

## Alle familier har noget, de gerne vil ændre

”I en hverdag med mindre børn, kan det bare godt ske, at nogle hverdagskonflikter kommer til at vokse sig endnu større, end det egentlig er nødvendigt. Og vi tænkte: Det kan vi gøre bedre for os som par, og det kan vi gøre bedre for vores børn.”

Mai, deltager på forløbet Plej jeres parforhold

## Noget for jer?

Du kan altid kontakte din lokale koordinator, hvis du vil høre mere om vores tilbud, eller du står med en udfordring, du vil høre, om vi kan hjælpe med.

Koordinator i Hadsund og Hobro-Mariager Provstier  
Line Neve Christensen  
Tlf.24 76 17 91  
lnc@km.dk

Læs mere om vores forløb og andres erfaringer med os, og se aktuelle forløb i dit lokalområde på facebookside og hjemmesiden.

[www.facebook.com/folkekirkensfamiliestottemariagerfjord](http://www.facebook.com/folkekirkensfamiliestottemariagerfjord)

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



# Folkekirkens Familiestøtte

Få støtte til at skabe  
de forandringer i familien, som I ønsker.





## Et nyt perspektiv på hverdagen

Er der noget i jeres hverdag, du gerne vil lave om, men ikke helt ved, hvordan du skal gribe fat i? Så kan Folkekirkens Familiestøtte være noget for jer.

Folkekirkens Familiestøtte kan hjælpe jer med et nyt perspektiv på hverdagens udfordringer.



**”Jeg behøvede ikke betænkningstid. Man kan jo mærke, når nogen virkelig brænder for noget.”**  
*Henriette, mor*

Det er ofte små ting, der skal til for at skabe en stor forandring i hverdagen. Men det kan være svært at lave selv små ting om. Alle børnefamilier kan have brug for støtte, viden og værktøjer for at give familien en bedre hverdag. Vi kan støtte jer i at blive skarpere på de ting, I gerne vil have ændret, og på hvordan I kan føre dem ud i dagligdagen.

Det burde vi da selv kunne klare, tænker I måske. Men alle familier kan køre fast og have brug for at se tingene med andre øjne. Ligesom man kan have brug for en løbemand for at få trænet.

## Er det noget for jer?

Folkekirkens Familiestøtte tilbyder velafprøvede forløb for børnefamilier.

**Forældreven** – En forældreven støtter jer i at skabe de forandringer derhjemme, som I ønsker. Det kan f.eks. være sparring omkring det gode måltid eller pligter. Det kan også være en voksen at tale med, hvis du er alene med børnene.

**Plej jeres parforhold (PREP) eller Partjek** - Forløb for jer, der vil styrke jeres parforhold til glæde for hele familien.

**Vejen videre efter skilsmisse (KIFF)** - Et forløb for jer, der vil have viden og hjælp til at få børnene og jer selv bedst muligt igennem en skilsmisse.

**Sunde skærmvaner i familien** - Et forløb for jer, der vil have sundere vaner omkring telefoner og tablets i familien.

**Samtaler for gravide** - En slags før-mødregruppe for gravide, hvor I kan dele tanker og bekymringer.

Alle forløb er uden egenbetaling, og bygger på princippet om hjælp til selvhjælp.

*”Jeg har læst, at det tager en landsby at opdrage et barn, og jeg er jo fuldstændig alene om det, så på den måde giver det så meget mening med en forældreven.”*

*Alenemor med forældreven*