Folkekirkens Familiestøtte **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Tilbud til børnefamilier**

Er der noget i jeres hverdag, du gerne vil lave om, men ikke helt ved, hvordan du skal gribe det an? Så kan Folkekirkens Familiestøtte være noget for jer.

Det er ofte små ting, der skal til for at skabe en stor forandring i hverdagen. Men det kan være svært at lave selv små ting om. Alle børnefamilier kan have brug for støtte, viden og værktøjer for at give familien en bedre hverdag. Vi kan støtte jer i at blive skarpere på de ting, I gerne vil have ændret, og på hvordan I kan føre dem ud i dagligdagen.

Det burde vi da selv kunne klare, tænker I måske. Men alle familier kan køre fast og have brug for at se tingene med andre øjne. Ligesom man kan have brug for en løbemakker for at få trænet.

**Forældreven** - En forældreven støtter jer i at skabe de forandringer derhjemme, som I ønsker. Det kan f.eks. være sparring omkring det gode måltid eller pligter. Det kan også være en voksen at tale med, hvis du er alene med børnene.

**Hånd i Hånd -** En forældreven, der kommer og hjælper til helt praktisk. Det kan være med at få gennemført en omgang oprydning eller sortering af ting, der har hobet sig op pga. manglende overskud. Det kan være med hjælp til, hvordan aftensmadssituationen kan klares på en hyggelig måde for både voksne og børn. Det kan også handle om at komme mere ud i naturen eller det kan handle om at få en ekstra hånd, hvis man har fået tvillinger eller flerliger.

Du kan altid kontakte den lokale koordinator og få personlig sparring til udfordringer i familielivet.

**Barselscafé -**Barselscafé er for alle forældre med børn mellem 0-2 år. Det er et tilbud om netværk og samtaler med andre forældre i et trygt rum med plads for alle uanset uddannelse, alder og religiøse tilhørsforhold. Tilbuddet er gratis og uden tilmelding.

Kontakt din lokale koordinator for mere information.

**Bliv forældreven**

Som frivillig forældreven støtter du forældre i at skabe de forandringer i familien, som den lokale koordinator har aftalt med familien. Det kan f.eks. være det gode måltid, hvordan de kommer godt ud ad døren om morgenen, eller hvordan de får børnene til at hjælpe i familien.

Som forældreven står du ikke alene. Du kan altid trække på den lokale koordinator, og du bliver godt klædt på med viden, sparring og bliver en del af et fællesskab.

Som frivillig skal du igennem et godkendelsesforløb og et introkursus. Vi stiller ikke krav til din faglige baggrund, men går op i dine personlige evner og erfaringer.

Du aftaler med den lokale koordinator, hvilke opgaver du gerne vil hjælpe med, og hvor ofte det passer dig. Du kan også blive gruppeleder eller vært i en barselscafe, hvor du vil facilitere barselscafeen sammen med andre frivillige.

**Kontakt din lokale koordinator**

Mette Witt Jensen - Tlf.: 23 82 78 73 - E-mail: mwj@km.dk

Dorthe Anna Weis - Tlf.: 23 82 40 77 - E-mail: daw@km.dk

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

Lokal facebookside: <https://www.facebook.com/folkekirkensfamiliestotteherning/>