NYHETSBREV
MARS 2026

Hallå förälder!

Ett nyhetsbrev från Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

I detta nyhetsbrev får du som förälder bland annat kunskap om aktuella ämnen som våra barn möter och annat som ger dig stöd i din föräldraroll. Brevet går ut till vårdnadshavare med barn i grundskolor i Kungsbacka kommun. Längst ner i brevet hittar du hur du kommer i kontakt med oss.

Att vara förälder innebär både glädje och utmaningar. Att växa upp medför förändringar och nya situationer. Som förälder finns det mycket du kan göra för att stötta ditt barn i dessa förändringar och det finns stöd att få i föräldraskapet. Tillsammans kan vi skapa en trygg och positiv väg framåt!

Förebyggarna är här!

Förebyggarna är en förlängd arm som stöttar när livet skaver. Hit kan du som förälder och vårdnadshavare enkelt vända dig för vägledning och stöd. De finns för barn och unga mellan 0–20 år och dess familjer. Alla som behöver stöttning är välkomna, oavsett om det gäller något litet i vardagen eller en situation som börjar kännas mer krävande.

Från vänster: Natalie Tellin, Jonna Svensson, Åsa Andersson.

Förebyggarteamet är en del av kommunens socialtjänst och arbetar nära förskola och skola, kultur och fritid, polis, hälso- och sjukvården samt andra viktiga personer runt barn och unga. De beskriver sig själva som en trygg plats mellan hem och myndigheter, där man kan lyfta frågor kring livet och förebygga med insatser innan en situation hinner eskalera. Med sin breda kunskap och mångåriga erfarenhet fungerar de som en trygg brygga när sociala utmaningar behöver lösas.

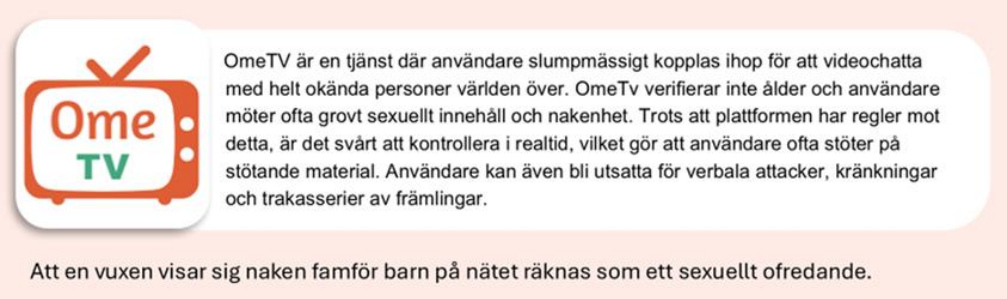
Ibland kan de ge stöd direkt, ibland lotsa vidare till mer specialiserad hjälp. I en del ärenden räcker det att få prata för att själv se nästa steg.

Du kan hjälpa polisen att förebygga och bekämpa brott genom att lämna tips. Du kan vara anonym. Tipsa polisen \| Polismyndigheten. Du kan även Anmäla brott.

Förebyggarna arbetar mobilt och finns där behoven uppstår, nära familjer, barn och unga. Exempelvis kan även förebyggarna samordna grupper för såväl föräldrar, vårdnadshavare och ungdomar. De kan kontaktas anonymt och inget dokumenteras utan din vetskap och all kontakt omfattas av sekretess. Du når förebyggarna via mejl: forebyggande.barnochunga@kungsbacka.se.
18 mars mellan 10-17 finner du förebyggarna i Kungsbacka Live, vid entré 6 på Kungsmässan. Välkommen att träffa dem där!

Varnar för OmeTV – direkt olämpligt för barn och unga

Vi vill uppmärksamma er på att flera barn och unga (från cirka 9 år) använder tjänsten OmeTV. Vi varnar för OmeTV, som är en slumpmässig videotjänst där barn direkt kopplas ihop med helt okända personer, utan skydd, filter eller kontroll. På bara några sekunder kan barn och unga exponeras för grovt olämpligt och sexuellt innehåll från vuxna som söker kontakt med minderåriga. Prata med ditt barn om att inte använda tjänsten alls och förklara varför man inte ska prata med okända personer i appar. Var tydlig med att de alltid ska komma till dig om de blir kontaktade på ett sätt som känns fel. Döm inte barnet om hen varit utsatt, det är alltid vuxnas ansvar att skydda barn från riskfyllda miljöer. Om du misstänker att ditt barn har blivit utsatt via OmeTV, är det viktigt att kontakta polisen, för att förhindra att fler barn drabbas. Tack för att du hjälper till att skapa en #tryggdigitaluppväxt för våra barn och unga.



