

#bedresammen

KONCEPT FOR HELE DANMARKS FAMILIEKLUB



FAMILIER
I FOKUS



BRO-
BYGNING

STØTTE OG
RÅDGIVNING



LEG OG
AKTIVITET



MÅL-
TIDER



FÆLLES-
SKAB



FORORD

Vi har en drøm om, at ingen familier i Danmark skal stå uden fællesskab og netværk, der kan hjælpe og støtte gennem livets forskellige udsving.

Vi ved, at familien er helt central i ethvert barns opvækst, uanset hvilke ressourcer der er til stede i familien.

Vi tror på, at vi ved at bringe forskellige typer af familier sammen i øjenhøjde, så de kan spejle sig i hinanden og lære af hinanden, kan styrke børn og familiers egne ressourcer. Det kan give mere overskud som forældre, som barn og som familie at være i et stærkt fællesskab, hvor der er plads til at gro i sunde relationer – og det kan give mere mod på selv at række ud og bygge bro til andre spændende netværk og fællesskaber dér, hvor familierne bor.

Vi ved, at når vi er #bedresammen, kan vi styrke børns muligheder i livet gennem en tryk og berigende ramme og fællesskab.

Vi sætter stor pris på, at I som frivillige vil være med til at løfte opgaven med at skabe stærke fællesskaber mellem familier og glæder os fantastisk meget til samarbejdet. Opgaven er inspirerende og givende og ikke mindst fordi, det kan gøre en forskel for os alle.

Velkommen ombord i et hjertevarmt og ambitiøst familieprojekt.

God fornøjelse med arbejdet!

Anne Mette Hede Jensen
National projektleder
Hele Danmarks Familieklub

Konceptet er udarbejdet af og til brug i Hele Danmarks Familieklub.

3. udgave, januar 2020

En varm TAK til

Dygtige medarbejdere fra projektgruppen omkring Hele Danmarks Familieklub
FDF
KFUM Spejderne
KFUM's Sociale Arbejde

Psykolog Maria Møller Cassøe og Center for ADHD for ekspertbistand
og afsnittet om "Relationen først" og videomateriale til de frivillige

Skønne børn og familier, der stillede op til fotos
Fotograf Asbjørn Laurberg
Fotograf Christian Kyed
Fotograf Allan Trolle

Duedal & Ko for udarbejdelse og layout af materialet
Skovdahl Nordic og Best-Production for fotooptagelser

Kontakt vedr. materialet:

Anne Mette Hede Jensen, national projektleder,
amhj@heledanmarksfamilieklub.dk



VELKOMMEN TIL HELE DANMARKS FAMILIEKLUB

Dette er konceptet, der er rammen om arbejdet med at bringe forskellige typer af familier sammen i øjenhøjde, så de kan spejle sig i hinanden og lære af hinanden. Vi bringer familier sammen og ved, det vil gøre en forskel. Det kan give mere overskud som forældre, som barn og som familie at være i et stærkt fællesskab, og det kan give mere mod på selv at række ud og bygge bro til andre spændende netværk og fællesskaber dér, hvor familierne bor.

Med dette konceptmateriale vil vi gerne give jer:

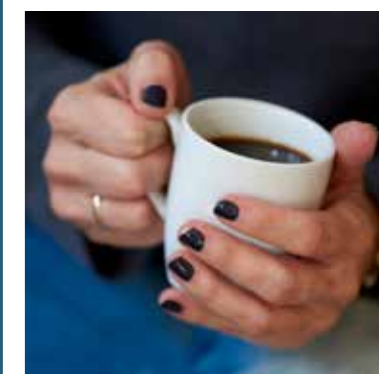
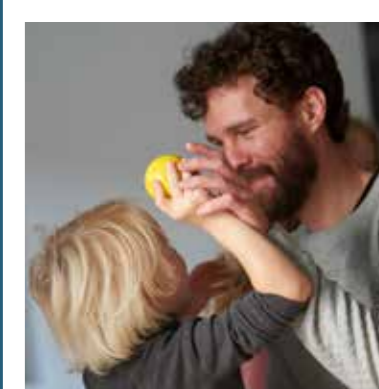


Konceptet er den røde tråd og fundamentet i alle familieklubber, der er en del af **Hele Danmarks Familieklub**.

Udover dette konceptmateriale har vi desuden udarbejdet en **"GUIDE TIL DIG, DER ER FRIVILLIG"**, hvor I får en samlet oversigt over mange af de praktiske ting, der er værd at vide og kende til og en håndsrækning til at komme i gang med arbejdet med at planlægge møderne i familieklubben.

INDHOLDSFORTEGNELSE

FØRORD	2	BYGGEKLODSE	
VELKOMMEN TIL HELE DANMARKS FAMILIEKLUB	4	BYGGEKLODSENE TIL MØDET	17
FAMILIER OG FÆLLESSKAB I FOKUS	6	LEG OG AKTIVITET	18
VÆRDIER OG METODE	7	MÅLTIDSFÆLLESSKABET	19
RELATIONEN FØRST – AT ARBEJDE MED INSPIRATION FRA DE UTROLIGE ÅR	8	BROBYGNING	20
SÅDAN SER EN FAMILIEKLUB UD	13	VÆRDIPLAKATER	
TIMELINE FOR FAMILIEKLUBBEN	14	SJOV MED SMIL	21
STRUKTUR PÅ ET MØDE I FAMILIEKLUBBEN	15	ALLE I FLOK, IKKE I TAKT	22
		TIDEN ER NU	23
		SE OG SIG TAK	24
		MERE END MIG	25
		MOD TIL AT TURDE	26
		SMAG PÅ VERDEN	27
		INSPIRATION OG IDEER	
		FÆLLES TJEK	
		IND OG TJEK UD	29
		MÅLTIDSFÆLLESSKABET	31
		BROBYGNING	34
		STØTTE- OG RÅDGIVNINGSTILBUD	36
		LEGE OG AKTIVITETER	
		SJOV MED SMIL	39
		ALLE I FLOK, IKKE I TAKT	53
		TIDEN ER NU	65
		SE OG SIG TAK	81
		MERE END MIG	93
		MOD TIL AT TURDE	107
		SMAG PÅ VERDEN	119
		ANDRE SJOVE AFTIVITETER	128



