

# Forældregruppen "Tryghedscirklen"



Odder  
Kommune



## Hvad er Tryghedscirklen?

Alle forældre ønsker, at give deres børn tryghed og imødekomme deres børns behov, men de fleste vil samtidig opleve, at dette kan være svært nogle gange, særligt i pressede perioder.

Tryghedscirklen bygger på årtiers forskning -og viden om børns udvikling og tilknytning til deres forældre. Der er tale om et gennemprøvet program, der på engelsk kaldes "Circle of Security".

### I programmet har vi fokus på:

- At forstå barnets adfærd og de følelsesmæssige behov, der ligger bag.
- Vigtigheden af at tage ansvar, når det er nødvendigt, og at følge dit barns behov, når det er muligt.
- Hvordan vores egne vanskelige følelser som forældre kan 'farve' den måde, vi ser barnet på, og få os til at reagere uhensigtsmæssigt på barnets følelser (for eksempel ved at råbe, bebrejde eller ignorere barnet).
- Hvordan man kan udvikle sunde måder at håndtere både barnets og ens egne følelser på i hverdagen.

Som forældre kan det være en hjælp, at blive bevidst om de mønstre, der kan være i relationen til ens barn, og det kan være nyttigt med nye strategier og refleksioner. Samtidig oplever mange forældre, at det er hjælpsomt at mødes med andre forældre, der står i samme situation som en selv.

Målet med forløbet er, at I som forældre, kommer til føle jer mere sikre, og at jeres børn, med hjælp fra jer, kommer til at stå stærkere i forhold til livets udfordringer.



## Hvad siger andre forældre om Tryghedscirklen

- *Vi har fået et fælles sprog som par. Det har gjort tingene meget nemmere både ifht børnene, men også i vores parforhold. Vi har ikke længere de der småskænderier i konfliktsituationer omkring børnene, men støtter i stedet hinanden, fordi vi har fået en fælles tilgang – og samtidig forstår, hvorfor den anden gør, som han/hun gør.*
- *Jeg synes, at jeg er blevet mere nærværende sammen med mine børn. Jeg ser mere bag om deres adfærd og kan bedre se, hvad det egentlig er, de ønsker fra mig.*
- *Jeg er blevet mere opmærksom på ting i mig selv, der har haft betydning for min måde at være mor på. Der er intet galt med vores barn, det kan jeg se nu.*
- *Vores børn er ikke de samme mere. Eller ej, det er de jo. Men vi har slet ikke de der raseriudbrud mere, som vi havde før – og jeg føler mig meget mere rustet til at hjælpe mine børn, når de har det svært.*
- *Jeg er blevet en meget mere glad mor. Jeg er ikke hende der, der bare går og skælder ud mere.*
- *Jeg har opdaget betydningen af, at organisere mit barns følelser. Han er jo bare et barn og det er mig som mor, der skal hjælpe ham med at håndtere sine store følelser.*
- *Jeg er super ærgerlig over, at min mand ikke kunne komme med. Det giver noget andet at være to afsted, da det jo giver et fælles sprog, men også en følelse af at være i den her forandring sammen. Det ville vi gerne gøre om, hvis vi kunne.*
- *Jeg har følt mig meget tryk i gruppen. Det har haft stor betydning, at gruppelederne også har brugt eksempler fra deres eget liv – ingen er perfekte forældre, heller ikke gruppelederne.*



## Praktisk info

- Forløbet består af 10 mødegange af halvanden times varighed. Vi mødes hver uge (med undtagelse af de uger, hvor der er skoleferier)
- Forløbet er bygget op omkring en manual på 8 kapitler. Vi ser videoklip, som vi drøfter i gruppen. Samtidig er programmet meget visuelt, hvilket mange forældre oplever som hjælpsomt, da det gør det lettere at bruge i hverdagen.
- I nogle af vores grupper har vi erfarende og dygtige børnepassere i huset, så man også kan deltage i tryghedscirklen selvom man er på barsel, og har behov for pasning af sit barn. Hvis du/I har behov for pasning, skal I første gang komme en halv time før, så I kan fortælle, hvad der er vigtigt for jer ifht. børnepasningen, og blive trygge ved den børnepasser, der har ansvaret for jeres barn.
- I gruppen deltager 4-5 hold forældre. I vores grupper er der både forældrepar, sammenbragte familier, fraskilte forældre og enlige forældre.
- Forløbet finder sted i Børne- og familiehuset, Bronzealdervej 16, 8300 Odder.
- Det er gratis at deltage, til gengæld forventes der stabilt fremmøde for alle tilmeldte.
- Forløbet ledes af to erfarende gruppeledere, der til daglig arbejder på Børne- og familiecenteret som enten psykolog, sundhedsplejerske, familiebehandler eller samarbejdskonsulent.

