



## Selvhjælpsgruppe: Støt dit barn

### Program:

Støt dit barn er bygget således op, at der vil være oplæg udefra ca. halvdelen af gangene. De resterende mødegange vil der være samtalegruppe, hvor vi bliver lyttet til og kan inspirere hinanden ift. håndtering af vores børn 😊

**4. oktober 2023**

**1. gang kl. 18.00 – 20.00 (Lokale C18 på mødegangen)**

#### Introduktion

Vi fortæller om programmet og vi drøfter sammen spilleregler for gruppen.

Vi får viden om hinandens børn/unge og deres/vores problematikker.

Der vil være god tid til at snakke på kryds og tværs.

**11. oktober 2023**

**2. gang kl. 18.00 – 21.00 (Lokale C4 på mødegangen)**

**Birgit Østergaard** arbejder som privatpraktiserende psykolog og har i mange år arbejdet ved Sinds Pårørenderådgivning.

Hun har sagt ja til at snakke om de følelser, som er på spil for forældre og sætter fokus på, hvilke roller man som forældre skal tage og hvilke man ikke skal tage.

### Efterårsferie i uge 42

**25. oktober 2023**

**3. gang kl. 18.00 – 20.00 (lokale C4 på mødegangen)**

#### Samtalegruppe

Lytte og blive lyttet til. Rum til at tale hver især.

Både om, hvad vi kunne bruge Birgits oplæg til og hvad der rør sig i hver familie.

**1. november 2023**

**4. gang kl. 18.00 – 20.00. (Konferencen i Frivilligcenteret)**

#### Samtalegruppe

Vi sparrer med hinanden ift. erfaringer med, at skabe mere overskud i hverdagen.

Gode råd fra forældre til forældre: hvad har I gjort, der virker og hvad har I erfaringer med, der ikke virker? tid". Hvor står vi som forældre og hvordan kan vi bruge vores viden i vores hverdag?

**8. november 2023**

**5. gang kl. 19.30 – 21.00 (Konferencen i Frivilligcenteret)**

**Oplæg fra Psychinfo med fokus på mistrivsel hos børn og unge og skolefravær**

I dag kommer **Dorthe Borup Laugesen** som er uddannet socialrådgiver og arbejder i Psykinfo som konsulent. Hun fortæller om skolefravær og den rolle angstproblematikker spiller ift. dette. Hun vil ligeledes komme ind på nogle af de tilbud, der findes på psykiatriområdet i Region Syddanmark. Aftenen bliver lidt speciel, da der oplægget bliver offentligt tilgængeligt, så målgruppen for oplægget ikke blot er Støt dit barn-gruppen, men også lærer, pædagoger, studievejledere, og andre fagpersoner fra Fredericia Kommune.

**15. november 2023**

**6.gang kl.18.00 – 20.00 (lokale C4 på mødegangen)**

**Samtalegruppe**

I aften er der god tid til at sparre med hinanden, omkring Dorthes oplæg sidste gang eller hvad der ellers fylder hos den enkelte.

**22.november 2023**

**7.gang kl.18.00 – 21.00 (lokale C4 på mødegangen)**

**Robert Frank** er psykolog og stiller op til en snak om de udfordringer, I står med i hverdagen. Hvornår og hvordan skal man give slip på sit barn? Hvad er sygdom og hvad er almindelig undgåelse? Formen er baseret på en dialog mellem Robert og jer som forældre. Som deltager kan man med fordel tænke over hvad man ønsker, at drøfte ift. ovenstående.

**29.november 2023**

**8. gang kl. 18.00-20.00 (lokale C4 på mødegangen)**

**Afslutning**

Det vil være en opfølgning på 4. mødegang med fokus på hvordan du kan skabe mere overskud i hverdagen og mere "mig tid". Vi afrunder, evaluerer og etablerer en netværksgruppe for dem, som er interesserede.

**Forplejning**

Der vil alle aftener blive serveret kaffe & the.

Der aftales fra gang til gang om nogen medbringer kage eller lignende.

Alle mødegange afholdes i Sundhedshuset Fredericia  
Adresse: Dronningensgade 97, Bygning B, 7000 Fredericia

**Obs. Efterårsferie i uge 42 og møder finder sted hhv. på mødegangen (3. sal) og i Frivilligcenter Fredericia (Stueetagen)!**

## Spørgsmål?

Kontakt gerne Luise Askholm Albirk, Selvhjælp Fredericia-Middelfart via mail eller telefon: [luise@famiselvhjaelp.dk](mailto:luise@famiselvhjaelp.dk) eller 24 20 40 55  
Selvhjælp Fredericia-Middelfart har kontorpladser i Frivilligcenter Fredericia.