FAMILIER OG FÆLLESSKAB I FOKUS

Som familie forsøger vi altid at gøre vores bedste. Vi bøvler alle indimellem eller i længere tid med forskellige udfordringer, som hverdagen giver os. Det kan nogle gange være vanskeligt at finde overskud til at gøre noget sammen med vores børn eller som familie. Vi kan have børn, der mangler gode kammerater eller af andre årsager har det svært. Vi kan være presset af arbejde, økonomi eller med sygdom. Vi kan mangle netværk – og andre voksne at tale med og være sammen med. Vi kan trænge til at være sammen med andre som familie – for det kan give overskud og smil på kontoen.

For når vi er sammen, kan vi gøre en forskel for os selv og hinanden.

FAMILIERNE I FAMILIEKLUBBEN

Familieklubberne henvender sig til forskellige familier, der

- er af alle slags: fx enlige forældre, sammenbragte familier, unge familier og familier med mor, far og børn, tilflytterfamilier...
- gerne vil udvide deres netværk og møde nye mennesker – nye familier, dér hvor de bor
- gerne vil, at deres børn leger med andre børn og får nye venskaber og relationer
- har lyst til at spise et måltid og lege sammen med andre familier med børn og få god familietid med hinanden og med andre
- har lyst til at være en del af et fællesskab, som også samler dem som familie
- kunne tænke sig at blive en del af et fællesskab, hvor man kan drøfte hverdagens små og store udfordringer og hjælpe hinanden godt på vej
- har lyst til at få mere overskud som forælder, som barn og som familie ved at være en del af et stærkt fællesskab – og være med til at give andre mere overskud

FORMÅL OG MÅL MED FAMILIEKLUBBERNE

En del af familierne i familieklubben mangler robusthed til at håndtere de udsving, livet giver, og står samtidig i en udsat position, fordi de mangler fællesskaber og netværk, der kan hjælpe, støtte og stabilisere.

Formålet med at bringe forskellige familier sammen er:

- at styrke familiernes egne ressourcer i samvær og samspil med andre familier
- at familierne bliver bedre til at samarbejde omkring børnene og deres familieliv generelt
- at forældrene bliver bedre til at støtte deres børns positive udvikling og læring
- at familiernes kontaktnetværk styrkes, hvorigennem de oplever øget støtte og hjælp

Målet med deltagelse i familieklubben er:

- at familierne får øget struktur og stabilitet i familielivet
- at forældrene får blik for børnenes behov og går med på deres præmis, så det er meningsgivende
- at familierne oplever øget stabilitet i familielivet med færre konflikter både mellem børn og forældre – og forældrene imellem

- at børnene trives bedre og får øget kontakt med børn og voksne fra andre og mere ressourcestærke familier
- at familierne får blik for andre bæredygtige fællesskaber i lokalsamfundet, som de på sigt kan blive en del af

FOR BØRN



FOR FORÆLDRE



FOR FRIVILLIGE



Vi ved, at alle forældre vil deres børn det bedste – og vi ved, at alle har noget at bidrage med. Det er en vigtig præmis i arbejdet med at styrke familierne i familieklubben.

Vi vil ikke blot være noget for hinanden – men noget med hinanden.

VÆRDIER OG METODE



Konceptet for Hele Danmarks Familieklub er inspireret af viden og forskning omkring børns tilknytning og udvikling, hjerneforskning, positiv psykologi med fokus på ikke-kognitive egenskaber, som har betydning for bl.a. børns sociale kompetencer og trivsel, viden omkring robusthed (resiliens) og mindset-forskningen. Metoderne i konceptet er inspireret af måden, det er formidlet i De Utrolige År. I praksis har det til formål at styrke tilknytningen og det sociale samspil mellem børn og voksne.

Tilsammen udgør den viden hele fundamentet for konceptet og beskrives også yderligere på de næste sider og under de 7 værdiudsagn, som er konceptets røde tråd.

Konceptets 7 værdiudsagn er bærende statements for det, vi vil med familierne i familieklubberne – og samtidig også værdierne for den måde, vi møder hinanden på. De 7 værdiudsagn er beskrevet på side 21 til 27, hvor de samtidig knyttes op på konkret viden. Til hver værdiudsagn er der designet og udvalgt lege og aktiviteter, der synliggør den enkelte værdi og bringer den i spil. Værdiudsagnene er lavet som plakater til hver familieklub og skal være fysisk til stede i familieklubbens lokaler, så vi kan bruge et fælles sprog og minder hinanden om disse værdier i samværet.

På træningsdagen forud for opstart af Hele Danmarks Familieklub får I som frivillige både indblik i og kendskab til metoder og praksis. Til de konkrete metoder er der endvidere lavet 3 korte fortællende videoer, der er med til at klæde jer på til arbejdet med familierne.



