



# "Himmel eller helvete.."

## För dig som är tonårsförälder

*Lita på din tonåring, Älskade förbannade tonåring, Tonårsparlören ...*

Som förälder till en tonåring finns det hur många böcker och bloggar som helst som är beredda att ge goda råd om hur man som förälder ska "ta sig igenom" tonårstiden. Men vad är egentligen sanning i det vi läser om tonåringar och deras villkor?

## Nu erbjuder Föräldrastöd Östersund en cirkel för dig som tonårsförälder!

I studiecirkeln kommer vi att utgå från fakta, hur ser det ut egentligen, vad innebär tonårstiden för risker och möjligheter till kontakt och utveckling? Hur ser det ut för dig i din familj?

Tillsammans med gruppleddaren kommer vi att beröra ämnen som:

- En annorlunda föräldraroll?
- Datorspel och sociala medier
- Skola
- Alkohol och droger

Cirkeln består av fyra träffar med start 20/10

**Övriga datum:** 3/11, 10/11, 17/11

**Tid:** Alla träffar kl 18.30-20.00

**Plats:** Elevhälsan, Prästgatan 15 Östersund.

**Cirkeln är kostnadsfri!**

**Anmälan:** [www.ostersund.se/foraldrastod](http://www.ostersund.se/foraldrastod)

Du kan även anmäla dig direkt till Robert: 076 106106 3,  
robert.ingvarsson@ostersund.se

### Om gruppleddaren...



**Robert Ingvarsson**  
arbetar som skolkurator  
och med föräldrastöd i  
Östersunds kommun.



Förälder Jämt

