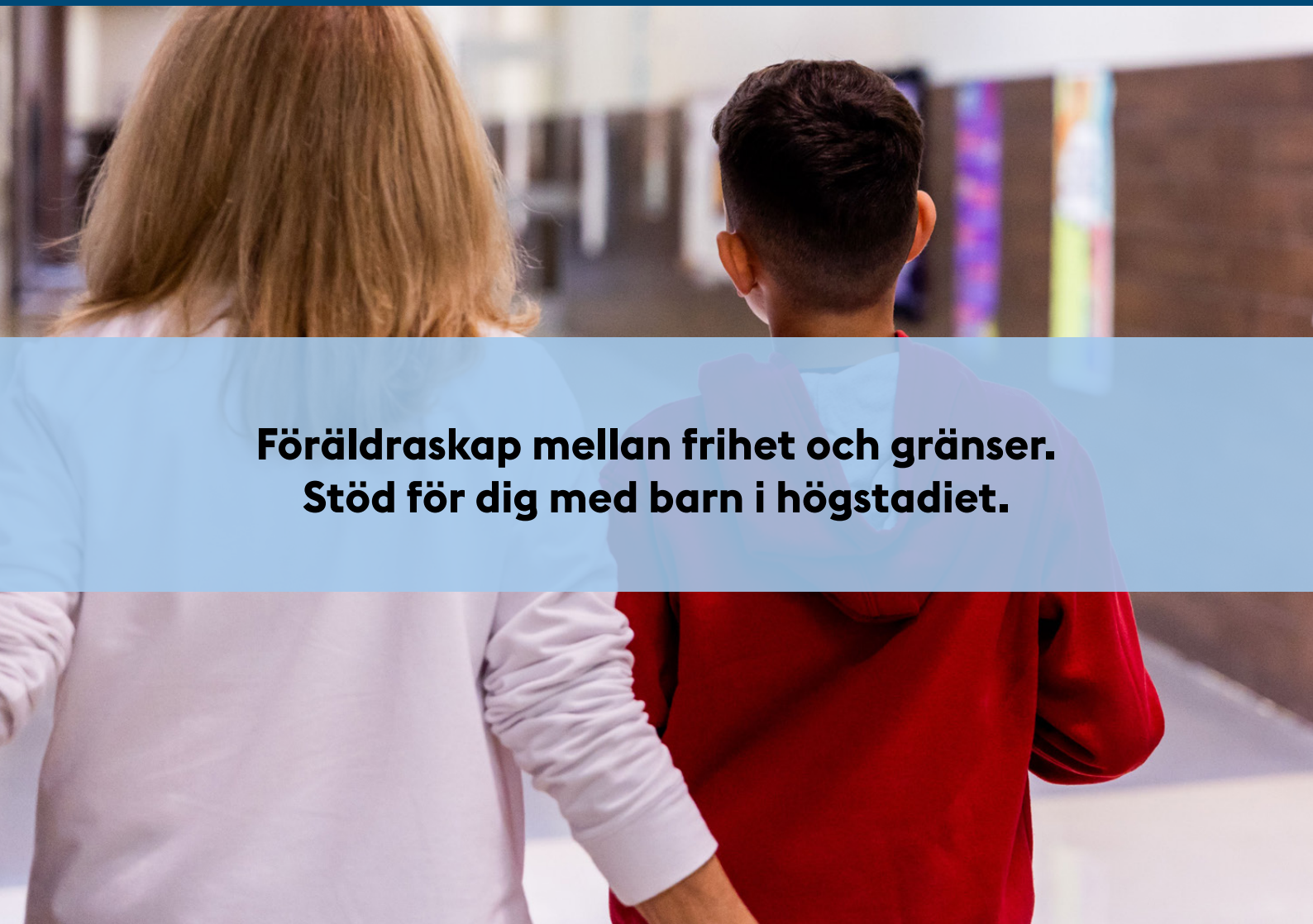


Du och din tonåring



**Föräldraskap mellan frihet och gränser.
Stöd för dig med barn i högstadiet.**

Hänger du med?

Tonårstiden kan innebära nya utmaningar både för dig och ditt barn. Tonåringen blir allt mer självständig och vill kanske inte alls prata vissa dagar. Andra dagar behövs du mer än någonsin. Med ett barn i högstadiet kan det vara svårt att förstå och hänga med i alla förändringar. **Att vara tonårsförälder är en balansgång** mellan att ge större frihet och inflytande till sitt barn och att fortsätta sätta gränser.



Nya sätt att umgås

Du är fortfarande viktig varje dag även om kontakten mellan dig och ditt barn förändras. Att du fortsätter vara närvarande och engagerad betyder mycket för er relation. Har ni **utrymme för prat i vardagen** ökar chansen för att ditt barn ska välja att prata med dig om både roliga och jobbiga saker. **Ta dig tid att lyssna** när tonåringen vill prata.

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.

Hjälp ditt barn klara skolan

I högstadiet ställer skolan högre krav. Barnen får betyg och behöver ta ett större ansvar för sitt lärande. Vissa blir stressade och studiemotivationen kan sjunka när det blir svårt. Det finns de som skolkar från vissa lektioner och de som helt stannar hemma från skolan. Det är ditt ansvar att se till att barnet är i skolan, även de dagar då du eller ditt barn helst skulle stanna hemma.

Du som förälder kan rusta ditt barn för att klara skolan:

- **Hitta bra rutiner hemma** (sömn, mat, läxor, skärmtid) och i skolan (komma i tid, förberedd för rätt aktiviteter).
- **Följ med i skolans planering** för ditt barns klass.
- **Samarbeta med skolan** om du är orolig för ditt barn.



