

## Kontakt och anmälan

Välkommen att kontakta oss via e-post eller telefon om ni har frågor.

Familjeteamet@Svedala.se  
0733-73 14 52

Vill ni anmäla er till rePULSE-föräldrautbildning scanna QR-koden nedan. Saknar ni Bank-ID kan ni antingen ringa eller mejla oss. Ert barn behöver vara folkbokfört i Svedala kommun för att kunna anmäla er via e-tjänst.



2024 Grafisk form: Svedala kommun. Foto: Bild av Pavel Danilyuk



# rePULSE

Föräldrautbildning  
0-20 år



SVEDALA KOMMUN

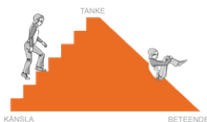
## rePULSE - föräldrautbildning

**Att vara förälder är inte enkelt. Bråk, stress, oro, olösta konflikter kan göra att ens ork sinar och man känner sig otillräcklig och hjälplös.**

För att förstå andra behöver man först förstå sig själv.  
rePULSE föräldrautbildning handlar om att du ska få en större självkänedom, inte bara för att förstå ditt egna agerande utan även ditt barns. Under utbildningen kommer vi arbeta med impuls kontroll. Vi kommer ta reda på vad som väcker starka känslor hos dig, vad som gör att du ibland hamnar i svårigheter samt hur det kan påverka ditt föräldraskap.

Du kommer att få tips och tydliga exempel på hur man kan stödja sitt barn i sin mognadsutveckling samt hur man kan träna på sociala färdigheter.

rePULSE har sin grund i Kognitiv Beteende Terapi (KBT) vilket i sin tur är förankrat i forskning som ger ofta goda resultat. Vi arbetar med ett strukturerat material.



## Vem kan delta?

Föräldrar med barn 0 – 20 år som önskar att få mer kunskap om emotionell, kognitiv och social utveckling.

## Vad innebär det att delta?

- rePULSE föräldrastöd innehåller 5 träffar som är 2 h per träff.
- rePULSE föräldrastöd hålls i grupp med ca 10 deltagare.
- Deltagandet är frivilligt, men det är viktigt att komma varje gång eftersom utbildningstillfällena bygger på varandra.
- Du kan delta själv, men det är bra om båda föräldrarna deltar om möjligheten finns.
- Ta del av varandras händelser i gruppen för att kunna stötta och hjälpa varandra genom grupparbete och diskussioner. Du bestämmer själv hur mycket du vill dela med dig.
- Vi kommer att öva på koncentrations- och avslappningsövningar i grupp.

Varmt välkommen att höra av dig för mer information eller om du vill anmäla ditt intresse. Kontaktuppgifter och anmälan hittar du på baksidan.