

## Få sparring til familiens udfordringer

Stressede morgener, hvor alle kommer skævt ud af døren. Skænderier med teenageren. Børn, der næsten ikke er til at hive væk fra skærmen. Det er ikke nemt at være forælder.

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.

Og det er præcis det Folkekirkens Familiestøtte tilbyder forældre. Hos os kan du få personlig sparring til lige netop den udfordring, der fylder i din familie, eller du kan tilmelde dig et af vores forløb, hvor du/I som forældre arbejder med et konkret emne. Dette forår kan du f.eks. sætte fokus på det gode parforhold, vejen videre efter skilsmissen eller familiens skærmvaner.

### **Bliv frivillig forældreven**

”Folkekirkens Familiestøtte har betydet, at jeg er blevet mere tryk i min rolle som mor.” Citatet kommer fra en forælder, som har fået sparring og støtte af en frivillig forældreven hos Folkekirkens Familiestøtte.

Vores forældrevenner er helt almindelige mennesker, som har lyst til at gøre en forskel for en børnefamilie ved at besøge familien cirka en gang om ugen eller hver 14. dag og snakke med forældrene om de udfordringer, de oplever.

Som 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.

### **Se mere på hjemmesiden eller kontakt koordinatoren**

Som forælder er du velkommen til at ringe til den lokale koordinator Helene Selmer Kristensen og få en snak om de udfordringer, du oplever. Det kan være alt fra problemer med at putte børnene om aftenen til udfordringer i parforholdet og til børn, der ikke trives. Vil du være frivillig er det også Helene, du skal have fat i.

Find alle tilbud og mere om at være frivillig på vores hjemmeside [www.folkekirkensfamiliestotte.dk](http://www.folkekirkensfamiliestotte.dk) eller kontakt lokal koordinator Helene Selmer Kristensen på tlf. 29 11 18 10.