



Mer information om ABC-programmet och forskningsstudien kan du få av:

Inger Dahlberg  
Haninge kommun  
Tel: 08-606 83 67

Lene Lindgren  
Karolinska Institutet  
Tel: 08-524 879 30

[haninge.se/abc](http://haninge.se/abc)

Gruppträffarna är ett samarbete mellan:



Illustrationer: Cecilia Torudd • Tryck: Haninge kommun 2012



Plats för  
frimärke

Inger Dahlberg  
Haninge kommun  
136 81 HANINGE

Har du barn i åldern 3-12 år och bor i Haninge?  
Vill du träffa andra föräldrar för att utbyta erfarenheter?

Då är det **dig** vi söker!

## Föräldrträffar för alla föräldrar

Få saker är viktigare än relationen med våra barn. I dag vet vi att starka positiva band mellan barn och föräldrar är den bästa grunden för en trygg uppväxt. Det är just det ABC:s gruppträffar handlar om. Men att vara förälder kan både vara roligt, spännande och utmanande men också det svåraste som finns!

De flesta av oss föräldrar kan känna igen oss i vardagssituationer där relationen sätts på prov.

- Hur skapar vi harmoni kring matbordet?
- Hur undviker vi stressiga situationer?
- Hur kan vi förebygga konflikter?
- Hur får vi mer tid till härligt umgänge med våra barn?

En sak är säker. Ingen förälder är ensam om dessa funderingar och därför vänder sig ABC:s föräldrträffar till alla föräldrar.



## **Föräldraprogrammet ABC**

Vi söker dig som är förälder/målsman med barn i åldern 3-12 som skulle tycka det vore värdefullt att träffa andra föräldrar och diskutera ditt föräldraskap och byta erfarenheter med andra, samtidigt som du bidrar till forskningen om föräldrträffar har effekt.

ABC är ett föräldraprogram som syftar till att främja barns utveckling genom att stärka relationen mellan föräldrar och barn. Vid fyra träffar plus en återträff varvas information och diskussion med övningar och filmer.

ABC-träffarna leds av utbildade gruppleddare och ditt deltagande är gratis.

## Vad innebär det att delta?

När du anmält dig kommer du att slumpmässigt väljas ut till att antingen delta i en ABC-grupp som börjar i februari 2012, eller så kommer du att få vänta till ABC-gruppen som börjar i höst.

Eftersom detta är en forskningsstudie ingår det att besvara fyra frågeformulär; ett före första träffen, ett 14 dagar efter genomförd grupp, ett sex månader efter sista träffen samt ett efter ett år.

## Är du intresserad?

Anmäl dig till: [Inger.dahlberg@haninge.se](mailto:Inger.dahlberg@haninge.se) eller använd talongen nedan.

Du kan läsa mer om ABC på [www.haninge.se/abc](http://www.haninge.se/abc)

Välkommen till ABC uppstartsmöte **torsdagen den 9 februari klockan 18.30–20.30.**

Haninge kommun, Rudsjöterrassen 2, Skärgårdssalen.



Ja tack, jag vill anmäla mig/oss!

*Jag/vi kommer till ABC uppstartsmöte tor 9/2 kl 18:30!*

Namn: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postadress: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_