RELATIONEN FØRST – AT ARBEJDE MED INSPIRATION FRA DE UTROLIGE ÅR

De bedste stunder er de gyldne øjeblikke, når mennesker mødes og føler sig set og forstået lige nøjagtig dér, hvor de er. Tænk på de øjeblikke af lykke, hvor et andet menneske har været oprigtig interesseret i dit liv og har spurgt ind med nysgerrighed og interesse. De øjeblikke giver overskud og lyst til at give noget igen. Her bliver et almenmenneskeligt behov for at føle samhørighed opfyldt.

Behovet for gode relationer og nærvær har ingen alder, og er altafgørende for børns trivsel og udvikling. Børn næres af tætte relationer og har grobund for at udvikle sig, når de er fyldt op af kærlighed og omsorg, der ofte sker umiddelbart i de familier hvor forældrene eller de nære omsorgs-personer selv er blevet mødt positivt. I familier, hvor kommunikationen overvejende er positiv og anerkendende, og nærvær fylder mest, er der rart at være. Omvendt kan der være mistrivsel i familier, hvor kommunikationen er hård og præget af skæld ud og konstante irettesættelser, på grund af eksempelvis sygdom, dårlig økonomi og psykisk sygdom, der spiller ind i dette. Det er dog muligt at starte en spire til forandring og bryde med nogle af de negative samspilmønstre ved at skifte spor og se på det, der lykkes i familien.

Omdrejningspunktet i forældretræningsprogrammet De Utrolige År er relationen mellem barn og voksen. I programmet arbejdes med hvordan enkelte redskaber kan være med til at ændre negative samspilmønstre og styrke tilknytningen mellem forældre og barn. I det følgende præsenteres enkelte elementer inspireret af De Utrolige År, som kan hjælpe dig som frivillig med at styrke relationerne i familieklubben. De 3 små film, som hører med, giver mere viden og konkret inspiration til redskaberne.

MØD MIG DER HVOR JEG ER

– OM AT OPBYGGE DEN GODE RELATION

At opbygge den gode relation er at føle sig set og forstået. Det kan man gøre ved at bruge tid sammen, lege sammen, engagere sig i hinanden, lytte, sætte ord på følelser og tanker hos sig selv og hinanden. Når forældrene giver opmærksomhed til deres barn på denne måde, er det med til at styrke relationen og selvværdet hos både barnet og den voksne – og det at finde ind til glæde, grin og nærvær i relationen kan være befriende. Hvis negative mønstre er blevet altoverskyggende, kan der omvendt være følelser som spærrer for at finde tilbage til glæden ved samværet. Familier præget af negative familiemønstre har brug for støtte og at blive mødt af andre voksne, der lytter engageret og deltagende for at kunne skabe en positiv forandring. De kan dog have oplevet mange nederlag gennem tiden og være blevet såret i tætte relationer og kan mangle troen på og evner for at kunne indgå i en positiv relation til andre. Så meget mere værdifuldt er det for disse forældre og deres børn, når det lykkes.

Som frivillig i Hele Danmarks Familieklub er her en mulighed for at være rollemodel og være den, der viser, hvordan forældrene kan agere overfor hinanden og øge muligheden for, at de igen går hjem og har mere overskud til at indgå i mere positive relationer.

Basis for at starte den gode relation starter i det første møde med forældrene og kan helt konkret være at

- Have en positiv forventning til forældrenes deltagelse
- Give hånd til hver enkelt forælder med øjenkontakt og smil
- Fortælle dem, hvor vigtige de er i denne første afprøvning af familieklubben
- Sætte ord på de følelser, der er til stede, som f.eks. det at være spændt på at komme første gang i en familieklub og møde en hel flok nye mennesker. Det kunne også være at italesætte, hvor modige de er ved at tage de første skridt ind i en ny klub
- Selv byde ind i relationen ved at fortælle lidt fra eget liv, f.eks. børn, hobbyer.

At være en tydelig rollemodel styrkes også ved at have en tydelig kommunikation de frivillige imellem og at have afstemt forventninger med hinanden, inden det første møde med familierne. Enighed om arbejdsopgaver og planen for de enkelte gange skaber rum til, at der kan være fokus på mødet med forældrene og relationen til dem.

Ligesom med børnene er det mere sandsynligt, at forældrene vil være engagerede i diskussionerne, hvis man som frivillig stiller åbne spørgsmål stedet for at belære og træde i ekspertrollen. Her kan det være godt at spørge nysgerrigt ind til forældrene med åbne spørgsmål: hvad laver I med jeres børn? Hvordan viser I dem nærvær? Hvad gør I, når børnene undlader at høre efter jeres beskeder? Forældrene vil føle, at de selv bidrager med noget væsentligt, og deres egen følelse af at mestre forældrerollen vil vokse.

En anden måde at arbejde med relationen på er at bruge sin opmærksomhed strategisk. Her kan man inddrage forældre i en snak om deres erfaringer med at give opmærksomhed og undlade at give opmærksomhed.

At få opmærksomhed er et andet grundlæggende menneskeligt behov og lige så grundlæggende som fysiske behov som mad og søvn. Se på det som et billede af en blomst i et blomsterbed. Når blomsten får lys, vand – og ukrudtet omkring bliver fjernet

– vil den vokse sig større og smukkere. Rodnettet bliver stærkere, når længere ud og kan tåle mere stormvejr. Hvis blomsten derimod ikke bliver vandet, vil dens blade falme og ukrudtet omkring den vil vokse – og med tiden vil ukrudtet måske overtage blomsterbedet. Når børn skændes med forældre, gentagne gange ikke gør, hvad forældrene beder dem om, så sker det ofte, at forældre enten bliver meget autoritære og grænsesættende eller passive og opgivende. I de tilfælde sker det, at "ukrudtet" får mest opmærksomhed – og her vil det være mere givende at gå ind og give positiv opmærksomhed, hver gang børnene opfører sig, som forældrene gerne vil have. Et godt tidspunkt at vise positiv opmærksomhed på er f.eks. når børn leger. Her kan forældre for en stund sætte sig ned, lægge mobilen langt væk og bare følge med i legen. Når forældre giver plads til, at barnet i denne situation får lov at bestemme, er det mere sandsynligt, at barnet i andre sammenhænge vil følge forældrenes beskeder.

