

Folkekirkens Familiestøtte  
- en del af kirkens diakonale tilbud i  
Aalborg Provstierne

# INSPIRATIONS KATALOG

Inspiration til sogneaktiviteter  
i samarbejde med  
Folkekirkens Familiestøtte

[www.folkekirkensfamiliestotte.dk](http://www.folkekirkensfamiliestotte.dk)



Folkekirkens  
Familiestøtte

## Forord

I sidder nu med vores inspirationskatalog i hånden, fordi jeres sogn er medejer af Folkekirkens Familiestøtte og I har derfor mulighed for at gøre brug af vores tilbud til børnefamilier i jeres sogn. Vi vil meget gerne samarbejde med jer om arbejdet med børnefamilierne.

Vi har her samlet en række foredrag, som bygger på den viden, vi har om børnefamilier. På de følgende sider kan I læse mere om de forskellige foredrag og om vores PREP kursus. Vi har beskrevet indhold, formål og målgruppe, ligesom vi har beskrevet de praktiske forhold. På den måde håber vi, at I hurtigt kan danne jer et overblik over, hvilke aktiviteter der måtte have særligt interesse for jer i jeres sogn.

Aktiviteterne i dette inspirationskatalog skal ses som et supplement til vores individuelle tilbud til familier: Praktisk hjælp og sparring på familielivet til de familier i jeres sogn, som måtte have brug for det.

Mange børnefamilier oplever at være udfordret på overskud, og trivslen i familien er derfor ikke altid, som man havde håbet. I Folkekirkens Familiestøtte oplever vi, at med lidt hjælp og inspiration på det rigtige tidspunkt, kan de fleste forældre få hverdagen på rette spor igen.

Vi kommer gerne forbi hos jer f.eks. i forbindelse med et menighedsrådsmøde og fortæller jer om arbejdet med børnefamilier i Folkekirkens Familiestøtte. Vi vil meget gerne styrke dialogen med jer om det gode, værdifulde samarbejde lokalt.

Vi glæder os til at samarbejde med jer til glæde for børnefamilier i jeres sogn.

Med venlig hilsen

Helene Selmer og Anne Marie Nedergaard  
Koordinatorer i Aalborg Provstierne



# SOGNEAFTENER

---

TYDELIGT FORÆLDRESKAB MED KÆRLIGE GRÆNSER.

HALLO SKAT, KAN DU HØRE MIG?

KÆRLIGHED OG LEVERPOSTEJ.

HVORDAN KAN FOLKEKIRKEN BIDRAGE TIL BEDRE TRIVSEL

I BØRNEFAMILIER?

# Tydeligt forældreskab med kærlige grænser

Hvorfor er det vigtigt for børn at blive mødt af kærlige og tydelige voksne? Hvordan kan man egentlig gøre det? Disse og flere spørgsmål dykker vi sammen ned i ved aftenens inspirationsoplæg. Som forældre kan man blive mødt af mange gode og velmenende råd, men det handler mest af alt om at finde sin egen vej og styre efter egne pejlemærker som forældre. Det er ikke altid let og lige til. Derfor kommer denne aften til at handle om inspiration og samtale med hinanden om, hvordan vi som forældre ruster vores børn til livet.

## Formål

At give inspiration til forældre og sætte gode samtaler i gang omkring opdragelse, familiens værdier og forældreskab.



## Målgruppe

Forældre til børn mellem 0-6 år.

## Hvad gør I - hvad gør vi?

Folkekirkens Familiestøtte afholder foredraget. Sognet kan vælge at tilbyde forplejning til deltagerne og står for dette. Sognet sørger for et egnet lokale med projektor og lærred.

## Hvordan kan man bruge et oplæg fra Folkekirkens Familiestøtte?

Dette oplæg kan bruges ved en sogneaften eller indgå som en række sogneaftener for forældre. Oplægget her kan kobles sammen med oplægget "Hallo skat, kan du høre mig" og oplægget "Kærlighed og Leverpostej".

Det er også muligt at omforme oplægget til et mini-oplæg som f.eks. kan bruges i tilknytning til Babysalme-sang, hvis I gerne vil skabe rum for samtale med udgangspunkt i oplægget.

Mini-oplæg kan også tænkes ind i andre sammenhænge, hvor I har en gruppe af forældre med småbørn.

## Økonomi

Oplægget afholdes af den lokale koordinator fra Folkekirkens Familiestøtte og er gratis for sognet. Sognet står for forplejning.

## PR

Folkekirkens Familiestøtte sender tekst og billeder, som kan bruges af den lokale PR-ansvarlig, så der kan gøres opmærksom på arrangementet f.eks. i kirkebladet, på Facebook m.m.

