

Växa i Värmland



Växa i Värmland är en **långsiktig, förebyggande insats** som riktar sig till **föräldrar och viktiga vuxna**.

Växa i Värmland består av **tematräffar** där vuxna får möjlighet att reflektera och diskutera med varandra utifrån aktuella teman. **Tematräffar kan utföras av flera verksamheter gemensamt eller var för sig.**

Syftet med Växa i Värmland är att **främja god hälsa hos barn och unga** genom att:

- stärka föräldrar och viktiga vuxna** i att förmedla kärlek, värme, närvaro, positivt bemötande, bekräftelse och tydliga ramar.
- föräldrar och viktiga vuxna får **möjlighet att dela erfarenheter samt få kännedom** om vilka ytterligare stödinsatser som erbjuds.



VÄXA I VÄRMLAND

Teman

Utbildade samtalsledare bjuder in till tematräffar. En tematräff pågår i cirka 1,5 timme och innehåller alltid en inledning om metoden och temat. Träffen fortsätter med reflektion och gruppdiskussioner. Varje träff avslutas med information om vart man kan vända sig för ytterligare stöd i sitt föräldraskap.

Just nu (i Värmland) finns 14 teman i fyra ålderskategorier 0-20 år:

0-5 år

6-12 år

13-15 år

16-20 år.

Till varje tema finns ett häfte som används under träffen och som deltagarna får ta med sig hem.

Tema 0-5 år

Tid tillsammans

Kroppen är toppen

Vem bestämmer



Tema 6-12 år

Att få vardagen att fungera bra

Rörelseglädje och matlust

Kroppen är toppen



Tema 13-15 år

Att få vardagen att fungera bra

Att prata med tonåringar

Kropp, samtycke och relationer

Prata om alkohol, tobak och droger



Tema 16-20 år

Att få vardagen att fungera bra

Friska relationer

Meningsfull fritid

Prata om alkohol, tobak och droger



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-SA](#)

Samtalsledarutbildning

För att hålla i tematräffar och få tillgång till alla häften och material hålls samtalsledarutbildningar.

Utbildningen riktar sig till yrkesverksamma och ideellt aktiva i kommun, region, föreningar och företag. Ingen tidigare erfarenhet av att hålla i grupper för föräldrar och andra viktiga vuxna behövs för att delta i utbildningen.

Utbildningen inleds med två heldagar där man går igenom materialet, testar upplägg för tematräffar och ger tid för reflektion och diskussion.

I utbildningen ingår att, efter de två inledande utbildningsdagarna, genomföra två tematräffar.

Utbildningen avslutas med en uppföljningsträff.

Ex tematräffar Hagfors kommun hösten 2025

Tema	Ålder	Datum	Tid	Plats
Kroppen är toppen	0-5 år	10 september	17.00	Älvstranden Bildningscentrum
Kroppen är toppen	0-5 år	17 september	17.00	Ekshärad
Att få vardagen och fungera	13-15 år	24 september	17.00	Älvstranden Bildningscentrum
Att få vardagen och fungera	13-15 år	30 september	17.00	Kyrkheden
Att prata med tonåringar	13-15 år	11 november	17.00	Älvstranden Bildningscentrum
Att prata med tonåringar	13-15 år	19 november	17.00	Kyrkheden
Vem bestämmer	0-5 år	1 december	17.00	Råda
Vem bestämmer	0-5 år	2 december	17.00	Hagfors

Hagfors (hemsidan)

Kravbilderna på föräldrar och viktiga vuxna kan ibland vara väldigt höga. Det är lätt att jämföra sig med andra men svårt att nå upp till alla förväntningar. Vi har också olika förutsättningar gällande livssituation. Det som är gemensamt för alla föräldrar och viktiga vuxna är att man ibland känner sig otillräcklig och inte vet hur man ska lösa situationer. Växa i Värmlands träffar är till för att vuxna ska kunna inspirera och hjälpa varandra.

Det här gör Växa i Värmland

Bjuder in föräldrar och viktiga vuxna till tematiska träffar.

Utgår från sex kärnkomponenter: kärlek, värme, närvarande vuxna, positivt bemötande, bekräftelse och ramar.

Ger tid för reflektion och dialog kring vad som fungerar bra och vad som är svårt i rollen som förälder och viktig vuxen.

Ger konkreta tips för att stärka relationen.

Ger konkreta tips för gränssättning.

Förmedlar att du som förälder eller närstående vuxen är viktig.

Ger information om andra aktörer och annat stöd som finns i kommunen.

Evidens

Karlstads universitet har gjort en en mixad metodstudie baserad på samtalsledares och föräldrars erfarenheter av föräldraskapsstödet Växa i Värmland

Syfte:

Syftet med studien är att **undersöka samtalsledarens samt föräldrars och viktiga vuxnas erfarenheter** av Växa i Värmland som föräldraskapsstöd.

Resultat:

Den kvalitativa analysen resulterade i fem kategorier: tematräffarnas **material och innehåll; samtalsledarens roll; föräldrars behov, förutsättningar och upplevelser;** och **påverkande faktorer**. Samtalsledarna beskrev materialet och innehållet som flexibelt, mångsidigt och viktigt. **Att få föräldrar att delta togs upp som en svårighet** med verktyget.

Det kvantitativa resultatet visade att **föräldrarna var nöjda med träffarna och ville gå på fler träffar**.

Slutsats:

Samtalsledare och föräldrar ser ett värde i Växa i Värmland, men det är svårt att få föräldrar att delta. Ökad kunskap från barnens perspektiv skulle vara underlätta för djupare förståelse kring verktygets effekt

Utgångspunkter

- Kontinuerliga träffar
- Tydlig planering för samtliga åldersgrupper förlagda under året
- Igenkänning om man har barn i flera åldrar
- Ska kunna riktas men även vara generellt
- Kommunövergripande (kommunen, kyrkan, föreningar mfl)



ULRICEHAMNS
KOMMUN