

Gruppverksamhet på svenska för familjer i Helsingfors



De här kurserna startar i augusti-september 2026

Kurser på plats

Föräldrakursen De otroliga åren 31.08.2026 - 14.12.2026 kl. 17.15-19.30. För föräldrar med barn i åldern 3–12 år. Adress: Tomaskyrkan, Rönnevägen 16, Mejlans. En del barn är mera trotsiga, arga eller okoncentrerade än andra och kräver därför mer av föräldrarna. De otroliga åren är en kurs för dig med barn i åldern 3–12 år som vill utveckla ditt föräldraskap. Anmälningstiden går ut: 19.08.2026. Länk till anmälan: <https://www.bvif.fi/blog/handelse/foraldrakursen-de-otroliga-aren-2/>



Babyberöring i Helsingfors 1.9–8.10 (inte 8.9) kl.12-13.30. Under träffarna samtalar vi i avslappnade tecken om att vara förälder och övar på olika strykningar, rörelselekar och fokuserar på samspelet mellan babyn och föräldern. Adress: Topeliusgatan 20. Länk till anmälan: <https://www.folkhalsan.fi/kurser/kurs-i-babyberoring-1.9-8.10.26-kl.-12-13.30->



Väntans café i Helsingfors för väntande och nyblivna föräldrar. Andra torsdagen i månaden kl. 17.00-19.00, start 10.9. På träffarna diskuterar vi graviditetstiden, förlossningen, spädbarnsskötsel, amning och föräldraskap. Adress: Topeliusgatan 20. Länk till anmälan: <https://kurser.folkhalsan.fi/kurser/24800-18bf0013012-vantans-cafe-i-helsingfors-hosten-2026>



Babydaxträff i Helsingfors 15.9 kl. 17-19 för blivande föräldrar. Du får träffa andra blivande föräldrar. Vi fikar, umgås och diskuterar föräldraskap och familjeliv. Plats: Folkhälsan, Topeliusgatan 20. Länk till anmälan: <https://www.folkhalsan.fi/kurser/babydax-traff-i-helsingfors-15.9.2026>



Längtans café i Nyland. Start 16.9 kl. 17.30-19.30. Längtans café är tänkt som stöd för dig som vill bli förälder men har svårt att få barn eller som redan har barn men har svårt att få fler. Träffarna fungerar som kamratstöd där vi för fria diskussioner, delar erfarenheter, stöttar varandra och får kraft av gemenskapen. Plats: Topeliusgatan 20. Länk till anmälan: <https://www.folkhalsan.fi/kurser/langtans-cafe-i-nyland---host-2026>



A stylized illustration of a family of seven. The father, on the left, has a beard and glasses, wearing a light blue shirt and dark pants. The mother, on the right, has long brown hair and is wearing a dark blue sweater and patterned pants. They are surrounded by five children: a young girl in an orange dress, a baby in a yellow onesie being held by the father, a boy in a blue shirt and brown pants, a boy in a green hoodie and black pants holding a skateboard, and a small child in a yellow shirt. The background is a solid light purple color.

Kurser på plats



Gruppverksamhet på svenska för familjer



De här kurserna startar i augusti-september 2026

Online

Babydax familjeförberedelsekurs 18.8–22.9 kl. 17–19. Främst för förstagångsföräldrar med beräknat förlossningsdatum i oktober 2026–januari 2027. Kursen förbereder dig inför livet med en bebis och ger info, tips och råd samt möjlighet att reflektera kring frågor om graviditet, förlossning och föräldraskap. Länk till anmälan: <https://www.folkhalsan.fi/kurser/babydax-18.8-22.9.2026-familjeforberedelsekurs-pa-distans>



Längtans café online. Andra tisdagen i månaden, start 8.9. kl. 18.30-20.00. Kom med på en vandring längs stigen som kallas barnlängtan. Under träffarna får vi kamratstöd då vi lyssnar, diskuterar, delar erfarenheter och stöttar varandra. Inga ämnen är tabu och inga frågor är för små. Du väljer själv hur mycket du deltar. Länk till anmälan:

<https://www.folkhalsan.fi/kurser/langtans-cafe-online--hosten-2026>



Diskussionsgrupp: Mitt barn går inte till skolan. 15.09.2026 - 13.10.2026 kl. 15.00-17.00. För föräldrar som har barn i grundskolan och upplever oro kring skolfrånvaro. Då barnet inte vill gå till skolan är oron kring barnets beteende och välmående ofta stort. I diskussionsgruppen får du information och kamratstöd. Länk till anmälan:

