

# Utveckla din roll som förälder

Du som är förälder, eller annan viktig vuxen för ett barn,  
har en unik möjlighet att främja barnets självkänsla,  
hälsa och utveckling!

## Att vara förälder är fantastiskt - men ibland utmanande.

Stärkt föräldraskapsstöd finns för att ge dig tips och stöd som gör vardagen enklare och roligare med positiva uppfostringsstrategier.

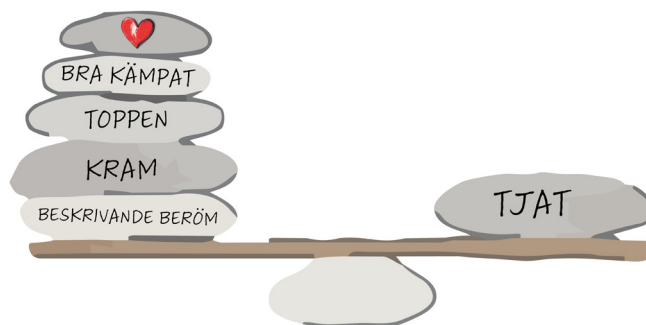
Alla insatser är **kostnadsfria** och erbjuds **både digitalt och fysiskt** – många är digitala för att du enkelt ska kunna delta. Du får alltid information om upp-  
lägget inför varje tillfälle.

Nu har du möjlighet att anmäla dig till flera insatser. Läs mer på följande affi-  
scher!

Läs mer om Stärkt föräldraskapsstöd genom  
att klicka på knappen eller skanna QR-koden.



[Stärkt föräldraskapsstöd](#)



# Det händer i vår

## **Bokpresentation – Kramar och ramar Ca 2-17 år**

Digital föreläsning om hur man skapar samarbete och trygg relation med barn (2-17 år).

**Datum:** 19 februari kl. 20.00–21.30.

## **Intervjustudie 0-18 år**

Delta och bidra med erfarenheter för att utveckla stödet i kommunen. Du får boken Vad alla föräldrar borde göra och varför det är så svårt.

## **Föräldrargrupp för tonårsföräldrar (ABC 12-18 år)**

Fyra träffar om relationer, kommunikation och problemlösning.

**Datum:** 11 feb, 25 feb, 11 mars, 25 mars.

## **Föreläsning om psykisk ohälsa**

Åsa Jonsson delar sin berättelse om vägen tillbaka från ångest, isolering och skolfrånvaro.

**Datum:** 28 januari kl. 18.30–20.00.

## **Ekonomiträff – Ta kontroll över din ekonomi**

Digital träff med tips om sparande, skuldfällor och barnens veckopeng.

**Datum:** 26 februari kl. 20.00–21.00.

## **SES – Samarbete efter separation 0-18 år**

Digitalt verktyg med råd och övningar för att underlätta samarbetet efter separation.

## **Anonym stödlinje för föräldrar 0-18 år**

Ring 077-150 50 50 för råd om allt från skärmtid till vårdnadstvist.

## **Samtalsstöd för föräldrar 0-18 år**

Upp till fem kostnadsfria samtal med familjebehandlare, utan journalföring.

## **Fritidskortet 7-16 år**

Ekonomiskt stöd för barnens fritidsaktiviteter (550 kr/år, ev. 2 500 kr vid bostadsbidrag).

## **MÄN:s pappagrupper**

Tryggt forum för pappor att prata om föräldraskap, relationer och jämställdhet.

## **Digital bokcirkel 0-18 år**

Reflektera över föräldraskap tillsammans med andra. Du får boken gratis.



# Bokpresentation – Kramar och ramar

**Föräldraskapsstöd – lika självklart när du brottas med  
en stor utmaning som när du har en liten fundering**

**Hur kan vi skapa en vardag med mindre lydnadskrav och mer samarbete  
med våra barn?**

Kramar och ramar är boken som hjälper dig att bygga en trygg relation med ditt barn – från småbarnsåren till tonåren (2–17 år). Författaren Petra utmanar metoder som bygger på hot, mutor och straff och erbjuder istället verktyg för ömsesidig respekt, förtroende och gemensam problemlösning.

