



Frivillighåndbog

Positive læringsmiljøer i familien





Aktivitetshæfte

© Fonden for Socialt Ansvar

1. oplag 2. udgave, december 2023

Tekst: Rasmus Sam Dige Pedersen & Julie Hee Darger

Grafisk tilrettelæggelse: Julie Hee Darger

Foto: Rasmus Sam Dige Pedersen, Klara Thomsen Nielsen & Julie Hee Darger

Tak for støtten til den A.P. Møllerske Støttefond

"Vi har klikket. Jeg kan godt virke åben overfor andre mennesker, og det er jeg også, men sådan lidt som en facade, men at sidde og snakke om de udfordringer, der er derhjemme med mine børn og sådan noget, det er ikke sådan noget jeg gør, men der synes jeg lige præcis **de** mennesker jeg har mødt gennem PLIF, lige dem har jeg faktisk følt mig tryk ved"

- Forælder fra familiegruppen



Fonden for
Socialt Ansvar

Velkommen

Kære frivillig i PLIF

PLIF er kort for Positive Læringsmiljøer i Familien - velkommen til!

Det er utrolig dejligt, at du har valgt at være frivillig i PLIF familiegrupper. Tak, fordi du har lyst til at lægge tid, energi og engagement i indsatsen.

Håndbogen er en hjælp til dig, som du kan bruge som frivillig i PLIF familiegrupper. Det er alt fra praktiske forhold, der er gode at kende, til værdier, som vores indsats er bygget på.

God læselyst og endnu engang velkommen til PLIF familiegrupper!

Indholdsfortegnelse

s. 6	Om PLIF familiegrupper
s. 7	Målsætninger for indsatsen
s. 8	Hvilke familier møder man i PLIF familiegrupper?
s. 9	Værdier i PLIF
s. 13	Afsluttende om PLIF familiegrupper
s. 14	Introduktion til opgaver som frivillig
s. 15	Det praktiske
s. 16	Strukturen på et familiegruppeforløb
s. 19	Brobygning i PLIF
s. 20	Henvisnings- og brobygningstilbud
s. 21	Fonden for Socialt Ansvar



Om PLIF familiegrupper

Familierne deltager i et familiegruppeforløb med 5-8 andre familier over otte gange. Alle familierne har typisk børn i indskolingsalderen. I familiegruppen faciliteres et fællesskab med masser af plads til dialog og sparring familierne imellem. Centralt i metoden er at få familiernes oplevelser og erfaringer i spil. For det er den enkelte familie, der har en særlig ekspertviden om netop deres livssituation. Indsatsen er støttet af den A.P. Møllerske Støttefond og bliver evalueret af VIVE (Det Nationale Forsknings- og Analysecenter).

PLIF er et metodeudviklingsprojekt. Det betyder, at metoden, som indsatsen anvender, ikke er færdigudviklet. Det vil sige, at den udvikles, optimeres og afprøves som metode, og på denne måde forsøger vi at finde frem til de bedste løsninger. Som indsats ønsker PLIF at bidrage positivt til læringsmiljøet i hjemmet hos familier i udsatte livspositioner.

I familiegruppeforløbet taler vi om emner, der optager børnefamilier, og laver aktiviteter, der styrker den enkelte families muligheder for at støtte op om barnets udvikling, trivsel og læring derhjemme. Sammen med projektkonsulenterne i PLIF faciliterer frivillige de enkelte forløbsgange. Derudover brobygger I som frivillige til lokalsamfundets mange tilbud og muligheder. Familierne inviteres også til at deltage i de månedlige familiecaféer. Til familiecaféerne deltager familier fra tidligere familiegruppeforløb og familier, der overvejer at begynde. Med dette ønsker vi at skabe lokalt forankret familienetværk, som støtter hinanden og som samtidig har fokus på at invitere andre med, så flere får gavn af erfaringerne fra projektet.

Fællesskabet er en central del af PLIF Familiegrupper. Fællesskabet etableres og styrkes gennem de mange tværgående relationer mellem jer som frivillige, forældre, børn og hele familien. Fællesskabet og tillidsfulde relationer er således centrale i metoden, der anvendes i PLIF, hvor aktiviteterne hos forældrene altid opfordrer til indbyrdes sparring, så der kan opstå en spejling og fælles refleksion. Det samme gør sig gældende for børnene, hvor aktiviteter styrker fællesskabet i børnegruppe, relationer til deres familie og til jer som frivillige.



Målsætninger for indsatsen

I PLIF familiegrupper er der to målsætninger for projektet, som relaterer sig til læringsmiljøet i familiernes hjem:

1

At styrke forældrenes mulighed for at spille en aktiv rolle i deres børns læring

Metoden skal understøtte forældrenes viden om og kompetencer til, hvordan man støtter sit barns udvikling, trivsel og læring i hverdagen gennem konkrete handlinger.