<https://www.bvif.fi/blog/handelse/diskussionsgrupp-skolfranvaro-2026/>



Kortkurs för föräldrar till tonåringar. 15.09.2026 - 22.09.2026 kl. 15.00-17.00. Under kursen behandlar vi olika metoder som du som förälder kan använda för att undvika onödiga konflikter och förbättra kontakten och samspelet med ditt tonåriga barn. Länk till anmälan: <https://www.bvif.fi/blog/handelse/kortkurs-for-foraldrar-till-tonaringar/>



Kurs för föräldrar i AVEKKI-metoden. Start 15.9.2026 kl. 17:30-19. Har du ett barn som utmanar i vardagen? Känner du dig ibland maktlös och saknar verktyg för att hantera vardagliga situationer? Avekki är en metod för att förebygga och hantera utåtagerande beteende och utmanande situationer på ett tryggt sätt. Målgrupp: föräldrar till barn, unga eller vuxna med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning. Ansökan om plats görs senast 6.9. Länk till anmälan: <https://fduv.fi/sv/omfduv/kalender/view-120412-125872>



Gruppverksamhet på svenska för familjer



De här kurserna startar i augusti-september 2026

Online

Fri från förtryck! Kursstart 15.9 kl.18-19.30, 6-8 träffar. Online kurs-och kamratstödsgrupp för våldsutsatta kvinnor. Sista anmälningssdag 8.9. Länk till anmälan:

<https://www.folkhalsan.fi/kurser/fri-fran-fortryck>



Diskussionsgrupp: Livet i bonusfamiljen. 30.9.2026-18.11.2026 kl. 17.30-19.30. För föräldrar och vuxna som lever i bonusfamilj. Länk till anmälan:

<https://www.bvif.fi/blog/handelse/diskussionsgrupp-bonusfamilj-2/>



Tidigt samspel och bebistecken - kamratstödsgrupp 21.09 - 06.10. Träffarna riktar sig till dig som väntar barn eller är hemma med en bebis. Vi talar om tidigt samspel och introducerar bebistecken som ett verktyg för att stärka kommunikationen med ditt barn. Länk till anmälan:

<https://www.folkhalsan.fi/kurser/tidigt-samspel-och-bebistecken---kamratstodsgrupp-online-i-juni-2026>



Gruppverksamhet på svenska för familjer



Kurser vars anmälan går ut i augusti-september 2026

Familjekurs-vägen till vuxenlivet 18-19.9.2026 vid Lohja Spa & Resort i Karislojo, Ylhäntie 1, 09129 Karislojo. För föräldrar till ungdomar/unga vuxna (15+ år) med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning som står inför vuxenlivet. Föräldrar och ungdomar har delvis gemensamt och delvis uppdelat program under kursen. Sista anmälningsdag 16.8. Länk till anmälan: <https://fduv.fi/sv/omfduv/kalender/view-120412-125919>



FamiljeKraftläger 15-18.10.2026. För familjer vars vardag påverkas av barn som har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) eller drag av NPF och som behöver extra stöd och struktur i vardagen. Vi erbjuder familjer en paus från vardagen, samvaro med familjen, fritidsprogram, möjlighet att träffa andra i en liknande situation och utbyta tankar samt erfarenheter kring vardagspusslet. Lägret ordnas i Norvalla, Vörå. Sista ansökningsdag 16.8.2026. Länk till anmälan: <https://www.folkhalsan.fi/kurser/familjekraftlager-for-er-med-npf-i-familjen>



Rekreationsdagar på Norrkullalandet och Barn- och syskonläger i Helsingfors 2- 4.10.2026. Rekreationsdagar för föräldrar till barn, ungdomar och unga vuxna med funktionsnedsättning. Tema rekreation, kamratstöd, stöd och verktyg för vardagen. Samarbete Folkhälsan och FDUV. Sista anmälningsdag 16.8. Länk till anmälan: <https://fduv.fi/sv/omfduv/kalender/view-120412-125539>



Familjeläger i Vichtis. 02.10.2026 - 04.10.2026 Kl. Fredag klockan 17.00 till söndag klockan 14.00. Känner du att det skulle vara skönt med ett avkopplande veckoslut tillsammans med familjen? På vårt familjeläger får ditt barn leka tillsammans med andra barn och du får en möjlighet att umgås med andra föräldrar. Sista ansökningsdag: 23.08.2026. Länk till anmälan: <https://www.bvif.fi/blog/handelse/familjelager-i-vichtis/>



Familjehelg på Villa Elba i Karleby den 2-4.10. För familjer med barn eller unga med intellektuell/liknande funktionsnedsättning. Fokus på välbefinnande, stärkta resurser och positiv samvaro för hela familjen. En del program är skilt för barnen tillsammans med FDUV:s anställda hjälpledare. Ansökan om plats senast 4.9 via webbkalendern på Länk till anmälan: <https://fduv.fi/sv/omfduv/kalender/view-120412-125807>

