

Välkommen till BUP på Öppet Föräldraforum

Personalen på mottagningen bjuder in till Föräldraforum som under våren kommer att hållas vid fem tillfällen vid fyra olika perioder. Föräldraforum riktar sig till föräldrar som har barn eller ungdom med pågående kontakt på mottagningen. Vi träffas onsdagar mellan 14.00 – 16.00. Eftermiddagarna som blandas med information, råd och tips och tid att diskutera.

Vi startar vecka 6 den 10/2. Du är välkommen på de tillfällen som är viktiga för dig. Ingen föranmälan krävs.

Vecka 6 – v 10 i Enköping.

Vecka 11 – v 15 i Bålsta.

Vecka 16 – v 20 i Enköping.

Vecka 21 – v 25 i Bålsta.

BUP mottagningen i Enköping Linbanegatan 8.

BUP mottagningen på Bålsta VC Centrumleden 2 tr.

BUP mottagningen i Enköping Linbanegatan 8.

BUP mottagningen på Bålsta VC Centrumleden 2 tr.

Olika teman varje vecka!

V 6, 11, 16 och 21

Stresshantering och sårbarhet

Sårbarheten ökar vid för höga krav och mycket stress. Men hur får man vardagen att fungera och hur gör man när det blir för mycket!?

v 7, 12, 17 och 22

Livsstil

Vi pratar om livsstilens påverkan på måendet och hälsan. Det är viktigt att komma tillrätta med maten, sömnen, motion och meningsfull fritid för barnen.

v 8, 13, 18 och 23

Kommunikation

Den här eftermiddagen pratar vi om hur man som förälder känner när allt går fel. Det blir konflikter i många situationer och det känns omöjligt att lösa dem. Vi försöker ge råd och förslag på hur man kan göra!

v 9, 14, 19 och 24

Neuropsykiatriska diagnoser och läkemedelsbehandling

V 10, 15, 20 och 25

Ångest/ depression och behandling