



# ABC Tonår & Föräldrawebben

Är du förälder till en tonåring 13-18 år? Få stöd i din roll som förälder och var med i ett forskningsprojekt som leds av Karolinska institutet.

## ABC tonår (13-18 år)

Att vara förälder till en tonåring kan vara både spännande och utmanande. ABC Tonår utgår från kunskap om föräldraskap, aktuell forskning, FN:s barnkonvention, vad föräldrar själva önskar och vad tonåringar tycker att föräldrar behöver veta. Syftet är att stärka relationen mellan vuxen och tonåring samt bidra till tonåringens välmående. Gruppträffarna leds av utbildade gruppleddare och träffarna är 2,5 timme. Varje grupp har 10–15 deltagare.

### Innehåll på gruppträffar

Träff 1 – Vara tillsammans (20/10 2021)

- Att vara tonårsförälder
- Hitta sätt att ha tid ihop med din tonåring

Träff 2 – Bra samtal (3/11 2021)

- Lyssna och bekräfta din tonåring
- Kommunicera på ett lugnt sätt

Träff 3 – Välja en lugn väg (17/11 2021)

- Må bra som förälder och minska stress
- Hantera besvärliga situationer på ett lugnt sätt

Träff 4 – Hantera problem (1/12 2021)

- Att stå kvar som förälder även då du ställs inför utmanande situationer

Mer information och  
anmälan:

[www.ipsykologi.se/13-19](http://www.ipsykologi.se/13-19)

## Föräldrawebben

Föräldrawebben är ett nätbaserat program för föräldrar till tonåringar. Föräldrar som deltar får under en period av 5-7 veckor tillgång till en webbportal där de individuellt genomgår en kurs. Varje vecka genomförs ett delmoment som föräldern sedan får återkoppling på från en utbildad föräldraguide.

## Forskningsprojekt

Projektet handlar om att utvärdera två olika former av stöd till föräldrar med tonåringar hemma, ABC Tonår och föräldrawebben. Du som anmäler dig kommer att tilldelas en plats antingen i ABC gruppen eller få tillgång till Föräldrawebben. Både förälder och tonåring kommer att få fylla i enkäter under projektets gång.