Nu bjuder vi in till en inspirerande presentation där specialpedagog Martina Berlen och Veronica Anderheim från Stärkt föräldraskapsstöd berättar om bokens innehåll och hur den kan hjälpa dig som förälder att skapa starka relationer med dina barn.

**När:** torsdagen den 19 februari, 20.00–21.30

**Var:** Digitalt via Teams

**Hur:** Anmäl dig på knappen nedan. Frågor besvaras av Veronica Anderheim, [veronica.anderheim@krokom.se](mailto:veronica.anderheim@krokom.se)

Anmäl dig genom att klicka på knappen eller skanna QR-koden.



[Anmäl dig här!](#)



Kramar och ramar är skriven av Petra Krantz Lindgren. Petra är beteendevetare med fokus på samarbete i relationer mellan vuxna och barn.

[Läs mer om Petra](#)



**Krokoms  
kommun**  
KROKOMEN TJELTE

Vi gör plats för växtkraft



# Delta i intervjustudie

**Föräldraskapsstöd – lika självklart när du brottas med en stor utmaning som när du har en liten fundering**

**Vill du vara med och utveckla föräldraskapsstödet i Krokoms kommun? Vi söker föräldrar som vill bidra med sina erfarenheter.**

**Delta i intervjustudie och få boken *Vad alla föräldrar borde göra och varför det är så svårt*.**

Som en del av vårt arbete med att utveckla föräldraskapsstödet i Krokoms kommun bjuder vi in dig att göra en intresseanmälan för att delta i en intervjustudie. Efter anmälan får du mer information om studien och sedan kan du ta beslutet om du vill delta. Genom att dela dina tankar och erfarenheter hjälper du oss att skapa ett ännu bättre stöd för föräldrar i kommunen.

## **Vem kan anmäla sig?**

Alla föräldrar i Krokoms kommun som vill bidra till utvecklingen av föräldraskapsstödet.

## **Hur går det till?**

Du kan välja att delta digitalt eller fysiskt.

## **För mer information**

E-post: [veronica.anderheim@krokom.se](mailto:veronica.anderheim@krokom.se)

Anmäl ditt intresse genom att klicka på knappen eller skanna QR-koden.



**[Anmäl ditt intresse](#)**



Delta i intervjustudien och få boken *Vad alla föräldrar borde göra och varför det är så svårt*.



**Krokoms  
kommun**  
KROKOMEN TJÆLTE

Vi gör plats för växtkraft



# Föräldragrupp för tonårsföräldrar

## Föräldraskapsstöd – lika självklart när du brottas med en stor utmaning som när du har en liten fundering

Tonårstiden är en spännande och utmanande övergång. Att vara tonårsförälder kan kännas svängigt och utmanande. Tonåringen befinner sig mellan barndom och vuxenliv, behöver både stöd och frihet, och har ofta starka känslor och stor nyfikenhet. Vänner blir viktigare än familjen, konsekvenstänkandet är under utveckling och ibland kan avvisande beteende bero på helt andra saker än dig som förälder.

Vi vet att det inte alltid är enkelt – därför bjuder vi in dig till föräldragruppen ABC (Alla barn i centrum) 12–18 år. Då kan vi tillsammans utforska hur vi kan bygga relationer, kommunicera lugnt och hantera utmaningar. Alla föräldrar kan delta som har tonåringar i åldern ca 12–18 år, och som vill utveckla sitt föräldraskap.

