

Välkommen till höstens föräldracirkel för att samla kraft!

Nu har DU möjlighet att under hösten 2021 finnas med i en gemenskap där du kan möta andra som liksom Du har ett barn/ungdom med NPF-diagnos. Att möta människor som är i en liknande situation som en själv stärker självkänslan och gör att man kan komma vidare i svåra situationer. I Attention's föräldracirkel får Du möjlighet att skapa nya nätverk med likasinnade och få vänner för livet! Cirkeln bygger alltså på deltagarnas erfarenhetsutbyte mellan varandra.

Utifrån det stora behov som finns av att finna styrkan tillsammans med andra erbjuder vi nu återigen en föräldracirkel – med våra nya ledare: Malin Nyström och Sofie Westberg.

De föräldrar som tidigare gått cirkeln har upplevt det otroligt positivt att få träffa andra vuxna i liknande situation. De har upplevt att de i gruppen förstått varandra och kunnat stötta varandra i med- och motgång. Cirkeln har varit en ventil för många för att orka vidare men samtidigt gett en injektion av kraft, tips och nya idéer.

Syftet med cirkeln är att DU...

- får träffa andra i liknande situation.
- får möjlighet att lära, uppleva och reflektera kring dina egna erfarenheter och ditt eget välbefinnande.
- får ökad medvetenhet om hur Du får tillgång till din egen styrka och kan hantera den stress som kan uppstå i föräldra-/anhörigrollen.
- får ökad kunskap kring NPF och lösningsfokuserad pedagogik vilket hjälper dig att hantera de utmaningar som det innebär att ha ett barn/ungdom med NPF-diagnos.

Ta chansen Du också!

Attentions Föräldracirkel

Vi träffas varannan tisdag med start den 7 september, kl 18.00-20.30
i ABF JH:s lokaler på Midgårdsgatan 8, 831 45 Östersund (bredvid Willys).
Attention Jämtland-Härjedalen bjuder på fika!

Innehållet i träffarna (8 st träffar à 2,5 tim/tillfälle):

- 7/9 Bekanta sig med varandra och "Lösningfokus istället för problemfokus"
- 21/9 Se med nya ögon
- 5/10 Friskfaktorer i ett föräldraskap
- 19/10 Jag i balans med andra
- 2/11 Självkänsla och självförtroende
- 16/11 Gästföreläsare
- 30/11 Hantera stress
- 14/12 Avslut och erfarenhetsutbyte om hjälp och stöd

Träffarna bygger på diskussioner, texter och övningar baserade på ovanstående teman.

Ledare: Malin Nyström och Sofie Westberg.

Föräldracirkeln är kostnadsfri för medlemmar i Attention.

För att bli medlem klicka här: <https://attention.se/bli-medlem/>

Sista anmälningssdag är den 23 augusti 2021

Anmälan sker via ABF JH

E-post: info.jh@abf.se Telefon: 063-57 00 00

Mer info: <https://www.abf.se/arrangemang/jamtlands-land/ostersund/halsa-var-d-livsstil/attentions-foraldracirkel/>

Varmt välkommen!



Attention Jämtland-Härjedalen i samarbete med