



Nu är det snart höstlov

När det är höstlov kanske du och din tonåring får möjlighet att hitta på något tillsammans. Stockholms stad erbjuder även många aktiviteter för ungdomar att prova på. Att hitta en meningsfull fritidsaktivitet som tonåringen tycker om kan bidra till en positiv utveckling och stärkt självkänsla! I rutorna hittar du information om aktiviteter för ungdomar.

Aktiviteter och verksamheter för unga

ung.stockholm

Kulturskolans aktiviteter & lovkurser

[kulturskolan.
stockholm.se](http://kulturskolan.stockholm.se)

Aktiviteter och träning i sim- och idrottshallar

motionera.stockholm/barnunga

Fritid på skärmen

Många unga tillbringar sin lediga tid med sociala medier, spel eller att följa olika konton. Här kan de stöta på saker som är lärorika, spännande och ibland svåra att hantera – då är du som förälder viktig. Våga vara nyfiken och visa att du bryr dig!

Fundera på om det finns sånt som tonåringen får för lite av när det blir mycket skärmtid. Fysisk aktivitet? Närhet? Att träffas på riktigt? God sömn?

Prata med ditt barn

- Vilka konton, sociala medier och spel gillar din tonåring?
- Fråga om det finns något/någon som tonåringen tycker att du ska följa.
- Vad tycker tonåringen är ok att skriva till andra och posta på nätet? Prata om vad som finns att göra om hen ser något eller själv har råkat göra eller skriva något som inte känns bra.
- Surfa runt eller prova att spela och skapa dig en egen bild av vad tonåringar möter på nätet eller i spelvärlden.

Om du vill läsa mer

- **Statens medieråd, tips till vårdnadshavare**
Tips om skärmtid, näthat, sociala medier och datorspel.
- **Handbok för nätföräldrar**
Ökad förståelse för barnens verklighet på nätet kan hjälpa dig som förälder att ha bättre samtal.
- **Råd till vuxna - polisens material om unga och att utsättas för brott på nätet**
Med kameror i mobilen och sociala medier blir det vanligare att barn och unga får frågan om att dela nakenbilder. Tips om hur du som förälder kan ta upp ämnet och stötta ditt barn.
- **Kunskapsstöd från Länsstyrelsen om barn, spel och skärmanvändning**
Korta filmer till föräldrar
- **Kunskapsöversikt från Mind om hur barn och ungas psykiska välbefinnande påverkas av digitala medier.**

Kontakt och stöd vid oro

Stöd till föräldrar i Stockholms stad hittar du på [socialtstod.stockholm](https://socialtstod.stockholm.se) eller genom att kontakta din stadsdelsförvaltning.

Social rådgivning

på telefon: 08-508 25 600
på nätet: etjanst.stockholm.se/SocPaNatet/

Fältassistenter i Stockholms stad

start.stockholm/kontakta-oss/faltassistenter/

Stödcentrum för unga brottsutsatta och vittnen

Om ditt barn har blivit utsatt för eller bevittnat något brottsligt på nätet eller någon annanstans finns stöd att få till dig och ditt barn.

socialtstod.stockholm/familj-och-barn/ungdomar-och-brott/

Vi som arbetar förebyggande inom Stockholms stad och polisen önskar era barn ett härligt lov!

Information från Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning

Föräldramottagningen i Högdalen/Familjens Hus

Till oss kan du komma som blivande förälder eller om du har barn 0-17 år. Ibland kan man behöva någon att prata med. Har du något som du behöver få stöd i eller vill förändra i din föräldraroll är du välkommen till oss. Vi arbetar under tystnadsplikt. Ingen registrering eller kostnad.

Välkommen att ringa oss på röstbrevlådan: 08-508 20 900

Föräldragrupper som finns i stadsdelen



ABC föräldraträffar riktar sig till alla föräldrar med barn 3-12 år eller 12-18 år
Fyra träffar som är 2,5 timmar långa, fika, arbetsmaterial och det är gratis. Grupperna består av ca 10 föräldrar och leds av två utbildade gruppledare.

Träffarna handlar om hur du kan stärka relationerna mellan barn och föräldrar som är den bästa grunden för en harmonisk uppväxt till trygga och självständiga individer.

Anmäl dig på: www.plusportalen.se



KOMET-träffar till föräldrar med barn 3-11år eller 12-18år

Komet riktar sig till föräldrar som upplever att det är mycket bråk och tjat hemma. Antal träffar är elva för Komet 3-11 år och nio träffar för Komet 12-18 år. Föräldragruppen leds av utbildade gruppledare en gång i veckan. Du får lära dig nya sätt att samspela med ditt barn, för en bättre relation med mindre bråk.

Anmäl dig på: www.plusportalen.se

Fältassistenter

Fältgruppen finns till för ungdomar 12-17 år. Vi jobbar uppsökande och förebyggande med målsättning att det ska bli så bra som möjligt för ungdomarna vi möter. Vi vill att ni föräldrar ska veta om att vi fältassistenter finns till för era barn och att ni kan ta kontakt med oss om ni har några funderingar.

Vi nås på:

Telefon: 08-508 14 500

Instagram: [faltarnaev](https://www.instagram.com/faltarnaev)

Facebook: [Fältarna Enskede-Årsta-Vantör](https://www.facebook.com/faltarnaenskede-arsta-vantor)

Gullmarsplans ungdomsmottagning

Ungdomsmottagningen vänder sig till unga i åldern 12-22 år. Där kan din ungdom få hjälp om frågor om kroppen, sex eller preventivmedel. Där får unga även stöd om de mår dåligt och behöver någon att prata med.

På sidan umo.se finns mycket information för din ungdom om kroppen, känslor, relationer och annat som är viktigt. På yuomo.se finns samma information översatt till flera olika språk.

Gullmarsplan 15,

umo.se/gullmarsplan

För rådgivning och tidsbokning:

Barnmorska 08-123 383 30

Kurator 08-508 14 860

Webbokning via 1177.se

Det är även möjligt att komma till receptionen och boka tid.



Stockholms
stad

I samarbete med:



Polisen