

GODT AT VIDE OM VÆRDIFULD HVERDAG

Som kursusleder og team er det godt at kende til Værdifuld Hverdag som koncept og projekt, så I har mulighed for at svare på spørgsmål.

I det følgende beskrives baggrunden for kurset og andre ting, der kan være godt at vide på forhånd.

Har I spørgsmål før, under eller efter kursusafvikling, er I altid velkomne til at henvise deltagere eller selv skrive til os på info@vaerdifuldhverdag.dk

Læs om:

- ▲ Fundamentet for Værdifuld Hverdag s. 1
 - ▶ Baggrund s. 1
 - ▶ Formål s. 1
 - ▼ Målgruppe s. 2
 - ◀ Kerneværdier s. 2
- ▼ Forventningsafstemning s. 4
- ▶ Gruppedannelse s. 4

FUNDAMENTET FOR VÆRDIFULD HVERDAG

BAGGRUND

Værdifuld Hverdag er et projekt under Familielaboratoriet, som er en del af den kirkelige nonprofit organisation Børne- og UngdomsOase (www.buo.dk).

Værdifuld Hverdag (både kurset og universet omkring kurset) har først og fremmest et diakonalt formål, som handler om at understøtte familiers trivsel og derigennem barnets trivsel. Derfor er der hverken forkyndende eller missionerende indhold i kursusmaterialet, og det egner sig til afvikling i både kirker, foreninger, skoler og institutioner, uafhængig af en kirkelig eller ikke-kirkelig tilknytning. Kurset bygger på et kristent livs- og menneskesyn, hvilket kommer til udtryk igennem de tre kerneværdier, som beskrives nedenfor.

Hvis kurset afholdes i en kirkelig kontekst, har vi udarbejdet et appendix med forslag til en indledende og afsluttende bøn og et vers fra bibelen, der kan læses ved de enkelte moduler. Skriv til os på info@vaerdifuldhverdag.dk, hvis du er interesseret i at få tilsendt appendixet.

FORMÅLET

Formålet med kurset er at hjælpe forældre til at få større bevidsthed om egne værdier, så de kan opdrage med tydelighed, større ro og mere overskud til det vigtigste. Grundkurset danner rammen om dette. Gennem temamoduler trænes forældrene i at bruge værdierne som et filter, de kan lægge på forskellige emner og udfordringer i familielivet som fx det digitale.

Kurset skaber rammen for et eksistentielt dannelsesrum, hvor de enkelte forældre individuelt og sammen med andre forældre kan reflektere over og blive mere bevidst om, hvordan man ønsker at prioritere og handle i sit familieliv. På den måde kan forældres værdier blive en rettesnor, der kan hjælpe til at navigere mere stabilt igennem de mange tilbud, muligheder og metoder, der møder forældre i dag.

Værdifuld Hverdag adskiller sig på den måde fra mange andre kurser til forældre, fordi kurset ikke tilbyder en bestemt metode. Det er ikke et "how to"-kursus, som tilbyder et quickfix på de udfordringer, der er forbundet med at være forælder og familie. I stedet guides forældre til at komme et spadestik dybere i egne værdier ved at forholde sig til, hvad man bærer med sig i sin rygsæk og hvad man ønsker, skal definere sit eget forældreskab og familieliv.

Kursets formål er altså ikke blot at fodre forældrene med "fisk", men at give dem en "fiskestang".

MÅLGRUPPE

Kursets primære målgruppe er middelklasseforældre, som har overskud og evne til at reflektere over sig selv. I familier, hvor der er andre og sværere problematikker på spil, fx misbrug, social udsathed, vold og lignende, er der ikke altid overskud til denne selvrefleksion, og desuden vil forældre kurset ikke være tilstrækkeligt her. Her henviser vi i stedet til andre tilbud til udsatte og sårbare familier. Fx Blå Kors' Familienetværk, KFUM's Hele Danmarks Familieklub og TUBA's Familie På Vej.

Der er naturligvis også forældre fra middelklassen, der kæmper med konkrete udfordringer i parforholdet eller familien, og som har brug for hjælp til at løse dette. Her er det vigtigt at være bevidst om, hvad Værdifuld Hverdag kan og ikke kan, og have en plan for hvilke andre instanser, der kan hjælpe. Se ledermaterialet "opfølgning".