### Fyra träffar – datum och innehåll

Onsdag 11 februari – Vara tillsammans

Onsdag 25 februari – Bra samtal

Onsdag 11 mars – Välja en lugn väg

Onsdag 25 mars – Hantera problem

**Gruppledare:** Två utbildade ledare med erfarenhet av tonårsföräldraskap.

**Plats:** Elevhälsans lokaler, Offerdalsvägen 7 i Krokoms.

**Tid:** 18.30–20.30

Anmäl dig genom att klicka på knappen eller skanna QR-koden.

[Anmäl dig!](#)



**Krokoms  
kommun**  
KROKOMEN TJELTE

Vi gör plats för växtkraft



# Föreläsning om psykisk ohälsa

## Föräldraskapsstöd – lika självklart när du brottas med en stor utmaning som när du har en liten fundering

Hur tar man sig tillbaka från ångest, isolering och att inte orka gå till skolan?

Åsa Jonsson, uppvuxen i Arjeplog och känd från sociala medier som @helt.orimligt, delar sin starka berättelse om hur hon gick från blyg hemmasittare till influencer med nästan 200 000 följare.

Med äkthet, värme och igenkänning pratar hon om psykisk ohälsa, rädslor, bemötande och vilka steg som krävs – både från omgivningen och från en själv – för att hitta tillbaka till livet och skolan.

En föreläsning som berör, stärker och inspirerar. Avslutas med frågestund.

**När:** Onsdag den 28 januari kl. 18.30–20.00

**Var:** Studieförbundet Vuxenskolan, Aspåsvägen 16, Krokom

**Hur:** Kostnadsfritt tack vare kommunens stöd för dig som bor i Krokoms kommun och deltar på plats (ordinarie pris 100 kronor).  
Digitalt deltagande 250 kronor.

Läs mer och anmäl dig genom att klicka på knappen eller skanna QR-koden.



[Läs mer och anmäl dig!](#)



Åsa finns med på länk och börjar sin berättelse kl 18.30. Kom i tid så att du kan ta del av den i lugn och ro. Efter Åsas berättelse finns det tid för frågestund och reflektion.

Vi bjuder på kaffe.



**Krokoms kommun**  
KROKOMEN TJÆLTE



**Studieförbundet Vuxenskolan**

Vi gör plats för växtkraft



# Ta kontroll över din ekonomi

## Föräldraskapsstöd – lika självklart när du brottas med en stor utmaning som när du har en liten fundering

Drömmer du om att få göra det där lilla extra eller komma igång ett sparande och undvika skuldfällan? Vill du veta vad som är en rimlig vecko- eller månadspeng för barn – och hur du kan lära dem pengars värde?

Välkommen på en digital träff med Mårten Pettersson som är budget- och skuldrådgivare i Krokoms och Åre kommun. Han delar med sig av sina bästa tips för att skapa goda ekonomiska vanor och få koll på din ekonomi!

Veronica Anderheim från Stärkt föräldraskapsstöd i Krokoms kommer att vara med på träffen för att bidra med tankar om barn och pengar. Alla som är intresserade är välkomna att delta, oavsett om du är förälder eller inte.

**När:** torsdag 26 februari 2026 kl 20.00-21.00

**Var:** Digitalt via Teams

Anmäl dig genom att klicka på knappen eller skanna QR-koden.

**Anmäl dig!**



# Separerad? SES ger dig verktyg!

**Föräldraskapsstöd – lika självklart när du brottas med  
en stor utmaning som när du har en liten fundering**

SES, samarbete efter skilsmässa (separation), är ett digitalt verktyg som kan hjälpa dig som förälder inför, under och efter en separation. Genom SES får du som förälder hjälp att göra tillvaron så bra som möjligt för ditt barn men också för dig som förälder.

SES ger dig möjlighet att reflektera över dina egna reaktioner, tankar och val men ger dig också verktyg för att göra det bästa för barnet och få samarbetet att fungera på bästa sätt med barnets andra förälder. Du kan använda SES helt anonymt när som helst på dygnet och det går snabbt att skaffa en inloggning.

