

”Erfarenheten visar att det är bra att ta tag i ett problem via samtal. Här kan du ta upp precis vad som helst. Inget är för stort, eller för litet”.

”Du möter någon som hör vad du säger. Det kan ge hjälp på kort och lång sikt”.

”Att känna att man inte räcker till, att man inte orkar, är för arg, eller inte kan sätta gränser, är svårt. Ibland så svårt att man behöver någon annan att ställa frågor till”.

Du är den viktigaste personen för ditt barn.

Art nr 2919

Producerad med stöd från Allmänna Arvsfonden. Fotografier från Bildhuset.

BRIS

BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET

Karlavägen 121, 115 26 Stockholm,
info@bris.se, www.bris.se



Svenska föreningen för psykisk hälsa/Ester Bomans stiftelse
Box 3445, 103 69 Stockholm, info@sfph.se, www.sfph.se



Rädda Barnen

Save the Children Sweden

107 88 Stockholm, info@rb.se, www.rb.se



Svårt att vara förälder?

Ring oss!

En liten handbok i föräldratelefon

Du är den bästa förälder ditt barn kan få. Låt oss hjälpa dig med det.

FÖR DE ALLRA FLESTA är föräldraskapet kärlek och en intensiv önskan att få till det. Prövningar ingår i rollen, för barn och tonåringar behöver vuxna för att växa och testa gränser. De kan skrika hela natten, slåss, bråka och snatta. De skolkar från skolan, tjuvröker, smäller hårt i dörrar och provoerar. De blir retade och sårade. De kräver tröst, hjälp, förståelse och vägledning.

DÅ ÄR DET DU som ska stå pall. Men vem ska stå pall för dig? Man behöver inte vara dubbelarbetande, eller ha problem för att tappa balansen. Vi vet; föräldraskapet är ofta lite av en vandring längs den vassa eggen.

VI VÅGAR PÅSTÅ ATT alla som har barn blir bättre föräldrar genom att ventilera frå-

gor som rör föräldraskapet. Ibland räcker andra mammor och pappor. Andra gånger krävs proffs. En blandning av expertis och sunt förnuft brukar hjälpa oss att återfå balansen.

Bakom telefonnumren i den här foldern finns tre organisationer som på olika sätt arbetar för att minska barns utsatthet. Ring en av oss. Eller ring alla tre och få olika infallsvinklar.

BRIS Vuxentelefon - om barn

Mån-fre 11-13

Tel 077-150 5050

Till BRIS vuxentelefon är föräldrar och andra vuxna välkomna att ringa anonymt. Varje samtal besvaras av en erfaren person som arbetar på BRIS. Sedan länge har BRIS en telefonlinje för

barn och tonåringar. Erfarenheterna från Barnens Hjälptelefon kommer till nytta. Det hjälper BRIS att ge ett barnperspektiv i samtalet med dem som ringer.

Föräldrategeltelefonen

Mån-fre 10-14

Tel 020-85 20 00

Du ringer gratis*, anonymt och samtalet är konfidentiellt. Hit kan vuxna vända sig och tala med socionomer och psykologer med lång erfarenhet av att arbeta med barn, ungdomar och föräldrar/familjer.

Föräldrategeltelefonen drivs av Svenska föreningen för psykisk hälsa (Sfph) och finansieras av Ester Bomans Stiftelse.

Rädda Barnens Föräldrategeltelefon

Mån 12-21.30, Ti-fre 18-21

Lör-Sö 13-16

Tel 020-786 786

Du ringer gratis*, är anonym och får den tid du behöver. Till Rädda Barnens Föräldrategeltelefon kan föräldrar ringa och tala med mammor och pappor som lyssnar, delar med sig och stödjer dig i ditt föräldraskap. Alla som svarar är själva föräldrar och har fått en specialutbildning av Rädda Barnen.

* Du betalar bara en markering.