

Stjärnan

Det här är ett erbjudande om gruppträffar för dig som nybliven förälder. Om du är intresserad kan du ta kontakt med oss.

Vad är stjärnan?

Att få barn är en stor och livsavgörande händelse som kan kännas omvälvande. Som nybliven förälder kan det därför vara bra att få stöd i att tro mer på sig själv och sin föräldraförmåga. När du deltar i Stjärnan lär du känna andra föräldrar och får dela dina erfarenheter.

En gång i veckan träffas ni i en liten grupp av föräldrar och barn tillsammans tillsammans med förskollärare och socionom. Totalt är det 12 träffar. På träffarna sjunger, leker, fikar och umgås vi. Vi pratar också om ämnen som känns viktiga för gruppen, till exempel om hur det är att bli förälder och vad ett litet barn behöver för att känna trygghet. Det kan också handla om rutiner och omsorg i vardagen eller barnets behov och utveckling. Du och ditt barn kommer också att få egna samtal med barnpsykolog en gång per vecka.

Stjärnan är ett samarbete mellan Umeå kommun och Region Västerbotten.

Kontaktuppgifter

Ersboda familjecentral

090–16 26 36

070–699 13 63

Umeå kommun

Charlotte Johansson, förskollärare

090–16 26 36

076–141 13 19

charlotte.johansson@umea.se

Tina Lundgren, socionom

090-16 65 32

070-775 20 46

tina.lundgren@umea.se