Stockholms
stad

Förhållningssätt för dig med barn i tonåren

Nätverka



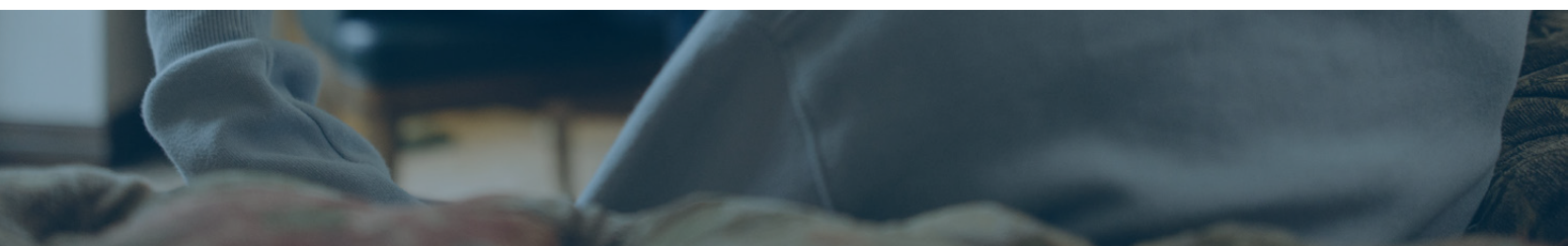
Byt kontaktuppgifter och ha kontakt med föräldrarna till ditt barns kompisar. Engagera er gärna i barnens fritid och hjälps åt med andra föräldrar. Kanske kan du vara en viktig vuxen för någon annans barn.



Berätta



Var tydlig med dina förväntningar. Visa till exempel att du vill att tonåringen är på lektionerna och sköter skolan, är en schysst kompis och håller sig fri från nikotin, alkohol och andra droger.



Uppmärksamma



Respektera tonåringens behov av ett privatliv, men var samtidigt uppmärksam på nya vanor eller beteenden. Lita på din magkänsla om något känns konstigt. Visa att du finns där, vad som än händer.



Stockholms
stad

Förhållningssätt för dig med barn i tonåren



Bekräfta

När barnet blir äldre kan självkänslan svikta. Tänk särskilt på att bekräfta när tonåringen gör rätt, säger roliga och smarta saker. Berätta när du tycker att ni haft mysigt tillsammans.



Förhandla

I tonåren blir det allt viktigare att barnen får vara med och bestämma. Kom överens om vilka regler som gäller. Sätt inte upp för många regler, utan försök enas om vilka som är viktiga att följa i er familj.



Besluta

Vid allvarliga frågor är det du som vuxen som bestämmer. Det är också ett sätt att visa att du bryr dig. Du har stort inflytande, även om det inte alltid känns så.

Om du vill läsa – webbsidor

Läs på **1177** om hur tonåringar utvecklas och hur du kan stötta din tonåring.

Mängder av tips till föräldrar finns att läsa på webbplatsen **Föräldraskap i vardagen**.



Om du vill titta

Dolt under ytan – en serie från UR play med olika teman om ungas mående som ger igenkänning, hopp och verktyg. Avsnitten handlar om unga som inte vill gå till skolan, bara sitter framför datorn, sociala medier, psykisk ohälsa och missbruk. Fiktiva familjer möter riktiga behandlare och experter.



Om du vill lyssna – podcasts

Fatta familjen – expertsvar på lyssnarfrågor.

Barnpsykologerna – råd från barnpsykologer.

Drogpodden – sakkunniga gäster om droger bland unga och att förebygga problem.



Råd och stöd till alla

Att vara förälder är inte alltid lätt och i tonåren utmanas du extra mycket i din roll. Du som bor i Stockholms stad kan själv anmäla dig till olika former av kostnadsfritt **stöd till föräldrar**. Bland annat finns föräldrarådgivning och föräldragrupper såsom Alla Barn i Centrum, (ABC tonår).

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 när alkohol och droger skapar oro

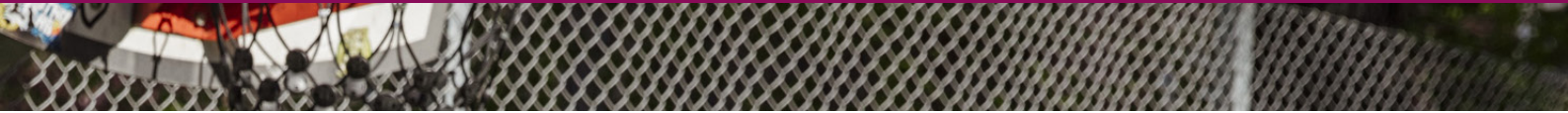
Mini Maria Stockholm erbjuder rådgivning och behandling för unga och deras anhöriga. Telefon: 08-508 437 10.

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



Fritids- och ungdomsgårdar

I staden finns många ungdomsgårdar med spontana och organiserade aktiviteter för unga. Vissa av dem erbjuder hjälp med läxläsning. Några gårdar har aktiviteter för unga med funktionsnedsättning eller för HBTQIA-ungdomar.



Fältassistenter

Fältassistenterna arbetar relationsskapande och uppsökande med tonåringar på platser där de finns på fritiden och i skolan. Du som förälder kan också höra av dig till dem.



Ungdomsmottagningar

På ungdomsmottagningen arbetar både kuratorer och barnmorskor. Där finns stöd till ungdomar kopplat till sexualitet, relationer, psykisk hälsa, livsfrågor med mera.

Mer information finns på:
ung.stockholm

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, psykisk 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-soder-malm

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.