



Barnmorskemottagning

”Lära för livet”

Utbildning för personal och elever!



I barn och tonåren händer det mycket och det händer snabbt!
Kroppen förändras, nya tankar om vem man är, hur man mår och vart man ska dyker upp. En del barn och ungdomar har inte naturligt någon att prata med i sin omgivning om tankar, känslor och sexualitet som är en viktig del av utvecklingen.
Många av dessa ungdomar möter vi barnmorskor på våra mottagningar, vår erfarenhet är liksom de studier som finns gjorda att ungdomarna själva tycker att de får för lite av sex- och samlevnadsundervisning!

Behöver ni komplettera eller få ny inspiration till er skola?

Vad erbjuder vi?

Sex och Samlevnad där Lotta Wiström Leg.Barnmorska tar upp ämnen som:

- Kroppsideal - Hur ser vi ut - Olikheter
- Känslor - Kärlek - Sexualitet
- Könssjukdomar
- Preventivmedel och kondomkunskap
- Hormoner
- Rätten till sin egen kropp - Rätten att säga nej!
- Alkohol/droger



Hur mår jag och vem är jag? Är frågor som upptar en stor del av de här åren. Marie Borgenfalk friskvårdsterapeut, mindfulnessinstruktör och förskollärare tar upp ämnen som:

- **Sömnens** betydelse - Varför behöver vi mera sömn i tonåren?
- Vad är **stress**? - Vad stressar dig och hur gör man för att minska den?
- **Självkänsla/- Självförtroende** - Vad är skillnaden? Hur visar sig dålig självkänsla?
- **Mobbning** - Vad är mobbning och vart finns den?



Vi tar uppdrag på grundskolor i årskurs 6-9 samt gymnasieskolor. Vi erbjuder både undervisning på er skola lektionsvis och medverkar under temadagar och temaveckor samt tar emot klasser på våra mottagningar för både korta studiebesök samt undervisning. Vi utbildar även personal.

Vill ni skicka en klass till oss på studiebesök? Under en lektionstimme visar vi och berättar vad man kan få hjälp med och vad vi gör på en barnmorskemottagning för ungdomar. Dessa studiebesök är kostnadsfria!



Kontakta oss för en offert!

Med vänlig hälsning:

Lotta Wiström Verksamhetschef

Hyvelgatan 12

741 71 Knivsta

070-2866117 (mobiltelefon) 018-349101 (mottagning)

sinnligt@telia.com

www.sinnligt.com