



HJÆLP TIL JER OG JERES BARN

# Forældrekurset Tryghedscirklen

---

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

---

# Forældrekurset

## TRYGHEDSCIRKLEN

Alle forældre ønsker at give deres børn tryghed. Alle forældre vil sommetider opleve, at forældrerollen kan være meget udfordrende. Forældrekurset TryghedsCirklen er et gruppeforløb for forældre, der oplever udfordringer i samværet med deres barn.

### ER KURSET NOGET FOR JER?

I oplever måske, at:

- I ønsker at vide mere om forældrerollen og, om hvordan I kan tage ansvar, når det er nødvendigt.
- I gerne vil styrke jeres forældreskab baseret på tryghed og nærvær.
- I gerne vil opnå en bedre forståelse for jeres barns/børns behov, signaler og følelsesmæssige udvikling.
- I kan have mange konflikter med eller om jeres barn.
- I nogle gange har svært ved at forstå jeres barns reaktioner eller handlinger.

TryghedsCirklen har fokus på tryk tilknytning og kærlige relationer mellem barn og forældre eller omsorgsgiver. Kurset bidrager til, at I bliver mere bevidste om de udfordringer, I kan opleve, når I møder jeres barns behov, og hvad I kan gøre anderledes.

#### DET SIGER FORÆLDRE, DER HAR DELTAGET PÅ KURSET

- "Kurset er mega godt, og man lærer noget. Man prøver det af og finder faktisk ud af, at det virker."
- "Jeg har fået mere selvtillid som far."
- "Du kan bruge det i forhold til dine unger, også når de bliver ældre."
- "Kurset er for forældre, der tager deres forældreskab alvorligt."
- "Alle forældre burde have dette tilbud som et forældrekrøreport."

## **GRATIS TILBUD**

Det er gratis at deltage.

## **FORLØB OVER 8 GANGE**

I gruppen møder I andre forældre med lignende udfordringer.

Kurset foregår i grupper, som består af 10-12 forældre og to vejledere, der til daglig arbejder som enten sundhedsplejersker eller special- og udviklingspædagoger.

Gruppen mødes 8 mandage kl. 14.45-16.45. Undervisningen veksler mellem små filmklip og dialog.

Tidspunktet er valgt ud fra, at jeres barn kan passes dér, hvor de plejer at være, samt at I kan nå at få en god afslutning på dagen sammen.

Det er ikke muligt at tage børn med til kurset.

Vi opfordrer til, at begge forældre deltager i kurset.

Hvis du er alene forælder, må du gerne tage en anden voksen med, som er vigtig for dig og dit barn.

Forventet kursusstart i januar, marts, august og oktober.

## **HVEM ER I?**

I har et barn, der er 0-6 år, og I kan tale og forstå dansk.

## **OM KURSET**

Forældrekurset TryghedsCirklen er en metode, som er baseret på en tilknytningsteori, der hedder Circle of Security. Metoden kom til Danmark i 2013 og anvendes i flere danske kommuner.

Vejlederne er uddannet og certificeret i metoden, hvilket er en forudsætning for at være kursusleder.

**DU KAN KONTAKTE UNDERVISERNE, HVIS  
DU ØNSKER INFORMATION OM KURSET:**

**Marianne Bossen, tlf. 20 58 67 85**, Special- og Udviklingspædagog

**Britt Stenkvist, tlf. 20 58 67 52**, Special- og Udviklingspædagog

**Lone Holding, tlf. 29 28 88 14**, Sundhedsplejerske

**Pia Thorn, tlf. 23 38 68 95**, Sundhedsplejerske

**Christina Hansen, tlf. 21 49 62 03**, Sundhedsplejerske

**FOR TILMELDING TIL KURSET KONTAKT:**

**Christina Hansen, tlf. 21 49 62 03**, Sundhedsplejerske

**SUNDHEDSPLEJEN SAMT CENTER FOR FAMILIE OG  
RÅDGIVNING**

Torvet 2, 3600 Frederikssund

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