



Uppsala kommuns familjeenheter erbjuder

## COPE - ett föräldrautbildningsprogram för dig som har barn i åldern 3 - 12 år

### **Barn är olika**

En del anpassar sig lätt till omgivningens krav. Andra är svårare att förstå sig på och kan göra föräldraskapet krävande. De barnen har ofta svårt att klara vardagliga situationer och hamnar lätt i konflikter med föräldrar, syskon, kamrater och lärare. Det blir ofta tjat och missnöje som påverkar hela familjen.

### **Känner du igen den här situationen?**

Då är du välkommen att delta i COPE föräldrautbildning. Tillsammans med föräldrar som har liknande erfarenheter får Du olika verktyg för att bättre förstå och hantera ditt barns beteende. I kursen utgår vi från konkreta problemsituationer som alla kan känna igen sig i.

Kursen omfattar 9 tillfällen. Första tillfället är 2 ½ tim. och resterande tillfällen är 2 tim.

Det är bra om båda föräldrarna kan delta. Om du är ensamstående får du gärna ta med dig en nära anhörig. Kurstillfällena bygger på varandra och man bör planera för att kunna delta vid alla tillfällena för att få ut mest av kursen. **Kursen är kostnadsfri.**

### **Kursstart**

Kursen startar onsdag 20 september kl. 18.00 – 20.30 Därefter fortsätter vi 8 onsdagar kl.18.00 – 20.00. Kursen avslutas 22 november.

Har du ytterligare frågor, ring gärna!

### **Kursledare**

Lisbeth Anbakk, familjebehandlare, Stenhagens familjeenhet, 070-821 62 64  
Kerstin Brittsjö, familjebehandlare, Gamla Uppsala familjeenhet, 070-856 32 73

**Lokal:** Gamla Uppsala & Stenhagens Familjeenhet på von Bahrs väg 3 - ingång 3A

**Välkommen att anmäla dig/er per e-post till:**

Lisbeth Anbakk: [lisbeth.anbakk@ uppsala.se](mailto:lisbeth.anbakk@ uppsala.se)

## Välkommen!

Läs mer om Råd & stöds verksamheter på [www.radostod. uppsala.se](http://www.radostod. uppsala.se)