MOTIVATION OG ROS

Generelt får positiv opmærksomhed og anerkendelse selvværdet til at vokse hos børn og voksne. Når børn leger og laver noget, som de synes er sjovt, så kan de være fokuserede og koncentrerede i lang tid. Tiden flyver nærmest afsted, og børn er fordybet i det, der sker lige nu og her. Anderledes bliver det, når noget er svært. Det kan f.eks. være dagligdags pligter som at dække bord, gå tur med

hunden, lave lektier eller falde til ro inden sengetid. Her er der brug for noget ekstra motivation for at overkomme opgaven. Ros er en vigtig kilde til at skabe motivation for forandring. Når vi modtager ros for en handling, får vi lyst til at udføre handlingen igen en anden gang. På den måde kan positiv adfærd formes og støttes ved hjælp af ros, hvilket yderligere betyder, at selvværdet og selvtilliden vokser.

Forskningen viser, at for at trivsel kan opstå, skal der være fem positive tilkendegivelser for hver gang, der er en irettesættelse. I familier, hvor skæld ud fylder mest, er der brug for endnu mere ros og anerkendelse for at vende mistrivsel til trivsel. Familieklubben kan derfor være et sted, hvor selvtillids- og selvværdskontoen tankes op.

Når der skal skabes motivation i familierne, kan det hjælpe at tænke på sætningen "walk the talk", dvs. vis hvad det er, I vil have forældrene til at gøre ved selv at bruge rosen, udvise engagement og begejstring. I kan f.eks. give positiv opmærksomhed og ros til hinanden og jer selv i forældrenes påhør. Derudover så giv positiv opmærksomhed til forældrene, hver gang I ser forældrene være anerkendende overfor deres børn, f.eks. "jeg kan se, hvor glad Sofie blev, fordi du lige stoppede op og lyttede til hende".

Ros og positiv opmærksomhed kan bruges på flere planer og med flere hensigter. Overfor børn kan ros bruges til at opbygge deres selvtillid og øge sandsynligheden for at få børn til at udføre opgaver, som de ikke umiddelbart har lyst til. Det er ud fra devicen "når du ser mig, følger jeg dig".

Overfor voksne kan anerkendelsen bruges som en værdsættelse og påskønnelse af den andens anstrengelser, og dermed også en måde at få den anden til at føle sig godt tilpas og velkommen i et fællesskab.

Spørgsmålet er så, hvordan ros gives på en måde, så den bliver taget godt imod og virkelig værdsat. Det kan man gøre ved at tænke over måden, rosen gives på:

- Lad rosen falde prompte
- Vær tydelig og specifik
- Ros handlinger og anstrengelser
- Ros de små skridt på vejen (ros for eksempel hvert skridt i en rutine)
- Brug stemme og krop til at vise begejstring og entusiasme
- Tilpas rosen til det barn/den voksne, du står overfor
- Forstærk rosen ved at rose i andres påhør
- Brug rosen som en måde at fremhæve det, som du gerne vil se mere af (f.eks. hjælpe med at rydde op, tage af bordet, hjælpe mindre søskende)
- Vær autentisk i din ros og undgå at kombinere ros med sarkasme og ironi
- Skru især op for rosen overfor børn, der kæmper med forskellige udfordringer

Husk at effektiv ros og små opmuntrende ord er et virksomt redskab til at overvinde udfordringer i hverdagen, men at det vigtigste er at opleve nærvær og små stunder med sine forældre, hvor det vigtigste bare er at være sammen uden fokus på præstation.

Lige efter det er sket:

"Flot, du hænger jakken på plads – sådan!"

"Du gør dig virkelig umage med at tegne"

"Hvor er det godt, at du venter, til det er din tur"

"Hvor er det sødt af dig at tage Ida med i legen"

"Jeg sætter stor pris på, at I kommer til tiden"

"Det er virkelig en godt forslag til aktivitet til næste familiemøde, du kommer med, Søren!"

FORUDSIGELIGHED OG RUTINER

Mennesker er vanedyr og føler tryk ved traditioner og rutiner. F.eks. sætter vi os gerne ved de samme mennesker og spiser frokost i kantinen, vi gør sikkert også nogle af de samme ting hver morgen i nogenlunde samme rækkefølge. Når noget er en vane eller rutine, kan energien bruges på at lære nyt og lukke nye mennesker ind i livet.

Jo yngre børn er, jo mere har de brug for, at hverdagen følger en bestemt rytme og struktur. For børn er verden fuld af nye erfaringer hver dag, og de bruger meget energi på at suge al den nye viden til sig. Det kan sammenlignes lidt med at starte på et nyt arbejde for voksne. Her kan man opleve at være fuldstændig udkørt efter en arbejdsdag, fordi alt er nyt, og intet er rutine.