2

At skabe rum for læring både fysisk og mentalt

Metoden har et helhedsorienteret blik på familien og familiens trivsel, hvor formålet er, at der dæmmes op for udfordringer, samtidig med at der arbejdes på at skubbe de barrierer, der helt konkret er for læring i hjemmet. Metoden skal understøtte familien i deres ønske om at skabe et positivt læringsmiljø for børnene i hjemmet.



Hvilke familier møder man i PLIF familiegrupper?

I PLIF familiegrupper deltager forældre, der ønsker mere viden og flere redskaber til at stimulere deres børns udvikling og understøtte deres trivsel og læring. Til familiegrupperne er det hele familien, der deltager - således både børn og forældre.

Familierne i PLIF familiegrupper har børn i indskoling, men familier med enten yngre eller ældre børn er også velkomne.

Familierne kan være i en udsat livsposition, hvilket kan dække over mange ting, men det kan fx betyde:

- at man som menneske eller familie føler sig udenfor systemet
- at man mangler et netværk
- at man har begrænset kendskab til den danske folkeskole
- at man er i en økonomisk udsat position

Kontakten til familierne etableres på mange forskellige måder. Vi er til stede på sociale medier, vi har samarbejder med lokale helhedsplaner, derudover udfører vi opsøgende arbejde i lokalområderne. Men den primære måde er familierne, der selv inviterer andre familier med til at deltage i familiegrupperne.



Værdier i PLIF familiegrupper

Den praktiske tilgang i PLIF hviler på tre kerneværdier: **tryghed, ligeværd og anerkendelse.**

Disse tre kerneværdier er styrende for alle aspekter af arbejdet i PLIF, og alle gør sig umage for at efterleve disse. I det følgende kapitel gives en kort begrebsafklaring samt praksiseksempler på situationer, hvori disse kerneværdier anvendes.



Tryghed

Et trygt fællesskab er en forudsætning for, at familierne har lyst til at engagere sig, deltage i dialogerne og aktiviteterne. Derfor er den tryghedsskabende praksis på dagsordenen, både når vi skal klæde dig på som ny frivillig og i vores generelle arbejde med familierne.

En måde, vi konkret forsøger at bidrage til et trygt fællesskab i familiegruppen, er gennem en god velkomst. En god velkomst er både vigtig, når du som frivillig møder familierne første gang, og når familierne møder hinanden.

Den gode velkomst - hvad kan man gøre i praksis?

De fleste kender til vigtigheden af en god velkomst. Når man oplever, at man er velkommen i fællesskabet og det fysiske rum, får man også bedre adgang til at deltage. Derfor er det vigtigt at have fokus på dette både i mødet med familierne og med dit nye frivilligteam. Den gode velkomst skal bidrage til, at alle føler sig velkomne og får lyst til at komme igen.

- Husk at hilse på alle familiemedlemmerne både børn og voksne - ikke nødvendigvis med håndtryk, et nik, smil eller øjenkontakt er fint.
- Hjælp dem med at få et navneskilt og husk dit eget.
- Sørg for at hele familien ved, hvad som skal ske i løbet af dagen- vis dem eventuelt et program.
- Sørg for at alle ved, hvor tingene er: toilettet, snacks osv.
- Hjælp familierne med at præsentere sig for hinanden.



Ligeværd

Familiegruppen er familiernes, det betyder, at i planlægning af program, temaer og aktiviteter er vi alle lydhøre overfor alle deltagere. Ligeværd er et nøgleelement i relationen mellem jer frivillige, familierne og projektkonsulenterne. Det er essentielt, at alle møder hinanden i øjenhøjde. Det er også en af årsagerne til, at PLIF er frivilligdrivet. Som frivillig deltager I i familiegrupperne af lyst og interesse, og det bidrager til en ligeværdig relation. I PLIF tror man på, at familierne er eksperter i deres eget liv og derfor har den største indsigt i, hvilke ting de har brug for at arbejde med, og hvordan det skal gøres.

Områder, hvor I kan inddrage forskellige perspektiver

Tjek-ind runden: Sørg for, at alle, der har lyst, får mulighed for at sige sit navn og svare på spørgsmålet under tjek-ind.

Inddragelse i planlægningen af programmet til familiegruppen og familiecaféerne. Vær opmærksom på at lytte og spørge nysgerrigt ind til forældre og børns perspektiver under aktiviteter og fællesspisning. Hav fokus på at inddrage børnenes forslag til aktiviteter og lege. Nedenfor er der skrevet et par spørgsmål, som I kan overveje at stille familierne for at inddrage dem i planlægningen.

Forslag til inddragende spørgsmål:

- Hvad synes du om den aktivitet?
- Har I nogle ideer til temaet næste gang vi ses?
- Har I gode forslag til sjove lege?
- Er der noget som I gerne vil spise næste gang?



