



## COPE- ett föräldrautbildningsprogram för tonårsföräldrar

**Är du förälder till en tonåring och känner att du behöver stöd? Cope är en utbildning som hjälper dig att hitta nya verktyg. Du får möta andra vuxna som har liknande erfarenheter av att vara tonårsförälder.**

### **Tonåringar är olika**

En del tonåringar anpassar sig lätt till omgivningens krav. Andra är svårare att förstå sig på och kan göra föräldraskapet krävande. Det är som om de inte lyssnar eller bryr sig. Det blir ofta tjat, bråk och missnöje som påverkar hela familjen. Det kan vara svårt att veta hur man gör som förälder.

### **Känner du igen dig?**

Då är du välkommen att delta i en utbildning som vänder sig just till dig. Du får olika verktyg för att bättre förstå och hantera din tonårings beteende. Det kan handla om hur man uppmuntrar och berömmar sin tonåring på ett medvetet sätt och hur man förebygger och hanterar konflikter och andra svåra situationer.

**Kurs start:** Tisdagen den 6 oktober, v.41 kl. 18.00-20:00

**Plats:** Infoteket, S:t Johannesgatan 28D (bakom Kungsgårdets sjukhus)

Kursen som är 10 tillfällen fortsätter sedan ojämna tisdagar kl.18-20, i samma lokal fram till v.51. (Uppehåll under jullovet och därefter fyra tillfällen till med start 12 januari varje vecka)

Utbildningen är gratis.

**Ansvariga:** Hilde Wiberg och Eva Soto Roback

Hilde jobbar som familjebehandlare inom kommunens Råd & Stöd samt som kurator på Flogsta Ungdomsmottagningen.

Telefon: 018-727 59 09 Mobil: 0708-248614 ([hilde.wiberg@ uppsala.se](mailto:hilde.wiberg@ uppsala.se))

Eva jobbar även hon som familjebehandlare inom kommunens Råd & Stöd samt som kurator på Gottsunda Ungdomsmottagning.

Telefon: 018-727 61 62 Mobil: 0708-563207 ([eva.soto-robback@ uppsala.se](mailto:eva.soto-robback@ uppsala.se))

*Anmäl dig genom att skicka ett mail eller ring.*

**Välkommen!**