enskilt stöd för barn 7–12 år för barn med separerade föräldrar

Kontakt:

funktion.sd12.familjeratten.soder@stockholm.se

Förskolan Södermalms stadsdelsförvaltning

Föräldraskapsstöd

* **ABC för föräldrar med barn 0–2 år**

Vid frågor: pernilla.grundstrom@edu.stockholm.se

* **ABC för föräldrar med barn 3–12 år**, vid frågor:

Gunilla Levin gunilla.c.levin@edu.stockholm.se

Anmälan sker via

etjanster.stockholm.se/foraldraskapsstod

Öppen förskola

Pedagogiska aktiviteter för små barn.

Du är med barnet under hela besöket.

forskola.stockholm/hitta-oppen-forskola

Relationsvård Södermalms stadsdelsförvaltning

Stöd och behandling

Samtal för dig som är vuxen och utsätts för våld eller utövar våld i nära relation, tel **08-508 12 360**

rvc@innerstaden@stockholm.se

Socialförvaltningen Stockholms stad

Stockholms stads socialrådgivning på nätet

Om du vill ställa anonyma frågor till socialtjänsten i Stockholms stad via telefon eller chatt.

etjanster.stockholm.se/socialradgivningen

Stödcentrum för unga brottsutsatta och vittnen

Ungdomar som blivit utsatta för brott kan få stöd via socialtstod.stockholm/familj-och-barn/ungdomar-och-brott

Digital orosanmälan för barn under 18 år

Om du misstänker eller får veta att ett barn eller ungdom far illa anmäler du det till socialtjänsten.

etjanster.stockholm.se/orosanmalan

Mini Maria för ungdomar upp till 20 år

Med riskbruk, missbruk eller beroende av alkohol och droger. Konsultation och rådgivning även för skola och andra vuxna socialtstod.stockholm/missbruk-och-beroende/ungdomar-droger/mini-maria

Ungdomsmottagningen, Första linjen, Region Stockholm

Ungdomsmottagningen

Att vara ung kan betyda många saker. Ibland kan du behöva sortera i allt som pågår, i det du känner och funderar på. Då kan du få hjälp på en ungdomsmottagning till exempel med preventivmedel och sexuellt överförbara sjukdomar. Där kan du som är 12–22 år träffa en kurator eller barnmorska.

ung.stockholm/ungdomsmottagning

Barn- och ungdomspsykiatri BUP Region Stockholm

BUP erbjuder specialiserad vård och behandling för barn och unga under 18 år med svår eller akut psykiatrisk problematik. Vi kan hjälpa till vid allvarliga psykiska besvär som depression, ångest eller självskadebeteende, särskilt när problemen påverkar vardagen – hemma, i skolan och med kompisar.

bup.se

Stöd till barn med varaktig funktionsnedsättning, HAB Region Stockholm

Habilitering & Hälsa

Habilitering & Hälsa erbjuder råd, stöd och behandling till barn med varaktig funktionsnedsättning såsom autism, intellektuell funktionsnedsättning, rörelsenedsättning eller förvärvad hjärnskada.

Vi ger också stöd till vårdnadshavare, anhöriga och personal i barnets närmiljö, individuellt eller i grupp. I teamet ingår arbetsterapeuter, fysioterapeuter, kuratorer, logopeder, psykologer och specialpedagoger.

habilitering.se

Kurskatalog

Här hittar du kurser, grupper och föreläsningar anordnade av Habilitering & Hälsa.

habilitering.se/kurskatalog

Frågetjänst och rådgivning

Habilitering & Hälsas frågetjänst svarar på frågor om habilitering och samhällets stöd vid funktionsnedsättning. Rådgivningen ger stöd för att få en fungerande vardag.

habilitering.se/kunskap-och-stod/frage-tjanst-och-radgivning

Vårdcentral (VC) och Första linjen Region Stockholm

Vårdcentral/husläkarmottagning, psyisk ohälsa hos barn och unga 6–17 år

Alla husläkarmottagningar i Region Stockholm erbjuder grundläggande stödsatser för barn och unga (6–17 år) med psykisk ohälsa. Insatserna inkluderar stödsamtal, krisstöd och psykopedagogiskt stöd, även för närstående.

Kontakta din mottagning där barnet eller ungdomen är listad. Om du som närstående är i behov av egen hjälp, vänd dig till den vårdcentral där du är listad.

www.vardcentraler.regionstockholm.se/hitta-din-vardcentral

Malinamottagningar – psykologenheter för barn 0–5 år

Malinamottagningar är en första ingång till stöd om du upplever svårigheter i föräldraskapet. Det kan vara att du bekymrar dig för hur ditt barn mår eller fungerar i vardagen eller känner en oro inför föräldraskapet. Capio Alva på Södermalm driver Malinamottagning för Södermalm.

Målgruppen är barn i åldrarna 0–5 år med mild till måttlig psykisk ohälsa och deras vårdnadshavare, samt till blivande föräldrar. Insatsen ska påbörjas innan barnet fyller sex år.

Vårdnadshavare kan direkt söka hjälp för sitt barn på Malinamottagningen men innan kontakten tas, krävs en bedömning av legitimerad personal, antingen på Malinamottagningen eller på barnavårdscentral, barn- och ungdomsmedicinsk mottagning, eller husläkarmottagning. En remiss rekommenderas för att underlätta för både vårdgivare och patient.

capio.se/hitta-mottagning/specialistvard/psykiatri-och-psykologi/malinamottagningen-sodermalm

Barn- och ungdomsmedicinsk mottagning, BUMM Capio Region Stockholm

BUMM gör ADHD-utredningar för barn 14–17 år och erbjuder psykologstöd till inskrivna/listade eller medicinerade barn. BUMM erbjuder också stöd via första linjens psykiatri. Remisstväng gäller för alla barn över 6 månader. Vid behov av remiss, kontakta ditt barns skolläkare, BVC, vårdcentral eller sjukhus.