I SES finns olika avsnitt som utgår från vanliga situationer som kan uppstå i samband med en separation. Du får råd och tips och övningar som du kan göra.

**Exempel på avsnitt är:**

- Förstå barnens känslor och reaktioner
- Ta sig igenom högtider och födelsedagar
- Bli bättre på att möta sorgen
- Träna din förmåga att kontrollera ilska
- Släppa och förlåta
- Skapa tydliga överenskommelser om vårdnad, boende och umgänge

Läs mer om SES genom att klicka på knappen eller skanna QR-koden.

[www.krokom.se/ses](http://www.krokom.se/ses)



**Krokoms  
kommun**  
KROKOMEN TJIELTE

Vi gör plats för växtkraft



# Anonym stödlinje för föräldrar

**Föräldraskapsstöd – lika självklart när du brottas med  
en stor utmaning som när du har en liten fundering**

Bris erbjuder en stödlinje för vuxna som har frågor om barn och unga. Erfarna kuratorer svarar, och du kan alltid vara anonym. Bris vuxenstöd utgår alltid från barnets perspektiv och rättigheter

Ring anonymt och prata med en av Bris utbildade kuratorer. Bara för att du är förälder, en vuxen med ansvar för barn eller arbetar med barn, betyder det inte att du alltid har svar på alla frågor eller lösningar på situationer som uppstår.

## Vilka ämnen kan jag fråga om?

Du kan fråga om allt från vårdnadstvister och skärmtid till självskadebeteende. Inga frågor eller problem är för små eller för stora. Hör av dig, så hjälper Bris dig vidare.

**Telefonnummer:** 077-150 50 50.

**Öppettider:** Vardagar 09:00–13:00.

Läs mer genom att klicka på knappen  
eller skanna QR-koden.

[Läs mer om Bris stödlinje för vuxna](#)



**Krokoms  
kommun**  
KROKOMEN TJÆLTE

Vi gör plats för växtkraft



# Få samtalsstöd som förälder

**Föräldraskapsstöd – lika självklart när du brottas med  
en stor utmaning som när du har en liten fundering**

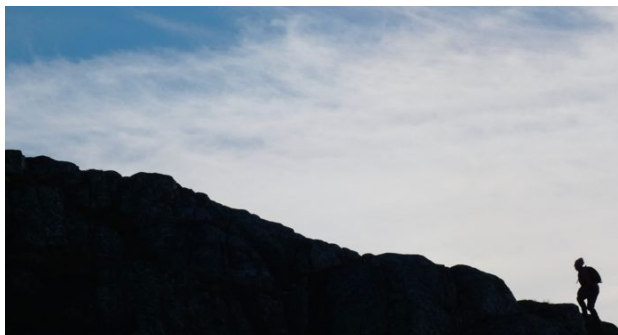
**Är du förälder** eller annan viktig vuxen för ett barn mellan 0-17 år och upplever behov av att prata om utmaningar i rollen som förälder? Krokoms kommun erbjuder kostnadsfritt samtalsstöd utan journalföring. Du kan få upp till fem samtal tillsammans med en familjebehandlare.

**Samtalen utgår från vad du vill ta upp** och tillsammans formar ni ett upplägg som passar dig och din familj. Vi kan även träffa barnet/ungdomen om behovet för det finns. Om du har behov av annat stöd hjälper vi dig vidare.

Om du behöver språkstöd ordnar vi det.

Läs mer genom att klicka på knappen eller skanna QR-koden.

[Läs mer om samtalsstöd](#)



**Krokoms  
kommun**  
KROKOMEN TJÆLTE

Vi gör plats för växtkraft



# Fritidskortet – för en aktiv fritid

**Föräldraskapsstöd – lika självklart när du brottas med en stor utmaning som när du har en liten fundering**

Fritidskortet är pengar som du kan få för att betala för barnens fritidsaktiviteter. Kortet gäller för avgifter och medlemskap i föreningar som är anslutna till fritidskortet. Varje barn får 550 kronor per år – från det år de fyller 7 till och med det år de fyller 16. Om din familj fick bostadsbidrag förra året kan ni få 2 500 kronor per barn.

