

## Så här anmäler du dig!

Kom till Integrationscentrum på Andra Långgatan 19.  
Vi har öppet 9-16 måndag till fredag.

Du kan också anmäla ditt intresse på telefon: 031-367 91 50  
eller på vår webbplats: [www.goteborg.se/integrationscentrum](http://www.goteborg.se/integrationscentrum).

Vi kommer att kontakta dig inför att nästa grupp startar.

Namn:

.....

Personnummer (ÅÅÅÅMMDD-XXXX):

.....

Telefonnummer:

.....

E-post:

.....

Språk:

.....

Jag kan gå kurs på:  Dagtid  Kvällstid

Anmälan gjord av: Samma som uppgifterna ovan

Annan person: Namn, Telefonnummer, E-post:

.....

.....

.....



## Du, ditt barn och din familj

- Vill du veta mer om hur du kan stärka ditt barns självkänsla och självförtroende?
  - Vill du veta mer om vad du som förälder har för rättigheter och skyldigheter i Sverige?
  - Vill du veta mer om hur du kan sätta gränser och samtidigt bygga en god relation till ditt barn?
  - Vill du veta mer om hur ni kan arbeta tillsammans för att stärka hela familjen?
- ▶ Här kan du få prata med andra som varit eller är i samma situation som du!



Detta har tidigare deltagare sagt om kursen Förälder i nytt land och om att vara förälder i Sverige:

**"Jag har fått ett nytt humör med mina barn efter kursen. Nu känner jag mig bekväm i föräldrarollen. Jag var en annan person innan jag gick denna kurs."**

**"Innan fanns det ett avstånd mellan mig och barnet. Nu är vi överens och nära varandra."**

**"Jag känner att varje dag nu mina barn växer, så de börjar anpassa sig, deras tankesätt förändras, och jag som förälder måste anpassa mig till deras tankesätt. Och måste förstå dem. Både som tjej eller pojke, jag måste kunna förstå dem."**

**"Vi har lärt oss mycket, men vi kunde ju också uppfostra barn i hemlandet. Men när vi kom till Sverige uppstod rädslor. Till exempel hade vi en rädsla att om vi inte lyssnar på barnen, eller att om man inte köper dyra saker så kan socialen ta barnen från oss."**



**"Barnen frågar mer, de döljer inte saker som de har gjort innan, saker som händer med dem."**

## Välkommen till kursen Förälder i nytt land

Alla föräldrar kan uppleva utmaningar i föräldraskapet. Och alla behöver stöd ibland. I Sverige är det vanligt att föräldrar deltar i föräldrastödjande insatser under hela barnens uppväxt. För dig som inte är uppväxt i Sverige och vill delta i en föräldragrupp på ditt eget språk finns möjlighet att anmäla dig till kursen Förälder i nytt land.

På kursen får du prata med andra föräldrar om hur det är att vara förälder i Sverige. Ni träffas ungefär 8 gånger under 2,5 timme. Samtalet leds av en kursledare som talar samma språk som gruppen. Under kursen får du också möjlighet att träffa personal från socialtjänst, ungdomsmottagning, BVC och skola.