Når familieklubben følger en bestemt struktur er det med til at mindske antallet af konflikter, fordi alle ved, hvad der skal ske. De fleste børn lærer hurtigt en ny rutine at kende. De kigger på de andre voksne og børn og afkoder, hvordan man er sammen i familieklubben. Hver gang der er skift i en aktivitet kræver det, at børn styrer deres opmærksomhed og impulser for at følge den besked der kommer og skifte aktivitet. Børn, der har meget uro og er impulsstyrede, har sværere ved at skifte fra en aktivitet til en anden, særligt hvis de skal

gå fra noget, der er sjovt til noget, der er lidt mere kedeligt. Når børn bliver forberedt på, hvad der skal ske og mindet om det undervejs, så går overgangen mellem aktiviteter lettere – og det gælder for alle børn. Husk at giv opmærksomhed, ros og high-fives til børnene, når de følger og har forstået rutinerne i familieklubben. Børn vil gerne gøre det, der forventes af dem – og hvis det er tydeligt, hvad der forventes af dem, og de bliver rost for at gøre det rigtige, så er der større chance for succes.

Tænk på egne erfaringer med at gøre hverdagen overskuelig – og overvej om nogle af erfaringerne kan bruges ind i familieklubben. Når I som frivillige deler hinandens erfaringer om rutiner med hinanden og bliver enige om hvilke rutiner, der er gældende i jeres familieklub, tager I tydeligt lederskab og er rollemodeller for familierne.

Når mange forskellige familier kommer til familieklub er det med hver deres værdisæt som familie, og deres forskellige værdier vil blive tydelige i måden, de er sammen på som familie. Det kan være et godt afsæt for en snak om, hvilke værdier der er vigtige for de enkelte familier – og hvordan det så kan ses i helt konkrete rutiner i hverdagen. Det er med til at skabe sammenhold, når familierne finder ud af, hvor meget de egentlig ønsker det samme.

EKSEMPLER PÅ
SMÅ ROSENDE ORD
OG SÆTNINGER:



FORVENTEDE RESULTATER

FOR BØRN

- Nye venner
- Bedre sociale kompetencer
- Styrket selvtillid og selvværd
- Mere nærvær
- Nye ideer til lege der også kan bruges i andre sammenhænge
- Færre konflikter



FOR FORÆLDRE

- Dannelse af nye relationer og netværk
- Succes med at åbne sig overfor andre
- At føle sig mødt og forstået
- Større tillid til egne evner og formåen
- Fokus på familiens værdier og rutiner
- Mere nærvær i hverdagen
- Ideer til nye aktiviteter og lege
- At alle i familien oplever færre konflikter
- At flytte fokus fra konflikter og frustration til glæden ved det der lykkes
- Højere grad af samarbejde mellem forældre og børn samt søskende imellem
- Indsigt i forældrerollens betydning for børns trivsel
- Konkrete værktøjer til at arbejde med anerkendelse og ros



