

OPFØLGNING PÅ KURSET

Uanset hvor og hvordan I vælger at afholde jeres kursus, kan det være en god idé at overveje, hvorvidt og hvordan I vil henvise til muligheder for opfølgning efter kursets afslutning.

Værdifuld Hverdag er ikke et kursus, der løser alle udfordringer eller giver en færdig opskrift på det gode familieliv. Kurset vil ofte være én hjælp til at begynde en proces, hvor forældre tilegner sig sprog for og redskaber til at arbejde med familiens værdier efterfølgende.

Som kursusafvikler kan du understøtte forældrenes videre proces ved at tilbyde eller henvise til forskellige muligheder for opfølgning efter kurset.

Opfølgningen kan se ud på mange forskellige måder, og følgende inspiration kan ses som et idé-katalog. Brug hvad du kan – eller find selv på dit eget.

RÅDGIVNING

Nogle deltagere vil have brug for mere hjælp end hvad kurset eller I som kursusteam kan tilbyde. Det gør det mere trygt for teamet, at I er tydelige omkring, at I ikke kan hjælpe med alt.

Vi opfordrer derfor til, at I finder andre former for hjælp og rådgivning, som I kan henvise til – enten på forhånd eller i takt med at behovet opstår.

Italesæt gerne hver kursusgang muligheden for, at I som team kan være behjælpelig med at etablere kontakt til rådgivning. Det er med til at normalisere det at søge rådgivning og hjælp på individuel plan.

1. Lav en aftale med eller flere lokale parterapeuter, familiepsykologer eller lignende. Om, at I kan henvise til dem og hav gerne deres oplysninger med hver gang.
2. Undersøg evt. hvad der findes af gratis tilbud fx i kommunalt regi med familiehus mv. og hav i så fald kontaktoplysningerne med.
3. Afhængig af jeres målgruppe kan det være aktuelt at undersøge, om der er krisecentre eller lignende i nærheden. Også her er det en god idé at have kontaktoplysningerne klar.

STATUSSAMTALER OG SOCIALT SAMVÆR

I kan på forskellige måder ”udvide” kurset med tiltag, der er målrettet lige præcis det kursushold, som har deltaget sammen. Det kan være tiltag med fokus på undervisning og opsamling på kurset, eller det kan være med fokus på sociale og medmenneskelige.

Nogle forslag egner sig bedst til at være en fysisk samling og andet kan afholdes både fysisk og online.

1. Afhold grundkurset og brug et eller flere temamoduler som opsamling ved at afholde dem noget tid efter, at grundkurset er afsluttet.
2. Til slut på grundkurset lægges der op til, at deltagerne gør status over det, de har lært og de mål, de har sat sig. Brug dette som et afsæt for at samle alle igen til at gøre status for sig selv eller sammen med sin forældrepartner, og til at mødes i grupperne og tale om, hvordan det er gået siden sidst.

3. Afklar om deltagerne har lyst til at fortsætte med at mødes i deres kursusgrupper og fx give hinanden sparring på forskellige udfordringer og dilemmaer i familiens hverdag, som de blev introduceret til på kurset. I så fald kan der være behov for hjælp til at arrangere de første par gange, hvorefter en gruppeleder fra hver gruppe kan køre det videre på egen hånd.
4. Hvis I vil afholde forældrekurset igen, kan de nuværende deltagere inviteres med som team omkring det kommende kursus.
5. Arranger en grillaften, julefrokost, udflugt eller andet socialt, og overvej om også børnene skal inviteres med denne gang.
6. Hvis I har etableret en lukket facebookgruppe i forbindelse med kurset, kan I aftale hvordan I forsat ønsker at bruge det. Fx kan deltagerne på skift sende en kort hilsen til hinanden, hvor man viser lidt af sit liv som familie i relation til det man har arbejdet med på kurset.
7. Direkte kontakt. Afklar på temaet om I vil tilbyde deltagerne at blive kontaktet af en fra teamet indenfor de næste to måneder. Opfølgningen kan være centreret om, hvordan det går med at tale om værdier i forældreskabet, udleve værdier i familiens hverdag, behovet for at blive guidet til fællesskab med andre familier mv.

ANDRE KURSER OG TILBUD

Undersøg om der er andre eksisterende kurser eller tilbud, som vil være naturligt at henvise til i forlængelse af forældrekurset fx:

- ▲ Parkursus: www.parkursus.nu
- ▶ PREP kursus: www.familieudvikling.dk/parforhold/prep-kurser
- ▶ Blå Kors' familienetværk: www.blaakors.dk/familienetvaerk
- ▼ Hele Danmarks Familieklub: www.heledanmarksfamilieklub.dk
- ◀ Home-Start Familiekontakt: www.home-start.dk
- ▼ Folkekirkens Familiestøtte: www.folkekirkensfamiliestotte.dk

Det kan også være lokale arrangementer, grupper eller foreninger, som I kan pege på fx:

- ▲ Foredrag målrettet forældre
- ▶ Barselscaféer
- ▶ Fællesspisning
- ▼ Babysalmesang
- ◀ Familiegudstjenester/spaghettigudstjenester

Hvis I selv har lyst til at arrangere et foredrag, tager Værdifuld Hverdags konsulenter gerne ud og underviser.

Læs mere om vores [foredrag](#) eller kontakt os på info@vaerdifuldhverdag.dk