

# **FÖRÄLDRAUTBILDNING**

## **FÖR DIG SOM HAR TONÅRSBARN**



**”Trotsiga  
tonåringar och  
tjätiga föräldrar ...”**



COPE föräldrautbildning

**YSTADS  
KOMMUN**

# Har du kört fast i gamla hjulspår som inte fungerar?

Vill du ..

- få vardagen tillsammans med din tonåring att fungera bättre?
- få stärkt självförtroende och utveckla din föräldraroll?
- lära dig praktiska och konkreta strategier?
- byta erfarenheter och få möjlighet att träffa andra tonårsföräldrar?

## Då är Tonårs-COPE något för dig!

### HUR:

- Vi arbetar med metoden COPE (Community Parent Education Program) som är väl beprövad. Här utbyter föräldrar tankar och erfarenheter samt ger varandra stöd och idéer.
- Vi diskuterar utifrån ett videoavsnitt med givet tema varje gång.
- En grupp består av 15-25 föräldrar och 2 utbildade gruppledare.

## **NÄR:**

Kursen startar i slutet av september.  
Vi träffas två timmar en kväll i veckan, vid  
9-10 kurstillfällen.

## **ANNAT:**

- Vi bjuder på kaffe och tilltugg
- Utbildningen är kostnadsfri

## **ANMÄLAN:**

Mail: [foraldrautbildning@ystad.se](mailto:foraldrautbildning@ystad.se)  
eller  
Tel: 0411-577 888

I god tid innan kursstart får du närmare  
information om tid och plats.

Har du frågor eller funderingar kontakta  
Ann-Mari Nilsson  
tel. 0411-577 888

Mer information om COPE-utbildningen  
finns på hemsidan [www.ystad.se](http://www.ystad.se). Sök  
"Föräldrautbildning".

**VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!**



# COPE - föräldrautbildning

## MÅLSÄTTNING

- Stärka föräldrarollen – jag är en OK förälder!
- Praktiska och konkreta strategier – hur gör jag?
- Erfarenhetsutbyte och möjlighet till kontakt föräldrar emellan.

### **Kontaktuppgifter:**

Föräldrautbildning

Ann-Mari Nilsson

Social Omsorg/Kultur o Utbildning

271 80 Ystad

Telefon 0411-577 888

Mobil 0708-460 016

e-post [foraldraultbildning@ystad.se](mailto:foraldraultbildning@ystad.se)