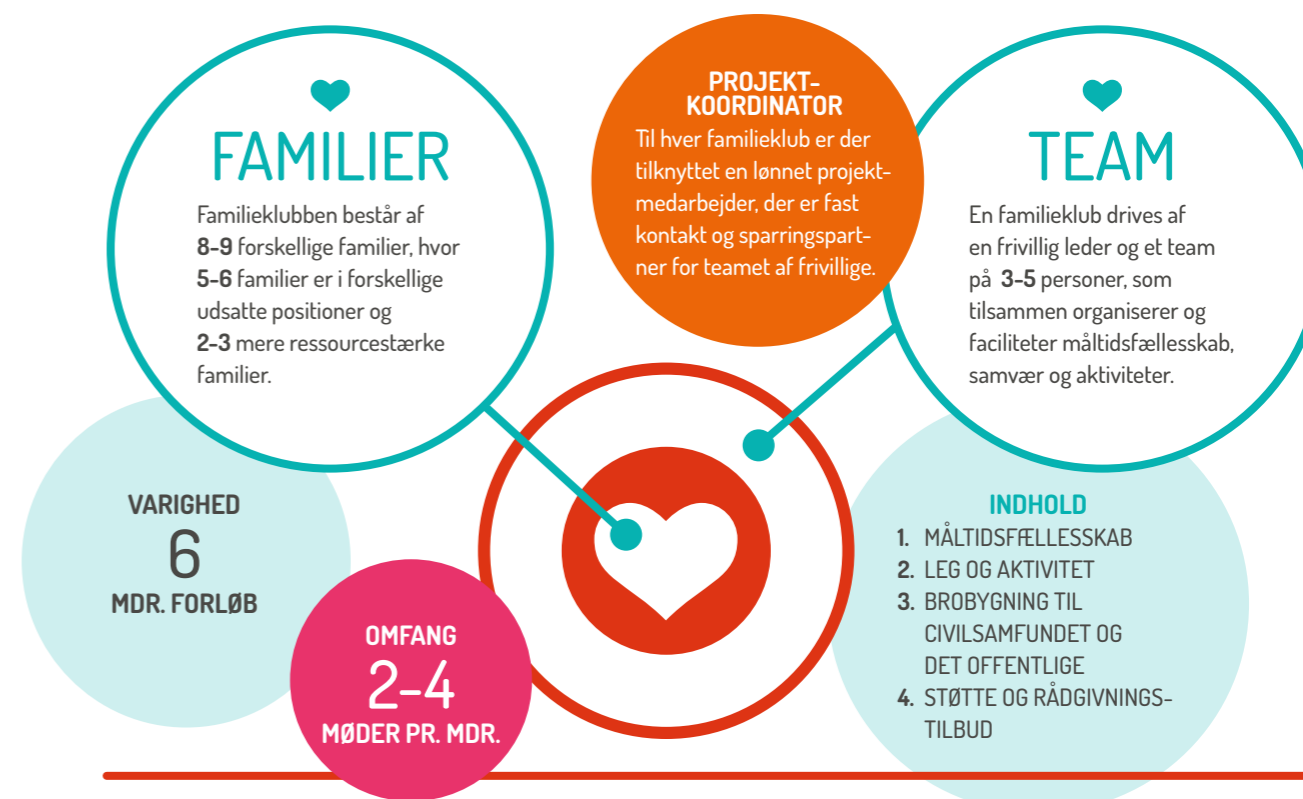
FOR DIG SOM FRIVILLIG

- Dannelse af nye relationer og netværk
- Fællesskab med de andre frivillige i Hele Danmarks familieklub
- Større viden og erfaring i at arbejde med relationer og anerkendelse
- Styrkelse af egne evner til samarbejde
- Erfaring med ledelse af grupper
- Spændende samtaler om værdier og fællesskab



SÅDAN SER EN FAMILIEKLUB UD

En familieklub er et fællesskab for familier, der fysisk er placeret i familiernes lokalområde.



VARIGHED OG OMFANG

En familieklub strækker sig over 6 mdr. med 2-4 møder om måneden. I hver lokal familieklub er der på forhånd aftalt, hvor mange møder der afholdes. Forhåbentlig skabes der så skønt og givende fællesskab, at mange familieklubber har lyst til at fortsætte udover de 6 mdr. i en ny runde i familieklubben. Stopper nogle familier efter 6 mdr., er der selvfølgelig plads til nye.

KONCEPT OG INDHOLD

Konceptet for familieklubberne, som I sidder med i hånden her, er med til at skabe en tryk og lettilgængelig ramme for at kunne planlægge og organisere familieklubbens samvær og give god inspiration til leg og aktiviteter samt brobygning. Samtidig er konceptet med til at give en klar rød

tråd i den overordnede intention og formål, der er sat op for familieklubben.

Indholdet i Hele Danmarks Familieklub er bygget op omkring 4 elementer, som I kan læse mere om længere omme. Det er

1. MÅLTIDSFÆLLESSKAB
2. LEG OG AKTIVITET
3. BROBYGNING TIL CIVILSAMFUNDET OG DET OFFENTLIGE
4. STØTTE OG RÅDGIVNINGSTILBUD.

Hver enkel af de 4 elementer kan I læse mere om længere henne i konceptbogen.

TIMELINE FOR FAMILIEKLUBBEN

Der er en nøje opbygning og rækkefølge i konceptet for familieklubben, som er vigtig at kende til i forhold til planlægning og organisering. Du kan se det på skitsen herunder:



De 7 værdiplakater udgør tilsammen de 6 mdr. i familieklubben. Afhængig af, hvor mange møder der er pr. måned, dækker hver plakat ca. 1-2 møder.

Den definerede rækkefølge på værdiplakaterne er et udtryk for en opbygning, der starter i at opbygge relationer og fællesskab. Familierne skal for første gang træde ind ad døren i familieklubben og møde andre familier og teamet af frivillige, som de skal til at lære at kende. Så at få skabt et trygt og sikkert rum i familieklubben, som alle kan være i og at få defineret et måltidsfællesskab, som er struktureret og skønt for familierne at være en del af, er det vigtigste første skridt i familieklubben.

Når familierne er trygge og har tillid i fællesskabet i familieklubben, kan man øge fokus på at bygge bro både mellem familierne, der rækker ud over familieklubben, og til foreninger, aktiviteter og andre lokale aktører – og samtidig være opmærksom på de støtte- og rådgivningstilbud, familierne har mulighed for at benytte sig af både digitalt og fysisk.

Hver værdiplakat danner udgangspunkt for en række lege og aktiviteter, der er afstemt efter tankerne bag værdiplakaten. Det er vigtigt, at familierne oplever, at der udover sjov og hygge også er en retning og en mening med det, vi er fælles om i familieklubben. For vi vil jo faktisk noget med nogen!

STRUKTUR PÅ ET MØDE I FAMILIEKLUBBEN

Et møde i familieklubben vil typisk have en varighed på 2-3 timer. Rammen på en mødegang herunder er et udtryk for, at familier og især børn har brug for tydelighed, genkendelighed, struktur og forudsigelighed.

Hvis mødegangen i jeres familieklub skitseres på anden måde, er de samme parametre stadig vigtige, og det anbefales, at mødegangene er genkendelig i deres rytme.

På de følgende sider kan I se de byggeklodser, der kan sættes sammen til at udfylde rammen for mødet – og som helt konkret kan hjælpe jer med at planlægge og organisere møderne.

UFORMEL TID TIL AT LANDE

Den halve time, der er markeret i hver ende af en mødegang, er tænkt som en mulighed for at åbne og bemande familieklubben en halv time før og en halv time efter formel start og slut. Det kan være rart for familier at kunne droppe ind og droppe ud mere uformelt og lige lande – og starte med snak med de frivillige eller de andre familier, der kommer i samme tidsrum. Man kan som voksen evt. blive budt på kaffe, og børnene kan tegne, spille eller andet samtidig.

Den uformelle tid er også en mulighed for at invitere andre ind, der har noget på hjerte i forhold til at bygge bro fra lokalområdet og til familieklubben.

Det er helt og holdent jeres vurdering, om det skal være en mulighed i jeres familieklub – eller om I starter og slutter direkte med familiemødet.



1/2 TIME UFORMEL
DROP IN ...