Kurset er fleksibelt og kan tilpasses mange forskellige sammenhænge - også der, hvor deltagerflokkene ikke er særlig homogen, måske med etniske eller sociale forskelligheder. Der kan være fordele ved at segmentere og afgrænse sin målgruppe. Fx kan man udbyde det særligt til forældre til teenagere, forældre til børn med særlige behov, enlige forældre eller lignende. Det giver deltagerne større mulighed for at spejle sig i hinanden. Omvendt kan der være meget inspiration at hente og give i en blandet deltagerflok.

KERNEVÆRDIER

Som kursusleder- og team er det væsentligt, at I kan tilslutte jer kursets kerneværdier og vil arbejde for, at ledelsen af kurset, undervisningen, forældresamtaler og rammen må afspejle de tre værdier: Nåde, myndighed og frihed.

I manualen til grundkurset kan I på s. 4-5 se, hvilke forventninger vi har til deltagerne med afsæt i kerneværdierne. I det følgende her kan I læse om de forventninger, der er til jer som team.

Nåde

Ud fra et kristent menneskesyn kan vi som mennesker ikke være fuldkomne. Det gør, at vi naturligt begår fejl, og at vi ikke kan leve op til hverken Guds eller vores egne moralske standarder. Det betyder også at smerte, sorg og konflikt er en del af det at være menneske. I et kristent perspektiv er svaret på menneskets ufuldkommenhed Guds uforbeholdne kærlighed og nåde overfor os.

Nåde handler på kurset om rummelighed og tilgivelse overfor os selv og andre. På den ene side at

vide og forvente, at vi er uperfekte og begår fejl - og på den anden side samtidig vide, at vi altid allerede er elsket og værdifulde, uanset vores fejl og mangler.

I samfundet hersker en fortælling om, at hvis vi ikke gør og præsterer godt nok, så er vi ikke gode nok. Men ingen forælder kan leve op til ambitionerne for eget forældreskab. Derfor ønsker kurset at gøre op med samfundets fortælling og i stedet give forældre rum til og mulighed for at se på sig selv - og andre forældre med nådens og tilgivelsens blik.

Kurset vil give mulighed for at italesætte familielivet som det er - uden fordømmelse.

Det betyder en forventning om, at du som teammedlem:

- ▶ Rummer og udtrykker forståelse, når nogen giver udtryk for noget, de ikke lykkes med
- ▶ Arbejder aktivt for en åben og afslappet stemning på kurset, så der er rum for ærlighed
- ▶ Overholder tavshedspligten

Myndighed

I et kristent perspektiv er et barn en gave fra Gud, som han betror forældrene at tage vare på. Familien er den ramme, forældre skal tage ansvar som det sted, hvor barnet først og fremmest udvikles og dannes som menneske.

Derfor er den anden kerneværdi myndighed. Kurset vil give forældre tro på, at de har en helt unik rolle i deres børns liv og opvækst men også mod og myndighed til at turde tage det ansvar på sig. Barnets familie og samspillet med forældrene er central for barnets udvikling, og intet barn har glæde af, at deres forældre ikke tror, at de kan gøre det godt nok.

Men virkeligheden for mange forældre i dag er, at usikkerhed og utilstrækkelighed fylder i rollen. Nogle kan endda føle sig inkompetente i forælderrollen. Med værdien om myndighed er det kursets hensigt at understrege, at kompasset for familielivet skal flyttes tilbage til forældrene, så de i højere grad kan handle i overensstemmelse med egne værdier og i mindre grad ud fra en perfektionskultur, hvor der er én rigtig måde at være forældre på eller sammenligningskulturen, hvor man hele tiden orienterer sig efter, hvad andre gør.

Undervisningen på kurset formidler viden indenfor forskellige temaer, men det er forældrene selv, der gennem øvelser og samtaler beslutter om og hvordan det skal omsættes i egen familiehverdag.

