



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Gruppeforløb for forældre



Hvad er en forældregruppe?

En forældregruppe er et tilbud, hvor en lille gruppe forældre mødes med 1-2 fagpersoner over en periode.

I gruppen møder du andre forældre, som også oplever, at hverdagen kan være svær fx på grund af:

- bekymring for barnets trivsel, adfærd eller udvikling
- konflikter eller utryghed i familien
- sygdom, misbrug eller psykiske vanskeligheder hos barnet, forælder eller andre i familien
- udfordringer i samarbejdet med skole, dagtilbud eller andre professionelle
- stress, overbelastning, dårlig samvittighed eller følelsen af ikke at slå til som forælder
- oplevelsen af at stå alene med ansvar og beslutninger
- en tvivl om, hvad der "er normalt", og hvornår man skal reagere

I en forældregruppe:

- deltager typisk 8 - 16 forældre
- mødes i fast, fx én gang om ugen eller hver anden uge
- er gruppelederne vant til at arbejde med familier og forældre.
- bestemmer du selv, hvor meget du vil dele - og hvornår

Om børnene

Fokus i gruppen er på forældreskab og familieliv. Vi taler om børnene, men de deltager ikke i selve gruppemøderne.



Hvorfor kan en gruppe være en hjælp?

En individuel samtale kan også være hjælpsom, men en gruppe kan noget andet:

- Du opdager, at du ikke er den eneste, der kæmper som forælder.
- Det kan være lettere at sige ting højt, når andre forældre deler noget genkendeligt.
- Du vil opleve, at dine erfaringer, ideer og strategier kan hjælpe andre – ligesom du kan spejle dig i andre og få øje på nye måder at håndtere situationer og konflikter på.
- Du kan få støtte både fra fagpersoner og fra andre forældre, der kender hverdagen “indefra”.

I gruppen kan du for eksempel:

- sætte ord på det, der fylder i hverdagen som forælder
- høre andre forældres erfaringer med lignende problemstillinger
- få konkrete ideer til, hvad du kan gøre i svære situationer derhjemme
- arbejde med at passe bedre på dig selv – også mens du passer på dine børn
- få øje på de ting, der faktisk fungerer, og hvordan de kan styrkes.



Hvad sker der konkret i gruppen?

Et gruppeforløb kan fx se sådan ud:

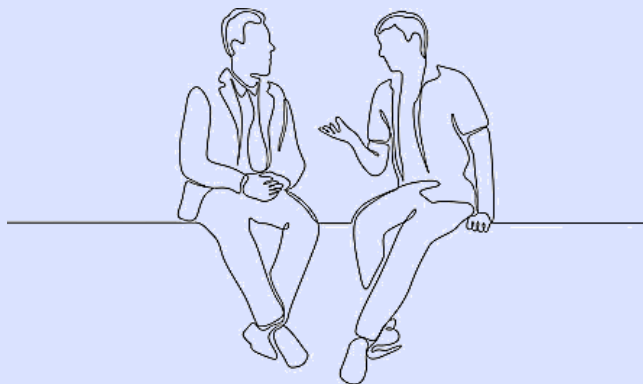
- Faste møder, fx 1 gang hver anden uge
- Varighed fx 1½-2 timer pr. gang
- Der er altid mindst én fast gruppeleder
- Nogle grupper følger et fast program, mens der i andre grupper lægges vægt på, at I som forældre bestemmer form og indhold.

Aktiviteterne kan fx være:

- fælles snakke om temaer som forældrerolle, relationer i familien, bekymringer, håb og forventninger
- små øvelser om tanker, følelser, reaktioner og kommunikation
- refleksionsopgaver, hvor du arbejder med din egen families hverdag
- korte oplæg fra gruppelederne med viden og redskaber
- pauser med mulighed for at lande, få ro og bare være til stede.

I grupperne tager vi højde for, at forældreskab kan se meget forskelligt ud, og at det også er forskelligt, hvordan man har det med at være sammen i en gruppe.

Det vigtigste er, at du er nysgerrig på at kigge på din egen situation – sammen med de andre i gruppen.



Fælles aftaler i gruppen

Gruppelederne har tavshedspligt.

De må ikke fortælle videre, hvad du siger – med mindre de bliver bekymrede for, om du, dit barn eller andre har brug for mere hjælp, end gruppen kan tilbyde. Og du vil altid blive inddraget.

Vi har fælles spilleregler, som for eksempel:

- Det, der bliver delt i gruppen, bliver i gruppen. Vi passer godt på hinandens historier.
- Vi møder hinanden med nysgerrighed og respekt for, at vi kan se forskelligt på tingene.
- Vi er opmærksomme på, at vi har forskellige udgangspunkter som forældre – alle måder at være familie på er velkomne.
- Der er både plads til dem, der har meget på hjerte og dem, der mest har brug for at lytte.
- Man bestemmer selv, hvor meget man vil dele, og hvad man ikke vil tale om.



Usikker, skeptisk eller nervøs?

Måske tænker du:

- “Jeg er ikke god til at dele personlige ting med fremmede.”
- “Hvad nu hvis de andre tænker, jeg er en dårlig forælder?”
- “Er mine problemer ‘store nok’ til at være med?”

De fleste, der starter i en forældregruppe, har lignende overvejelser.

Erfaringen er, at:

- det ofte føles mindre mærkeligt efter de første gange
- mange bliver lettede over at opdage, at andre forstår dem og kender følelsen af at være presset eller i tvivl
- man ikke behøver at dele mere, end man selv er klar til
- mange får mere ro i maven og bliver mindre alene med deres bekymringer
- grupperne giver mange nye idéer til, hvad man kan gøre anderledes og bedre i hverdagen
- mange får øje på, at de faktisk gør meget godt som forældre – også selv om hverdagen er udfordrende.



Hvad forventer vi af dig – og hvad kan du forvente af os?

Du kan forvente af os:

- at vi tager ansvar for rammen og trygheden i gruppen
- at vi lytter og tager dig og din families situation alvorligt
- at vi arbejder respektfuldt og fællesskabsorienteret
- at vi er nysgerrige på dine og de andre forældres perspektiver og skaber et rum, hvor erfaringer og perspektiver kan sættes i spil med hinanden.
- at vi hjælper med at finde mere hjælp, hvis du har brug for det ud over gruppen.

Vi forventer af dig:

- at du så vidt muligt møder op til de aftalte gange
- at du er med til at skabe et trygt rum – fx ved at lytte og være nysgerrig
- at du deltager på en måde, der giver mening for dig



Vi glæder os til at byde dig velkommen



**ROSKILDE
KOMMUNE**

#ALLE TIDERS ROSKILDE