## Hur ansöker man?

Ansökan görs via fritidskortet.se. Där hittar du mer information om hur det fungerar och vilka aktiviteter som ingår

Läs mer genom att klicka på knappen eller skanna QR-koden.

[Läs mer om fritidskortet](#)



# MÄN pappagrupper – ett tryggt forum

**Föräldraskapsstöd – lika självklart när du brottas med en stor utmaning som när du har en liten fundering**

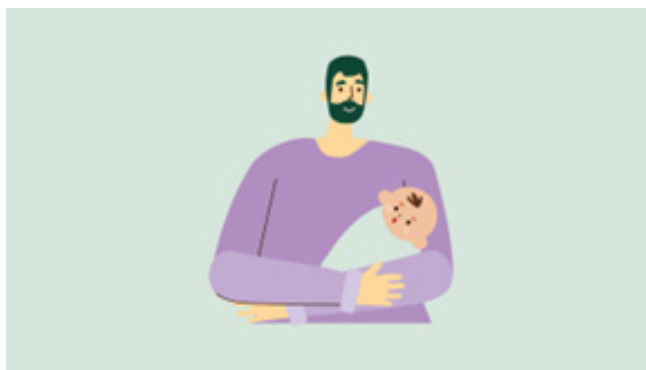
**Vill du träffa andra pappor och prata om föräldraskap? Är du pappa eller en annan viktig vuxen för ett barn? Vill du prata om föräldraskapets toppar och dalar?**

Organisationen MÄN:s pappagrupper är ett tryggt forum där vi delar erfarenheter och pratar om relationer, jämställdhet och barnens framtid. Vi stöttar varandra och får nya perspektiv på föräldraskapets toppar och dalar. Grupperna är främst för pappor med nyfödda barn, blivande pappor eller pappor med barn upp till i förskoleåldern, men det är inget hinder om du har äldre barn.

Läs mer och anmäl dig genom att klicka på knappen "Anmäl dig här" MÄN-Pappagrupper eller skanna QR-koden.

Läs mer och anmäl dig genom att klicka på knappen eller skanna QR-koden.

[Läs mer och anmäl dig](#)



# Digital bokcirkel för föräldrar

**Föräldraskapsstöd – lika självklart när du brottas med  
en stor utmaning som när du har en liten fundering**

**Vill du reflektera över ditt föräldraskap tillsammans  
med andra föräldrar? Gå med i vår digitala bokcirkel.**

Vi läser boken: *"Vad alla föräldrar borde göra och varför  
är det så svårt"*. Du får boken gratis när du deltar!

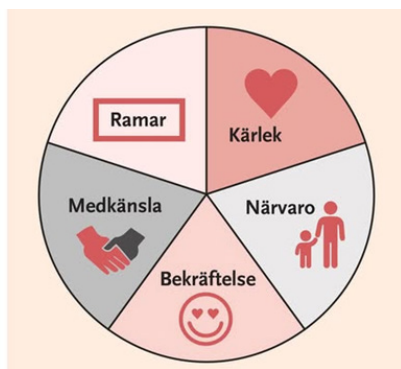
Boken bygger på forskning och ger konkreta verktyg för  
positiva uppfostringsstrategier.

Gör en intresseanmälan så kan du vara med och påverka  
hur ofta och när träffarna ska ske!



Gör en intresseanmälan genom att klicka  
på knappen eller skanna QR-koden.

[Gör en intresseanmälan](#)



Den psykologiska tallriksmodellen är  
en viktig del i boken *"Vad alla föräldrar  
borde göra"*. Modellen synliggör hur  
ramar och känslomässigt stöd till-  
sammans skapar trygghet för barnet.