For dig som teammedlem betyder kerneværdier myndighed, at du:

- ▶ Sørger for, at der bliver tid til øvelserne, som skal omsætte og bearbejde undervisningen ind i en personlig familiekontekst.
- ▶ Bekræfter forældrene i deres værd og betydning for deres børn, når der er lejlighed til det.

Frihed

I en kristen livsforståelse er alle mennesker skabt af Gud og har fået livet som en gave, ligesom vi også har fået friheden til at selv at træffe valg for vores liv. Den enkelte forælder har i den optik frihed til og ansvar for at opdrage på sin måde, ligesom det enkelte barn har frihed til at have egne meninger og træffe valg for eget liv. Også selvom vejen måske er en anden end den, forældrene har vist.

Den menneskelige frihed er en forudsætning for, at vi kan tale om værdier samt opdrage og påvirke

med værdier. Heri ligger både frihed til og respekt for den enkelte forælder til at træffe valg for egen opdragelse, og frihed til og respekt for barnet til at dannes og udvikles som et selvstændigt menneske.

Det betyder en forventning om, at du som teammedlem:

- ▶ Rummer og giver frihed til forskellighed på kurset, også der, hvor du er uenig i opdragelse og livsvalg.
- ▼ Hjælper forældre til at få øje for nødvendigheden af at give frihed til deres børn, så de på alderssvarende vis kan træffe valg for eget liv.

FORVENTNINGSAFSTEMNING

Succesen af kursusafviklingen afhænger i høj grad af, at I som team får lavet en god forventningsafstemning med deltagerne.

Der er især to ting, som mange deltagere forventer, og som de kan blive skuffede over, hvis det ikke er tydeligt italesat.

For det første det, at kurset ikke fokuserer på at give bestemte metoder eller “how to”, men at formålet er refleksion og bevidsthed. Her adskiller kurset fra de fleste tilbud til forældre i dag, og det kan være overraskende eller skuffende for nogle deltagere ikke at blive præsenteret for konkrete løsninger, hvis det var forventet.

For det andet sidder nogle deltagere med en følelse af “ikke at blive færdige” med værdirklæringen, når kurset slutter eller efter enkelte kursusgange. Her er det vigtigt at understrege, at det at kende og leve og opdrage efter sine værdier er livslang vandring. Kurset er en hjælp til at starte, genopdage eller videreudvikle sine værdier. Det er en proces som man ikke kommer i mål på tre kursusgange.

Grundkurset slutter derfor med et oplæg til løbende at standse op og gøre status over ens værdier - fordi det er noget, vi har brug for at genbesøge livet igennem.

GRUPPEDANNELSE

Grupperne er en central del af Værdifuld Hverdag. Det er her, deltagerne har mulighed for at spejle sig i andre forældre og få nye perspektiver på de udfordringer, de måske står med. Desuden savner mange forældre et rum for de ærlige samtaler om livet og forældreskabet og her kan grupperne være et sådant rum.

Der er mange måder at sammensætte grupperne på. Det kan gøres tilfældigt efter, hvordan folk lige placerer sig til første samling, eller det kan være noget, der planlægges allerede, når deltagerne tilmelder sig. Det vigtigste er, at grupperne så vidt muligt forbliver de samme kurset igennem, så der kan opbygges relationer og tryghed.

Grundlæggende kan man enten gå efter at skabe diversitet eller homogenitet i gruppen. Hvis deltagerne er meget forskellige, er der mulighed for større indsigt og forståelse for familier, der er helt

anderledes end én selv. Hvis deltagerne ligner hinanden, er der mulighed for større genkendelse og følelsen af ikke at være alene.

En måde at danne grupper på er ved at samle deltagere efter alderen på deres ældste barn. Det er oftest der, at man møder udfordringer og spørgsmål for første gang.

Vi anbefaler en gruppestørrelse på ca. 6 personer, så der er tid nok til, at alle kan komme på banen i gruppesamtalerne. Er det kun par, som er i gruppen, kan det øges til 8, og er det deltagere uden partner, kan det være ok med en gruppe på 4-5 personer.

Hav gerne i baghovedet, at gruppen skal være stor nok til at kunne fungere, også når der er afbud.