Häng med oss på föräldrakurs!

Att vara förälder är fantastiskt, men ibland också utmanande, vilket är en naturlig del i föräldraskapet. Därför vill vi bjuda in dig att vara med på våra föräldrakurser. Här får du stöd i att förstå och bemöta ditt barn på ett sätt som skapar trygghet både för dig och för barnet. Du får även möjlighet att prata, dela erfarenheter och lära tillsammans med andra föräldrar.

Det finns flera olika föräldrakurser att välja mellan, anpassade för föräldrar med barn i åldrarna 0–20. Kurserna bygger på aktuell forskning och tar upp en rad olika teman. De kan till exempel handla om att skapa en trygg anknytning under barnets tidiga år, att bättre förstå och möta ditt barns behov, eller om hur du som förälder på bästa sätt kan stötta ditt barn vid en separation eller andra stora förändringar i livet. Här kan du läsa mer om vilka kurser som finns, vad de innehåller och vilka åldersgrupper de passar för: Kungsbackas kommuns föräldrakurser

Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka
Kontakt: klara.larsson2@kungsbacka.se eller jenny.sjostrom@polisen.se

Du kan hjälpa polisen att förebygga och bekämpa brott genom att lämna tips. Du kan vara anonym. Tipsa polisen \| Polismyndigheten. Du kan även Anmäla brott.

När du avslutar en föräldrakurs ska du känna dig stärkt i ditt föräldraskap. Du får med dig praktiska verktyg för att hantera olika situationer i vardagen och en ökad förståelse för ditt barns känslor och behov. Varmt välkommen att delta!

Kunskap och stöd till dig som vårdnadshavare och viktig vuxen

- Läs om olika droger på kommunens hemsida: kungsbacka.se
- Bläddra i Polisens föräldraskola om droger: polisen.se
- Varningstecken om rekrytering, Gängsnacket: polisen.se
- Trygg Digital Uppväxt, om digital miljö: #TDU kungsbacka.se
- Film om de vanligaste drogerna som unga möter: Film - Full koll

Några fler tips till dig som vuxen

- **Försök prata om allt möjligt i vardagen**. Då blir det naturligt att också prata om svårare saker, som till exempel alkohol, narkotika, relationer och nakenbilder. Anpassa dig till när barnet vill prata - är det när det är dags att sova, i bilen eller annan tid och plats?
- **Ställ frågor och lyssna.** En nära relation har en skyddande effekt. Prata gärna om känslor med ditt barn. Om du är orolig, berätta varför du är det.
- **Var tydlig och sätt gränser.** Barn vill veta vad som gäller och vad som förväntas.
- **Prata med andra föräldrar** för att få stöd och kom överens om gemensamma förhållningsregler.
- **Bjud inte på alkohol/tobak/nikotin och köp inte ut**. Även om ditt barn är 17 år.
- **Hjälp till att säga nej!** Ge ditt barn bra argument och berätta att det är okej att ha en egen vilja och säga nej, även när det verkar som att alla andra säger ja. De allra flesta barn använder inte alkohol, nikotin eller narkotika. Hjälp till med källkritik och läs på tillsammans.

Kom ihåg att du är en förebild. Ditt barn gör som du gör.
Och lyssnar på dig – även när det inte alltid verkar så.

Har du frågor eller vill ha hjälp och stöd?

Kontakta elevhälsan på ditt barns skola, eller rådfråga socialtjänsten i kommunen som stöttar människor som har frågor och problem med alkohol, spel eller andra droger samt deras anhöriga.

Läs mer på kommunens hemsida: Förälder i Kungsbacka \| Kungsbacka kommun

Med vänlig hälsning,
Klara Larsson, utvecklare drogförebyggare och Jenny Sjöström, kommunpolis

Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka
Kontakt: klara.larsson2@kungsbacka.se eller jenny.sjostrom@polisen.se