# Hallo skat, kan du høre mig?

Mon ikke vi alle kender til, at kommunikationen i parforholdet kan komme lidt ud af kurs? God kommunikation i parforholdet er en vigtig, men også udfordrende disciplin. I dette inspirationsoplæg vil vi se på, hvilke "ingredienser" der skal til for at skabe god kommunikation i parforholdet og også få en forståelse for, hvorfor kommunikationen så let kan gå i "fisk". Vi ved fra forskningen, at forældrenes forhold har stor betydning for børnenes trivsel og udviklingen. I Folkekirkens Familiestøtte plejer vi at billedliggøre det sådan, at stemningen mellem os forældre er det vand, vores børn svømmer i. Derfor er det rigtig vigtigt, at vi voksne tager ansvar for kommunikationen i parforholdet.

## Hvordan kan man bruge et oplæg fra Folkekirkens Familiestøtte?

Dette oplæg kan bruges ved en sogneaften eller indgå som en række sogneaftener for forældre. Oplægget her kan kobles sammen med oplægget "Kærlighed og Leverpostej" og evt. med oplægget "Tydeligt forældreskab med kærlige grænser".

Det er også muligt at omforme oplægget til et mini-oplæg som f.eks. kan bruges i tilknytning til Babysalme-sang, hvis I gerne vil skabe rum for samtale med udgangspunkt i oplægget.

### Formål

At give inspiration og viden til forældre om at pleje parforholdet.

### Hvad gør I - hvad gør vi?

Folkekirkens Familiestøtte holder mini-oplægget.  
Sognet kan vælge at tilbyde formiddagskaffe til deltagerne og står for dette. Sognet sørger for et egnet lokale med projektor og lærred.



### Tid og sted

Oplæggets varighed er 60 min. Kan dog tilpasses den ramme, som passer jer.

Afholdes i den lokale sogne-gård.

### Økonomi

Oplægget holdes af den lokale koordinator fra Folkekirkens Familiestøtte og er gratis for sognet.

### PR

Folkekirkens Familiestøtte sender tekst og billeder, som kan bruges af den lokale PR-ansvarlig, så der kan reklameres for arrangementet f.eks. i kirkebladet, på Facebook m.m.

# Kærlighed og leverpostej

Når man er forældre med helt små børn og hverdagen er præget af søvnunderskud, travlhed eller opgaver i hjemme, kan netop parforhold og kærlighed få lidt trange kår. Når børnene er på vej til at flytte hjemmefra, kan man også opleve, at man skal til at "finde hinanden igen". Ja, der er dage med kærlighed og dage med leverpostej!

I dette inspirationsoplæg om parforholdet vil vi se på, hvad der styrker og svækker den følelsesmæssige intimitet i parforholdet. Hvad siger forskningen? Der vil være konkret inspiration til, hvordan vi plejer det gode parforhold.

## Formål

At give inspiration til forældre om at pleje parforhold.

## Hvordan kan man bruge et oplæg fra Folkekirkens Familiestøtte?

Dette oplæg kan bruges ved en sogneaften eller indgå som en række sogneaftener for forældre. Oplægget her kan kobles sammen med oplægget "Hallo skat, kan du høre mig" og evt. "Tydelig forældreskab med kærlige grænser"

Det er også muligt at omforme oplægget til et mini-oplæg som f.eks. kan bruges i tilknytning til Babysalme-sang, hvis I gerne vil skabe rum for samtale med udgangspunkt i oplægget.

Mini-oplæg kan også tænkes ind i andre sammenhænge, hvor I har en gruppe af forældre med småbørn.

## Tid og sted

Oplæggets varighed er 60 min. Kan dog tilpasses den ramme, som passer jer. Afholdes i den lokale sognegård.

## Hvad gør I - hvad gør vi?

Folkekirkens Familiestøtte afholder foredraget. Sognet kan vælge at tilbyde forplejning til deltagerne og står for dette. Sognet sørger for et egnet lokale med projektor og lærred.

## Økonomi

Oplægget holdes af den lokale koordinator fra Folkekirkens Familiestøtte og er gratis for sognet.

## PR

Folkekirkens Familiestøtte sender tekst og billeder, som kan bruges af den lokale PR-ansvarlig, så der kan reklameres for arrangementet f.eks. i kirkebladet, på Facebook m.m.



# Hvordan kan Folkekirken bidrage til bedre trivsel i børnefamilier?

Dette foredrag handler om Folkekirkens Familiestøttes arbejde med børnefamilier i sognet. Hverdagen som forældre kan både være givende og krævende og nogle familier kan få brug for støtte i en sårbar situation. Heldigvis tilbyder vores frivillige både praktisk hjælp og omsorgsfuld sparring. I Folkekirkens Familiestøtte brænder vi for at løfte den del af kirkens diakonale opgave, som handler om forældreskab og familieliv. Ved sogneaftenen vil den lokale koordinator fortælle om arbejdet for bedre trivsel i børnefamilier, de lokale tilbud og om, hvordan man som frivillig kan gøre en vigtig forskel.

