

TIPS OCH INSPIRATION OM AKTIVITETER OCH  
STÖD SOM FRÄMJAR PSYKISK HÄLSA FÖR NACKAS

# BARN OCH UNGA



## LÄXHJÄLP MED MATTECENTRUM



Kom till räknestugan för att plugga matteuppgifter eller träna inför prov.

Volontärerna på plats hjälper dig med matematik på grundskole- och gymnasienivå.

Ta med mattebok eller andra uppgifter, egen penna, papper, miniräknare och annat material du behöver för att plugga.

Välkommen oavsett ålder, vilken skola du går i, vilken kurs du läser, eller kunskapsnivå!

**Tid: Måndagar klockan 16.00–18.00,** Dieselverkstadens bibliotek. Drop-in, ingen föranmälan.



### GRATIS AKTIVITETER I FISKSÄTRA FOLKETS HUS

Ingen föranmälan behövs  
– alla barn är välkomna!

#### VR-ÄVENTYR

Ta med kompisarna och upplev äventyr! Lös kluriga uppgifter och res runt med VR-glasögon. **Drop in torsdagar klockan 16.15–17.15.**

#### DigitalLab

Skapande verkstad där vi använder digital teknik på ett kreativt sätt. Vi gör 3D-modeller, målar digitalt och tecknar med hjälp av olika program. Från 7 år och uppåt. Ingen avgift. Arrangör: FolkLab Fisksätra. **Onsdagar klockan 15.30–17.30.**

#### SCHACK

Är du från 10 år och uppåt och nyfiken på att spela schack? Nacka Värmdö Schackklubb bjuder på schackspel hos oss på **fredagar klockan 16.00–16.45.**

## DANS FÖR HÄLSA

Dansgrupp för tjejer i högstadiet och gymnasiet. Kom precis som du är och var med i ett positivt danssammanhang utan några krav.

Passar dig som har besvär med stress, sömn, oro och spänningshuvudvärk eller magont, och som vill delta i en avslappnad och stärkande träningsgrupp. Gruppen fokuserar på kravlöshet, rörelseglädje, kroppsmedvetenhet och pulshöjning. Vi dansar en enklare koreografi i olika dansstilar och gör olika övningar. Avslutas med avslappning.

Du dansar utifrån dina förutsättningar, inga förkunskaper krävs och vi kommer inte göra några uppvisningar.

Låt danstillfället vara en positiv stund! Är du nyfiken på hur det går till, kolla in [dansforhalsa.se](https://dansforhalsa.se)

**Tid: Måndagar klockan 16.00–17.00**

#### ANMÄLAN OCH FRÅGOR

Kontakta Nacka RehabCentrum, genom chatt i appen Alltid öppet, telefon 08-123 673 50 eller e-tjänst på [1177.se](https://1177.se) för en bedömning inför deltagande gruppen.

**Begränsat antal platser – sök redan nu!**





## ABC TONÅR FÖRÄLDRATRÄFFAR I GRUPP

Har du en tonåring hemma? Blir det ofta konflikter mellan dig och din tonåring? Känner du dig maktlös och vill ha nya strategier?

Alla föräldrar, bonusföräldrar och andra vuxna som lever med tonåringar hemma (12–18 år) är välkomna till våra föräldraträffar. Vi vill stärka relationen mellan förälder och tonåring, minska konflikter och bidra till att tonåringen mår bra.

### FÖRÄLDRATRÄFFAR

**Träff 1:** Vara tillsammans  
(Obs: Obligatorisk träff)

**Träff 2:** Bra samtal

**Träff 3:** Välja en lugn väg

**Träff 4:** Hantera problem

Varje träff är cirka 2,5 timme. Vi träffas i grupp med tolv deltagare och två utbildade gruppleddare som diskuterar tillsammans. får diskutera olika frågor med varandra.

Mellan träffarna kommer ni att öva på innehållet hemma. Materialet bygger på forskning, liksom föräldrars och tonåringars önskemål och behov.

Läs aktuell information och  
anmäl dig via:

[nacka.se/abctonar/foraldrarewebben](https://nacka.se/abctonar/foraldrarewebben)



## WORKSHOPS: MINSKAD STRESS MED VARDAGSBALANS

Under våren välkomnar vi föräldrar till workshops med föräldrastrategier för att hitta vardagsbalansen och få verktyg att minska stress.

