

# COPE

## FAMILJEPROGRAM



### VARFÖR SATSAR LINKÖPINGS KOMMUN PÅ FAMILJEPROGRAM?

Enligt Folkhälsomyndigheten visar forskning att föräldraskapsstöd i form av olika familjeprogram gynnar barnens hälsa. Forskning visar också att förmågan att visa värme och sätta gränser går att utveckla.

Familjeprogrammen utgår från olika verksamheter beroende på i vilken ålder barnet är. BVC, öppna förskolan, familjecentraler och skolor är de vanligaste platserna där föräldrar träffas och diskuterar föräldrarollen.

Erfarenheterna från Linköping är att de föräldrar som deltagit i de olika familjeprogrammen har varit mycket nöjda. Föräldrarna framhåller i utvärderingarna särskilt värdet av mötet med andra föräldrar och att få tips och idéer som gör dem säkrare och tryggare i föräldrarollen.

Vid de nationella satsningar som genomförts för att utveckla och strukturera föräldrastödet i Sverige har Linköpings kommun varit en aktiv part genom åren.

Barnkonventionen är en självklar utgångspunkt i det föräldrastöd som Linköpings kommun erbjuder.

# COPE

## FAMILJEPROGRAM



3-12 år

## Konsten att vara förälder

- föräldragrupper för stöd  
och idéer

Hösten/Våren

# COPE

**COPE** vänder sig till alla föräldrar med barn i åldern 3 -12 år.

**COPE** utvecklar föräldrarnas förmåga:  
att se barnets goda sidor  
att förbättra samspelet inom familjen  
att stärka sin roll som förälder.

Kursen är uppdelad på åtta tillfällen och varje tillfälle är två timmar långt.

Vid varje tillfälle visas korta filmavsnitt som en utgångspunkt för samtal och diskussioner om föräldraskap och barns behov.  
Under ledning av utbildade kursledare samarbetar föräldrar för att finna lösningar på vanliga utmaningar i föräldrollen.

Lösningar som föräldrar sedan uppmuntras pröva i hemmet mellan kurstillfällena.

Kommentarer från föräldrar:

- **Jag har blivit säkrare i min föräldraroll.**
- **Jag har fått ett större tålamod.**
- **Jag är mer avslappnad i min roll som förälder.**
- **Jag är mer kritisk till min egen roll.**
- **Jag uppmärksammar det positiva – försöker bortse från det negativa.**
- **Jag har fått tips och idéer – både från kursen och andra föräldrar.**
- **Det har varit värdefullt att träffa andra föräldrar.**

För information om COPE och andra familjeprogram:  
Lilia Lahmar, 070-562 62 32 eller 013-20 63 18  
E-post: [foraldrastod@linkoping.se](mailto:foraldrastod@linkoping.se)

**Deltagandet är kostnadsfritt**

## **Kurser startar höst och vår**

Anmälan kan ske på [www.linkoping.se/familjeprogram](http://www.linkoping.se/familjeprogram)  
eller till samordnarna eller gruppledarna.