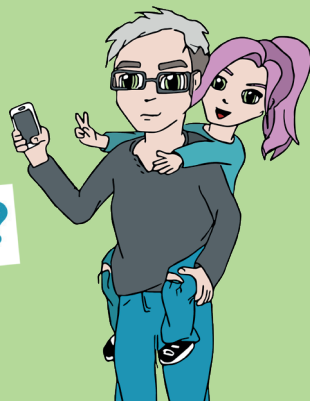


# Tonårstiden - Hur svårt kan det va?



## Är du förälder till en tonåring?

Att ha en tonåring hemma kan vara jättehärligt, men det kan också vara en utmaning.

Vet du om att du som förälder kan få gratis stöd i hur du ska kunna stötta din tonåring och minska konflikter i relationen med ditt barn. Vi på Föräldrastöd och Fältgruppen erbjuder en podd som riktar sig till tonårsföräldrar som har frågor och funderingar kring tonårstiden. I podden **Tonårstiden - hur svårt kan det va?** pratar vi om olika ämnen som är aktuella för tonårsföräldrar. Några av de teman som vi diskuterar är frigörelse, alkohol, tobak och relationer.

Har du frågor om programmet eller önskemål om vad vi ska prata om så får du gärna mejla oss på [tonarstiden@orebro.se](mailto:tonarstiden@orebro.se)

Har du frågor eller funderingar kring din roll i föräldraskapet? Då kan du kontakta Föräldrastöd på föräldratelefonen 019-21 36 00 som är öppen måndag till fredag kl. 9-12.

Känner du oro kring din tonåring? Då kan du kontakta Fältgruppen på 019-21 45 80 eller [facebook.com/faltgruppenorebro](https://www.facebook.com/faltgruppenorebro)

**Tonårstiden - hur svårt kan det va? hittar du på iTunes, Spotify och i din favoritapp för poddar!**

[orebro.se/tonarstiden](https://orebro.se/tonarstiden)



ÖREBRO