



24 APRIL

I HUVUDET PÅ EN TONÅRING

– Hur skapar vuxna förutsättningar för att unga ska få ett bra självförtroende och hur bygger vi ett starkt psykologiskt immunförsvar.

Mia kommer att berätta om hur man bygger en god psykisk och fysisk hälsa och hur vuxna kan stärka friskfaktorer och minimera riskfaktorer. Hon kommer också att prata om vad som händer när ett barn övergår till tonåring och vilka uppgifter tonåringen ska ta sig an för att få ett bra vuxenliv. Vi får också förslag på hur vi kan skapa ett gott samtalsklimat genom att tänka nytt och öppna upp för dialog och samarbete.

Mia Börjesson är utbildad socionom och har mångårig erfarenhet av att arbeta med tonåringar och deras närstående.

DATUM: 24 april

TID: 19.00-20.30

PLATS: Nacka kyrka

Föreläsningsserien är ett samarbete mellan Nacka kommun, Svenska kyrkan (Nacka församling) och Rädda Barnen. Vi anordnar tre föreläsningar per termin.

LYSSNA FÖR LIVET



FÖRÄLDRAFÖRELÄSNINGAR VÅREN 2019

För dig som är förälder, jobbar med barn och ungdomar eller är allmänt intresserad av relationer, familjeliv, skola och utveckling.

20 FEBRUARI – HUR MÅR VÅRA UNGDOMAR?

20 MARS – NÄR LIVET INTE BLIR SOM MAN TÄNKT

24 APRIL – I HUVUDET PÅ EN TONÅRING



Rädda Barnen
Save the Children Sweden

Svenska kyrkan 
NACKA FÖRSAMLING





HUR MÅR VÅRA UNGDOMAR?

– Stockholmsenkäten 2018

Vartannat år genomför Nacka kommun undersökningen Stockholmsenkäten bland skolelever i årskurs nio i grundskolan och årskurs två på gymnasiet. Enkäten ger bland annat svar på frågor som rör ungdomars alkohol-, narkotika- och tobakskonsumtion samt psykisk hälsa. Som förälder, eller vuxen som arbetar med unga, är det bra att känna till resultatet för att kunna stötta ungdomarna utifrån aktuell kunskap om hur deras verklighet ser ut. Ungdomsteamet och Polarverksamheten finns också på plats för att berätta om sitt förebyggande och uppsökande arbete.

Elin Sylvan är socialtjänstens samordnare av bland annat drogförebyggande insatser. Hon kommer tillsammans med **Ungdomsteamet** och **Polarna i Nacka** att prata om hur våra ungdomar mår utifrån Stockholmsenkäten 2018.

DATUM: 20 februari

TID: 19.00–20.30

PLATS: Nacka kyrka

Föreläsningarna är kostnadsfria, ingen anmälan krävs!

Behöver du barnpassning? Parallellt med föreläsningarna erbjuds det aktiviteter för barn mellan 5–12 år. Barnen lämnas senast 18.45 i vinterträdgården precis i anslutning till kyrkan. Barnledare från församlingen står för verksamheten.

Behöver du hjälp och stöd i ditt föräldrarskap?

Gå in och läs mer på nacka.se/foraldrastod



NÄR LIVET INTE BLIR SOM MAN TÄNKT

– Hur det är att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa och förälder.

Anna kommer ur ett professionellt och samtidigt personligt perspektiv att prata om att vara närstående till någon med psykisk ohälsa och samtidigt ha kraft att vara förälder. Hur ser sorgen ut då livet inte blev som det var tänkt? Hur förändras relationen över tid? Anna delar tankar kring att vara ensam i tvåsamheten, om kraftlöshet och medberoende men också om glädjen, styrkan och vikten av att se det friska hos varandra.

Anna Hirsch är diakon och möter i sitt yrke människor i alla åldrar och i livets alla skeden genom bland annat sorgestöd och enskilda samtal.

DATUM: 20 mars

TID: 19.00–20.30

PLATS: Nacka kyrka

Vill du få ett mejl när det är dags för föreläsningar?

Gå in och registrera dig på: nacka.se/foraldraforelasningar

Vårdar eller stödjer du en närstående?

Anhörigstödet ordnar föreläsningar och träffar som du är välkommen till. Läs mer på nacka.se/anhorigstod

Har du frågor? Kontakta Tina Lundin 08-718 98 77