



SOLLENTUNA  
KOMMUN



I samarbete med



Upplands Väsby  
kommun

[www.upplandsvasby.se](http://www.upplandsvasby.se) • 08-590 970 00

UPPLANDS VÄSBY KOMMUN, KOMMUNIKATIONSENHETEN, 2016-12-22.



# Föräldrar på deltid

## EN GRUPP FÖR SÄRLEVANDE FÖRÄLD PAR

[upplandsvasby.se](http://upplandsvasby.se) • 08-590 970 00



## ”Förälder på deltid – en stödgrupp för särlevande föräldrar”

syftar till att ge ökad kunskap om livssituationen, självreflektion samt möjlighet att träffa andra föräldrar med liknande erfarenheter. Föräldragruppen ska ge dig ett stöd och nya perspektiv. Tanken är också att gruppen ska ge glädje och kraft även om svåra ämnen kommer att tas upp.

Vi träffas varje vecka under en sexveckorsperiod kl. 16.00-18.00.

Varje träff innehåller:

- gemensam fika
- temaintroduktion
- individuellt arbetsblad
- övning och gruppsamtal
- avslappning och avslut

Vi träffas för en återträff cirka en månad efter att gruppen avslutats för att samtala kring vad som har varit hjälpsamt med gruppen.

### Familjemönster



#### Träff 1: **Familjemönster och nuvarande familj**

Vi arbetar med vår bakgrund/uppväxtfamilj, eftersom våra tidiga erfarenheter har betydelse för hur vi ser på vår familj längre fram i livet. Likaså pratar vi om hur vår nuvarande familj ser ut och vad den har för ev. utmaningar.

### Separation



#### Träff 2: **Separation**

Separation innebär en stor förlust och genererar ofta en livskris. Vi summerar anledningen till varför förhållandet till den andre föräldern tog slut och ser på vårt eget agerande i samband med separationen. Att bearbeta separationen tror vi har en läkande effekt.

### Förälder på deltid



#### Träff 3: **Förälder på deltid**

Att leva som särlevande förälder är en livsomställning. Det kan upplevas som en sorg att inte kunna träffa barnet jämt. Likaså möter man som särlevande förälder på nya dilemman att hantera, ex. hur man pratar med barnet om den andre föräldern. Vi talar även om hur man som förälder kan hjälpa barnet att gå ”mellan sina världar”.



#### Träff 4: **Konflikt**

Vi lär oss om olika typer av konflikter, hur ett konfliktförlopp kan utvecklas och hur vi själva kan medverka till att dämpa konflikter med den andre föräldern. Vi pratar om vilka strategier som kan vara bra för att få en så konfliktfri miljö för barnet som möjligt.

### Samarbete



#### Träff 5: **Samarbete**

Särlevande förälder förväntas numera kunna ”samarbeta” kring barnet – men vad innebär egentligen det? Vi uppehåller oss vid kommunikation och vad som är rimligt att förvänta sig vad gäller kontakten med den andre föräldern.

### Samhällets stöd



#### Träff 6: **Samhällets stöd**

Vi informerar om vilka instanser man kan vända sig till om man som särlevande förälder behöver fortsatt eller framtida stöd. Vi pratar även om viktiga personer som finns i vårt nätverk och som kan vara ”sunda hjälpare”.