TJEK IND
DAGENS PROGRAM

LEGE & AKTIVITETER

MÅLTIDSFÆLLESSKAB

EVT. LEGE & AKTIVITETER
TJEK UD

1/2 TIME UFORMEL
DROP UD ...





BYGGEKLODS

Byggeklodser er de klodser, der sættes sammen til et familiemøde, og som er en hjælp til, at I som team af frivillige kan planlægge og organisere møderne ind i den ramme, I netop har set.

På de næste sider vil I kunne finde en række byggeklodser, som I skal gøre jer overvejelser omkring, når I går i gang med at planlægge familiemøderne.

BYGGEKLODSENE TIL MØDET

Når I sætter rammen og planlægger de enkelte møder i familieklubben, er der en række byggeklodser, I skal gøre jer overvejelser omkring – og hvordan de skal anvendes ind i rammen på mødet.

Byggeklodser er de klodser, der sættes sammen til et familiemøde – og som er en hjælp til, at I kan planlægge og organisere møderne og udfylde rammen.

FÆLLES TJEK IND OG TJEK UD

Fælles tjek ind og fælles tjek ud markerer formel start og slut på familiekubbens møde. Det er en god ide at finde en fælles form for, hvordan I hilser på og tager afsked med hinanden i familieklubben. På den måde bliver det både tydeligt, hvornår mødet starter og slutter. Vær opmærksom på, at alle – både frivillige og familier – hilser og siger farvel til hinanden. Udover øjenkontakt, når man hilser, er fysisk kontakt en rigtig god ide, fordi det signalerer relation uden bedømmelse. Det kan være et håndtryk, en high fives eller en knuckles, der udgør den fysiske kontakt hver gang.

Længere omme i konceptet kan I finde gode forslag til fælles tjek ind og tjek ud.

DAGENS PROGRAM

Det er afgørende – umiddelbart efter eller i forbindelse med fælles tjek ind – at tydeliggøre dagens program og indhold. Det kan gøres mundtligt, men er der mulighed for at tegne eller skrive dagens program på en flip eller tavle, er det en rigtig god ide. Den visuelle hukommelse aktiveres – og samtidig er det en fordel, at programmet kan få lov til at være visuelt til stede under hele familiekubbens møde. Det har stor effekt.

Find en måde, I kan gøre dagens program tydelig på i familieklubben.

Program

- Velkommen - tjek ind
- Giv en gave. Leg
- Hvem er hurtigst sammen? Leg
- Pitabrød med fyld:
Børn laver mæden
Foreldre dækker bordet
- Vi spiser sammen
- Fælles oprydning og opvask
- High fives til alle
- Tjek ud – tak for i dag



LEG OG AKTIVITET

Alle lege og aktiviteter, der er udvalgt og beskrevet i idekataloget længere omme, har alle sammen en max varighed af 20 min. Det er en bevidst prioritering ift. hvor længe man kan fastholde opmærksomhed og holde energien oppe, inden der skal variation til.

Når I planlægger lege og aktiviteter til mødet, skal I gøre jer overvejelser omkring, hvilken organisering der er relevant. Er det

BØRN LEGER MED BØRN

Denne organisering betyder, at de voksne kan være sammen om andet, imens en eller flere af I frivillige laver aktiviteter med børnene.

Det kan være, I planlægger en voksenaktivitet, en samtale om et bestemt emne eller tema med de voksne – eller blot skaber rum for, at de voksne kan have en uformel small talk om det, der rører sig hos dem.

BØRN OG VOKSNE LEGER SAMMEN

Denne organisering betyder, at alle er aktiveret på samme tid. Det er vigtigt, at børn og voksne finder nærvær og fælles glæde sammen i leg. Det er en måde at skabe tilknytning på og komme tættere på hinanden på en meningsfyldt måde.

Ved denne organisering skal det overvejes, hvor mange fra teamet af frivillige, der er brug for i instruktion og som deltagere i legen eller aktiviteten.

BØRNESTYRET LEG

Denne organisering involverer både børn og voksne og har på forhånd ikke et defineret indhold og er derfor heller ikke at finde i idekataloget længere omme.

Børnestyret leg er en leg, der blot strækker sig over 10-15 minutter, hvor barnet styrer legen. En forælder er med i legen og skal blot følge barnets leg, fortælling, fantasi, så at sige "gå med" i barnets leg. Det er en meget effektiv måde at lege på. Børn, der oplever, at en forælder kan følge deres leg uden at gribe ind og dirigere med legen, vil være mere tilbøjelig til i andre sammenhænge selv at følge forælderen.

Børnestyret leg kan tage udgangspunkt i et stykke legetøj, barnet har med hjemmefra eller noget, der er til rådighed dér, hvor I har familieklub. Det kan være legoklodser, plastikkrus, der må tegnes på. Det kan være sten eller andet fra naturen – og det kan være en leg, der fortælles gennem farver på papir.

Ved denne organisering er det vigtigt, at forælderen bliver instrueret i blot at følge barnet og "gå med" i legen. Det er mest hensigtsmæssigt, at det blot er én forælder sammen med barnet. Hvis der er to forældre med barnet i familieklubben, kan den sidste forælder hjælpe til med andet eller få lejlighed til at small talke med andre forældre, der ikke deltager i legen.

MÅLTIDS- FÆLLESSKABET

Når der skal spises sammen i familieklubben, er det en fordel, at I overvejer, om I i familieklubben skal følge nogle fælles guidelines for måltidsfællesskabet. Det kan være rart og af stor værdi for både børn og voksne med faste rutiner både inden og efter måltidet. Det er der både tryk og læring i.

