



FAMILJEPUSSLET – HANTERA FAMILJEVARDAGEN MED MARTHAFÖRBUNDET OCH BARNAVÅRDSFÖRENINGEN



Känner du att du vill ha lite extra stöd gällande ditt föräldraskap? Prata med en sakkunnig? Träffa andra i samma livssituation?

Vi erbjuder en helhet där vi tillsammans bygger upp rutiner i vardagen samt hittar lösningen på sådant vi upplever som utmanande.



<https://link.webropol.com/s/familjepusslet>

Anmäl ditt intresse här

- TRÄFF 1: LEK OCH INTERAKTION MED DITT BARN, 4.4. KL 16.30-19.00**
- TRÄFF 2: DEN GEMENSAMMA MÅLTIDEN, 11.4 KL 16.30-19.00**
- TRÄFF 3: KLÄ BARNET, 18.4 KL 16.30-19.00**
- TRÄFF 4: DEN GEMENSAMMA EKONOMIN, 25.4 KL 16.30-19.00**
- TRÄFF 5: ENERGI OCH KRAFT I VARDAGEN, 16.5 KL 16.30-19.00**
- TRÄFF 6: VAD HÄNDER HÄRNÄST? 23.5 KL 16.30-19.00**

TRÄFFARNA HÅLLS PÅ MEDELHAVSGATAN 14 B, HELSINGFORS

Mera information: Sonja Lindén, 050 556 6693, sonja.linden@bvif.fi

Vad är Familjepusslet?

Familjepusslet är en stödgrupp för familjer. Under samtalskvällarna får du diskutera familjelivet i en liten grupp med stöd av experter på föräldraskap och vardag. Du får verktyg med dig för att förenkla vardagen och bygga upp hållbara rutiner. Vi bjuder på kvällsmål och det finns barnvakt tillgänglig för den som behöver. Om barnvaksbehov behöver vi veta på förhand vid anmälningen.

För vem lämpar helheten sig?

För dig som känner att du behöver lite extra stöd i ditt föräldraskap. Det kan handla om att du har utmaningar i att bygga upp rutiner eller att du har haft en utmanande start på ditt föräldraskap.

Vad tas upp på träffarna?

På träffarna behandlas olika teman relaterade till föräldraskap. Vi behandlar lek och interaktion med barnet, den gemensamma måltiden, den gemensamma ekonomin, barnets garderob och vad som ger familjen kraft och energi i vardagen. Vi behandlar därmed både praktiska frågor och frågor som berör föräldrarnas känslor och ork. Helhetens syfte är att göra vardagen enklare att hantera och att frigöra energi för familjelivet och föräldraskapet. På samtliga träffar görs också praktiskt arbete som berör temat.

Vad förväntar vi oss av dig?

Vi hoppas att du har motivation och intresse av att delta aktivt i träffarna. Du får gärna diskutera enskilt med Sonja eller Marina om innehållet väcker tankar du vill reflektera utöver träffarna. Vi förväntar oss också att alla deltagare respekterar var och ens situation och integritet med tystnadslöfte.

Vem är ledarna?

Sonja är expert inom familjearbete på Barnavårdsföreningen och van att arbeta med frågor som berör föräldraskap och familj. Marina är expert på vardagskunskap och jobbar med frågor som berör hushåll, ekonomi och ekologi på Marthaförbundet.



Sonja Lindén,
sakkunnig inom barn- och familjearbete
Barnavårdsföreningen



Marina Nygård, projektledare för
Hantera vardagen, Marthaförbundet