Är du förälder till ett barn som är stress- och kravkänslig? Ett barn som ofta låser sig och får utbrott eller som kanske inte orkar med skolan, läxor eller fritidsaktiviteter?

Välkommen att tillsammans med andra föräldrar och våra familjehandlare på första linjen lära dig vara stressdetektiv för

att öka vår förståelse för barnets specifika behov. Du kommer få med dig verktyg för att kartlägga med ditt barn och stödmaterial för att kunna anpassa och skapa mer balans i er familjevardag.

Öppna workshops på Boo vårdcentral, ingen föranmälan krävs. Anmäl i receptionen att du ska delta i workshoppen, så du kommer till rätt väntrum.

**Onsdag 27 mars** klockan 15.00–16.00

**Torsdag 18 april** klockan 15.00–16.00

**Onsdag 15 maj** klockan 15.00–16.00

**Frågor? Kontakta [forstalinjen@nacka.se](mailto:forstalinjen@nacka.se)**



## DITT STÖD I FÖRSTA LINJEN

Kontakta mottagningen som ditt barns/ungdoms vårdcentral tillhör.

**För Danviken, Kvarnholmen, Sickla hälsocenter, Kry i Sickla, Kry i Älta:**

Familjeläkarna i Saltsjöbaden,

Telefon 08-717 01 00, vardagar klockan 08.00–17.00.

**För Nacka Forum, doktor.se i Nacka strand, Ektorp, DoktorTeam, Fisksätra, Boo vårdcentral:**

Horisonten barn och unga, Boo vårdcentral,

Telefon 08-123 382 80, måndagar och torsdagar klockan 10.30–11.30.







## ÄR VAPE FARLIGT?

Tobaksrökning minskar bland unga i Sverige, men användning av andra nikotinprodukter ökar. E-cigarett/vaping har blivit mer vanligt.

Men hur påverkas kroppen av vaping? Titta gärna tillsammans med ditt barn på den här filmen från [SVT-programmet Lilla Aktuellt](#).

## 3 TIPS FÖR BARN OCH UNGA

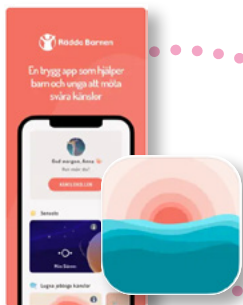


[lilla.raddabarnen.se](http://lilla.raddabarnen.se)

För mellanstadiebarn om rättigheter, känslor och må bra-tips.

[attentionung.se](http://attentionung.se)

Om diagnoser, stöd och att få vara den du är.



**Safe Place – app**

Rädda barnens gratis-app för 13+ med övningar som minskar oro och stress. *Finns där appar finns.*



## VÅRENS FÖRELÄSNINGAR

### 21 FEB: MAMMORNA OCH PAPPORNA I VÅLDETS SKUGGA

Alexandra Pascalidou kommer till Nacka för att tala om föräldrars förebyggande roll i kampen mot våldet och hur vi föräldrar kan rusta oss och våra barn för att motverka roten till denna utveckling.

### 13 MARS: EN RESA GENOM LIVET MED BARN SOM HAR NPF

Sara Melin tar dig med på en personlig resa genom utmaningar och framgångar som mamma till barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF.

En föreläsning om att hitta styrka i svårigheter och lära sig att älska "livet med extra allt".

### 17 APRIL: BARN OCH UNGAS SÖMN, MYTER OCH SANNINGAR

Välkommen på en föräldraföreläsning med psykologerna Kristoffer Bothelius och Liv Svirsky. I den här föreläsningen kommer de ta upp fakta om barn och ungas sömn samt dela med sig av praktiska och evidensbaserade råd.

**Plats:** Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14.

**Tid:** klockan 19.00–20.30.

**Länk till mer info och webbsändningar:**

[nacka.se/foraldrforelasningar](http://nacka.se/foraldrforelasningar)



I detta nyhetsbrev samlar vi aktuell information om olika aktiviteter och stöd för barn och ungas psykiska välbefinnande med syfte att främja Nackas barns psykiska hälsa.

Brevet skickas ut ett par gånger om året och sprids via skolors kanaler till barn, ungdomar, föräldrar och professionella.

Har du frågor eller tips om vad som bör finnas med i nästa utskick? Mejla: [nina.micaux@nacka.se](mailto:nina.micaux@nacka.se)

 **Region Stockholm**

**NACKA**  
**KOMMUN** 