



### Hvordan får du støtte

Det er den lokale koordinator, der koordinerer tilbuddene i lokalområdet og har kontakten til både familier og frivillige.

Du er meget velkommen til at ringe eller skrive for at høre mere.

Folkekirkens Familiestøtte Aarhus  
koordinator **Lise Møller Nissen**  
Tlf. 30 36 86 96 · limn@km.dk

koordinator **Astrid Sonne Svith**  
Tlf. 51 60 01 88 · assvi@km.dk

 [www.facebook.com/folkekirkensfamiliestotteaarhus](https://www.facebook.com/folkekirkensfamiliestotteaarhus)



Folkekirkens  
Familiestøtte

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

# Til børnefamilier

Vil du have et familieliv  
med **tryghed** og **glæde**?



**Folkekirkens  
Familiestøtte**

Støtter forældre i at skabe trivsel i hjemmet



*Kniber det med at få skabt gode rutiner i hverdagen?*

*Er opdragelse en svær opgave?*

*Er det svært at tale sammen på en god måde?*

Langt de fleste familier oplever perioder, hvor det er vanskeligt at være forældre af forskellige grunde. Når det sker, vil Folkekirkens Familiestøtte gerne støtte op om at forbedre trivslen i hjemmet.

## Hvem kan få støtte

Vores målgruppe er børnefamilier med børn i alderen 0-17 år, der ønsker støtte.

Vi hjælper forældre uafhængigt af uddannelse, alder, religiøse eller politiske overbevisninger. Vi kan dog ikke tilbyde hjælp til familier med så store udfordringer, at det er kommunens opgave at hjælpe familien.

*"Folkekirkens Familiestøtte har givet mig styrke til at tro mere på mig selv som forælder, og det har været godt for vores børn"*

*Bente Hansen,  
mor til Anders og Amalie*

## Forældreven i hjemmet

Den lokale koordinator har tilknyttet godkendte frivillige forældre-venner, som kan støtte dig som forælder i de udfordringer i hjemmet, du selv ønsker hjælp til.

Det kan være hjælp til for eksempel struktur i hverdagen, konflikt-håndtering eller sparring om opdragelse eller andre udfordringer, du oplever som et problem.

Støtten er hjælp til selvhjælp.

Forældrevennen forsøger at løse udfordringerne sammen med dig som forælder og ikke for dig.

Målet er, at I i familien får det bedre sammen og dermed får øget trivslen i hverdagen.



## Kurser til forældre

Som forældre er I de vigtigste personer til at skabe trivsel i jeres børns liv, og derfor afholder Folkekirkens Familiestøtte løbende kurser for forældre med efterfølgende opfølgning i hjemmet:

**PREP:** Kommunikationskursus for par, der ønsker redskaber til at forbedre samlivet

**Par-tjek** for par, der vil have en god snak om parforholdet

**KIFF:** Samarbejdskursus for skilte forældre, der ønsker at tage godt vare på deres fælles børn