Intentionen med måltidet er at anvise en god måde at være sammen på, som i nogle tilfælde kan være med til, at familierne ændrer vaner hjemme. Overvej fx at indføre mobilfri-zone ifm. måltidet. I kan med fordel tænke måltidsfællesskabet som en fælles aktivitet, hvor familierne på skift indgår i madlavningen. Dette er med til at signalere, at alle kan bidrage og at ved fælles hjælp, når vi længst.

Hvis I er mange mennesker, kan I med fordel overveje at lave mindre borde. Dog skal reglerne stadigvæk være de samme. Sørg for at få familierne fordelt fra gang til gang, så de ikke altid sidder til bords med de samme. I kan overveje, hvordan fordelingen skal ske.

Længere omme i konceptet kan I finde gode forslag til guidelines til måltidsfællesskabet. I kan efter en tid i familieklubben vælge at lave familieklubbens egne guidelines til måltidet, som passer med de familier og det fællesskab, I har fået opbygget.



BROBYGNING

At bygge bro mellem familier og til lokalsamfundet er en vigtig del af familiekлубben og en del af de frivilliges opgaver. Når I planlægger, hvordan brobygningsdelen skal være i jeres lokale familiekлуб, kan I gøre jer overvejelser om, hvilken form den skal have, hvordan den skal fungere, og hvad I vægter. Det kan være

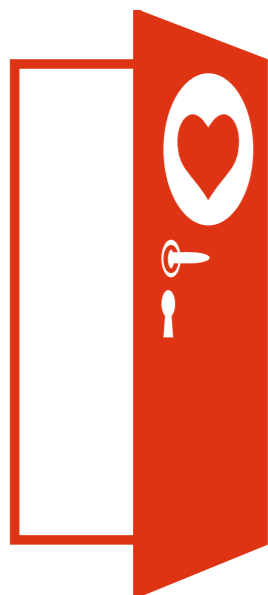
BYGGE BRO SOM FÆLLES INDSATS

Brobygningen kan ses som en fælles indsats, hvor det er hele familiekлубben, der har fokus på et bestemt tema. Det kan være gæster, der inviteres ind i familiekлубbens møde eller det kan være hele familiekлубben, der sammen tager på besøg i en forening, til en aktivitet eller lign.

BYGGE BRO SOM PERSONLIG INDSATS

Brobygningsdelen kan også fungere ved, at det er den enkelte familie, der søger at bygge bro til lokalsamfundet. Det kan være en bestemt familie, der gerne vil forstærke sit netværk i lokalsamfundet eller til et offentligt tilbud. Her kan I som frivillige give en hånd eller matche med en anden familie i klubben, der gerne vil være behjælpelig.

Brobygningen kan organiseres på flere måder. Vi betragter det at bygge bro som døren mellem familierne og den lokale omverden:



WISE VEJ GENNEM DØREN

Denne form for at bygge bro består i, at man som frivillig fortæller om relevante foreninger og tilbud som findes i lokalsamfundet.

ÅBNE DØREN

Denne form for at bygge bro består i, at man som frivillig åbner døren for at hjælpe familien, børnene eller de voksne med at komme afsted og bane vejen for dem. Det kan fx ske ved, at den frivillige ringer til foreningen, så de ved, at familien kommer.

HOLDE DØREN

At holde døren er den mest aktive form for at bygge bro. Her sørger man som frivillig for, at familien kommer afsted og i gang. Man er med hele vejen, så familien, børnene og de voksne føler sig trygge. Udover den frivillige kan det også være en anden familie i familiekлубben, der holder døren til et sted, de i forvejen selv er.

Længere omme i konceptet kan I se gode forslag til, hvad det at bygge bro konkret kan være. Se side 34.

PÅ DE NÆSTE
SIDER FINDER
DU DE 7 VÆRDI-
PLAKATER

SJOV MED SMIL

Relationer og fællesskabet er omdrejningspunktet for familierne. Vi skal skabe et trygt rum, hvor familierne mærker, at de uden bekymring kan træde ind og lære de andre at kende – hvor de kan trives. SJOV med SMIL fortæller om den positive indgang til relationerne, vi vil skabe mellem familierne, og peger samtidig på meningen med det.

Alle lege og aktiviteter under SJOV med SMIL er designet og udvalgt, så både børn og voksne kan mødes i en ufarlig og positiv kontekst med fokus på at komme tættere på hinanden og lære hinanden at kende.

VI VED NEMLIG AT:

- et positivt samvær, som kan give fælles glæde, er afgørende for at føle sig optimistisk omkring sin egen deltagelse og muligheder i fællesskabet.
- tydelig struktur omkring, hvad der skal foregå, er vigtig for at kunne føle sig tryk i nye relationer.
- når børn føler sig trygge, øges deres undersøgende adfærd og nysgerrighed – og det har stor betydning for deres sociale interaktion.
- smil og latter er en stærk drivkraft, da den udløser signalstoffer i hjernen, der kan forstærke den positive følelse i en selv – og samtidig er spejlneuroner, som er en særlig slags hjerneceller, med til at "smitte" med positive følelser, så man bliver i stand til at fornemme samme følelse i sig selv, når man oplever det hos andre.
- fysisk og psykisk tryghed og sikkerhed er med til at skabe robuste fællesskaber.



Lege og aktiviteter til SJOV MED SMIL

Klem en hånd
3 high fives og 2 kram
Forhindringsbane
3D twister
Fang dragens hale
Alternativ banke-bøf
Lego-stafet
Hvem er hurtigst sammen?
Simon siger
Let på tå
Gæt en følelse
Os og dem – og alle os