

# Trygga föräldrar



En föräldrakurs för dig med utländsk bakgrund  
och med barn i åldrarna 10–18 år



**I Trygga Föräldrar möter vi oron hos föräldrarna utifrån deras tankar och perspektiv. Målet med programmet är att föräldrar ska bli stärkta i sitt föräldraskap och få en ökad och god kommunikation med sina barn.**

Trygga föräldrar startade 2016 och är ett föräldraskapsstödsprogram, utvecklat av Örebro kommun. Det riktar sig till föräldrar med utländsk bakgrund som lever i social utsatthet och har oro för att deras barn 10–18 år, kommer att dras till miljöer med droger, kriminalitet eller våldsbejakande extremism. Programmet har sin grund i forskningen om risk- och skyddsfaktorer. Trygga föräldrar erbjuder stöd till dessa föräldrar genom att bygga på skyddsfaktorer och stärka föräldrar i deras föräldraskap genom focus på självtillit och föräldra-barnkommunikation.

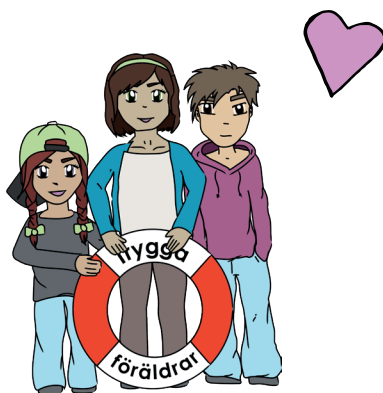
**Trygga föräldrar erbjuds till föräldrar som känner att de håller på att förlora kommunikationen med sitt barn och därmed också vetskapen i vilka miljöer ungdomarna befinner sig i.**

Olika bakgrund och mönster påverkar vårt föräldraskap, i programmet betonas att det alltid är den vuxnes ansvar att lyssna in och försöka förstå barnens och ungdomarnas behov. Trygga föräldrar tar upp föräldrars viktiga roll genom sin nära anknytning till sina barn. En stor del av kursen handlar också om att få möta andra föräldrar och diskutera föräldraskapet. Vid flera tillfällen under kursen betonas vi hur viktigt det är att vara en förebild och vad det innebär. Vi ger kunskap om barns utveckling och försöker skapa förståelse för barns behov av samhörighet och självständighet i olika åldrar samt att ställa realistiska förväntningar på sina barn.

Trygga föräldrar består av nio tillfällen. Vid varje tillfälle träffas vi en och en halv timme.

### De nio teman som ingår i Trygga föräldrar är

- Föräldrars viktiga roll att skapa trygghet i familjen.
- Självkänsla och empati
- Identitet och självförtroende i föräldraskapet
- Barns utveckling och livslång anknytning
- Risk- och skyddsfaktorer
- God kommunikation – samtala och lyssna
- Familjen – en viktig skyddsfaktor
- Demokrati – i familj och samhälle
- Freden börjar i hemmet



# KONTAKT

[Tryggaforaldrar@orebro.se](mailto:Tryggaforaldrar@orebro.se)

**Örebro kommun**

019-21 10 00  
[orebro.se](http://orebro.se)



FOTO: SCANDINAV BILDBYRÅ  
PRODUKTION: ÖREBRO KOMMUN



Svanenmärkt trycksak, 3041 00C