## Formål

At give indsigt i Folkekirkens Familiestøttes tilbud til børnefamilier.



Folkekirkens  
Familiestøtte

## Målgruppe

Alle der interesserer sig for diakoni og arbejdet med børnefamilier.

## Tid og sted

Foredragets varighed kan variere mellem 30 og 60 min. efter jeres ønske. Det afholdes i den lokale sognegård.

## Hvad gør I - hvad gør vi?

Folkekirkens Familiestøtte holder oplægget. Sognet kan vælge at tilbyde forplejning til deltagerne og står for dette. Sognet sørger for et egnet lokale med projektor og lærred.

## Økonomi

Oplægget holdes af den lokale koordinator fra Folkekirkens Familiestøtte og er gratis for sognet.

## PR

Folkekirkens Familiestøtte sender tekst og billeder, som kan bruges af den lokale PR-ansvarlig, så der kan reklameres for arrangementet f.eks. i kirkebladet, på Facebook m.m.



Folkekirkens  
Familiestøtte

# Kursus

---

PARKURSUS - PREP



Folkekirkens  
Familiestøtte



# Parkursus PREP

At passe godt på parforholdet er en investering i hele familiens trivsel. Folkekirkens Familiestøtte tilbyder det anerkendte parkursus PREP (Praktiske Redskaber i et Engageret Parforhold). Kurset bygger på evidensbaseret viden om, hvad der hæmmer og fremmer et godt parforhold. På et PREP kursus får forældrene viden om, hvordan man kan pleje kærligheden i hverdagen, møde udfordringer i fællesskab, samt konkrete redskaber til sund kommunikation. Kurset er gruppebaseret og veksler mellem oplæg og private samtaler.

## Formål

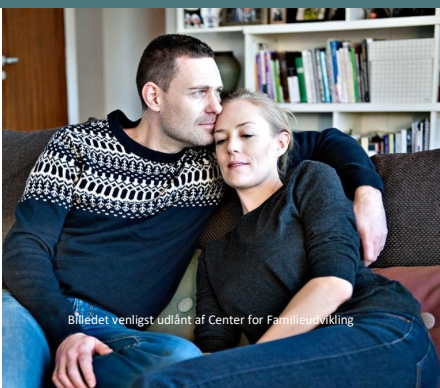
Formålet med PREP er at forebygge mistrivsel hos par, som har hjemmeboende børn. Vi ved fra forskning, at relationen mellem forældre har stor betydning for børns trivsel og udvikling.

## Målgruppe

Kurset er for forældre, som har hjemmeboende børn og som ønsker at sætte fokus på familiens trivsel gennem parforholdet.

## Sted

Kurset kan afholdes i jeres sognegård/ kirkecenter. Der kræves et lokale, hvor der er plads til en bordopstilling, hvor parrene kan sidde med afstand til øvrige deltagere, så det er behageligt at have private samtaler. I lokalet skal der være mulighed for at benytte PowerPoint og afspille musik.



Billedet venligst udlånt af Center for Familieudvikling

## Hvad gør I - hvad gør vi?

Jeres lokale koordinator er certificeret PREP-kursusleder og står for facilitering. Sognet står for lokaler og for forplejning samt en vært, som kan hjælpe med det praktiske i løbet af kursusdagene.

Der er ressourcer til at afholde 1-2 PREP kurser årligt i Aalborg Provstierne, så indsend jeres ønske så tidligt som muligt.

## Økonomi

Koordinatorerne er uddannet PREP-underviser og afholde kurset uden afregning. Materialerne til kurset betales af Folkekirkens Familiestøtte, mens det lokale menighedsråd afholder udgifterne til forplejning.

## PR

Der reklameres for kurset via sognets og Folkekirkens Familiestøttes forskellige kommunikationskanaler f.eks. kirkeblad, hjemmeside og Facebook. Folkekirkens Familiestøtte leverer færdige trykte pr-materialer.



# Kontakt jeres lokale koordinator

**Helene Selmer**

**Tlf. 29 11 18 10**

**email [hskr@km.dk](mailto:hskr@km.dk)**

**Anne Marie Nedergaard**

**Tlf. 23 45 80 96**

**email [amne@km.dk](mailto:amne@km.dk)**

**Følg vores arbejde:**

**[www.folkekirkensfamiliestotte.dk](http://www.folkekirkensfamiliestotte.dk)**

**Facebook:  
Folkekirkens Familiestøtte  
Aalborg**

