

# ”Lära för livet”



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. Många barn och ungdomar har inte naturligt något att prata med i sin omgivning om tankar, känslor och sexualitet som är en viktig del av utvecklingen.

## 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
- 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.  
Lena Söderberg Diplomerad Stress och Friskvårdsterapeut 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?

**För mera information kontakta oss!**

### **Sinnligt**

Lotta Wiström  
Barnmorska/Inspiratör  
070-2866117  
[sinnligt@telia.com](mailto:sinnligt@telia.com)  
[www.sinnligt.com](http://www.sinnligt.com)  
Hyvelgatan 12, 741 71 Knivsta  
Företaget innehar F-skattsedel

### **Livsstilsconsulting**

Lena Söderberg  
Stress och Friskvårdsterapeut  
073-6795511  
[lens@livsstilsconsulting.se](mailto:lens@livsstilsconsulting.se)  
[www.livsstilsconsulting.se](http://www.livsstilsconsulting.se)  
Hyvelgatan 12, 741 71 Knivsta  
Företaget innehar F-skattsedel