Anerkendelse

Anerkendelse af familiernes ressourcer til at skabe positive forandringer i eget liv er en hjørnesteen i PLIF. Vores tilgang i arbejdet med familierne er at fremme familiernes tro på egne evner. Kort sagt, så yder vi hjælp til selvhjælp. Vi hjælper familierne med at få øje på egne ressourcer og bruge dem aktivt i egen læring og forandring. Derudover faciliterer vi et fællesskab blandt familierne, hvor familierne bliver endnu skarpere på at støtte hinanden. Vi tror på, at en anerkendende tilgang afføder et anerkendende fællesskab. En måde at inddrage anerkendelse i sin praksis er gennem mentalisering.

Mentalisering

I mødet med familierne er din evne til at mentalisere en forudsætning for at have vedvarende og meningsfulde relationer. Med et mentaliserende blik ser man den andens perspektiv, samtidig med at man er bevidst om ens eget perspektiv. Det handler om at have sind på sinde, så vi kan forstå andres og ens egen adfærd ud fra mentale tilstande som fx følelser, tanker, behov og ønsker. Når man mentaliserer, ser man bagom adfærden for at være nysgerrig på, hvad der ligger bag en given adfærd. Derudover arbejdes der ligeledes med mentalisering med forældrene gennem dialogøvelserne, hvor de reflekterer over egne og deres børns tanker og perspektiver. I situationer, hvor du har en faciliterende rolle f.eks. i dialogøvelserne med forældre, hav der fokus på at være lyttende, stille uddybende spørgsmål og vær bevidst om egne normer, fortællinger og perspektiver:

- Vil du uddybe det?
- Hvorfor tror du, at den situation opstod?
- Hvad tænker du om den situation nu? - er der noget du ville have gjort anderledes, når du tænker over situationen nu?
- Hvordan tror du, at barnet oplevede den situation?

Den samme tilgang er selvfølgelig også gældende hos børnegruppen.

(Kilde: Center for Mentalisering. (s.d.). *Hvad er mentalisering, og hvorfor er det vigtigt?* <https://www.centerformentalisering.dk/hvad-er-mentalisering/>)

Afsluttende om PLIF som projekt

Finansiering

PLIF er støttet af den A.P. Møllerske Støttefond og har til formål at styrke mulighederne i familier i udsatte livspositioner for bedre at støtte op om deres børns udvikling, trivsel og læring.

VIVE som ekstern evaluator

VIVE (Det Nationale Forskning- og Analysecenter for Velfærd) fungerer desuden som ekstern evaluator på PLIF-projektet. Det betyder, at VIVE løbende i hele projektperioden indsamler data, analyserer og evaluerer på indsatsen.

Dataen som VIVE indsamler består af observationer, spørgeskemaundersøgelser og interviews. Derfor vil VIVE enkelte gange være med på familiegroupeforløbene.



Introduktion til opgaver som frivillig

Dit frivillige arbejde sker i tæt dialog og samarbejde med PLIFs øvrige frivillige og projektkonsulenter. Du er derfor aldrig alene, og projektkonsulenterne står altid klar til at hjælpe og sparre med dig. Dine frivillige kollegaer er dygtige og har ligesom dig en masse spændende kompetencer, så vi er sikre på, at sparringsfællesskabet bliver en stærk ressource.

Som frivillig i PLIF familiegruppe kan du opleve at have flere forskellige kasketter på. Hvilke ansvarsområder, du har som frivillig koordineres med projektkonsulenten fra forløbsgang til forløbsgang. Selvom man måske har ansvaret for at facilitere en aktivitet for forældrene den ene gang, må man godt være sammen med børnene den næste.

Som frivillig i PLIF er en af dine fornemmeste opgaver at være anerkendende, lyttende og nysgerrig på familierne. Du vil opleve, at nogle af familierne har tidligere negative erfaringer med fx det kommunale system, skolesystemet eller myndighederne. Derfor er det vigtigt, at vi møder familierne uden forbehold, med ligeværdighed og med en stor lyst til at møde dem præcis der, hvor de er.

Eksempler på kerneopgaver:

- **Facilitere aktiviteter, plenumsnakke og et fællesskab for forældregruppen.** *Det kan fx være, at du præsenterer aktiviteten eller stiller uddybende spørgsmål.*
- **Facilitere lege og et trygt rum for børn.** *Det kan være, du starter en omgang stikbold eller sidder sammen med et enkelt barn og snakker.*
- **Hjælpe med den praktiske afvikling og forankring af familienetværket.** *Sætte borde frem, sørge for at alle har en stol og klargøre mad.*

Det er vigtigt, at du ikke forventer, at du skal 'behandle', hverken børn eller forældre. Du skal ikke løse børnenes eller forældrenes udfordringer. PLIF er ikke et behandlende tilbud, og derfor skal du som frivillig ikke agere behandler.



Det praktiske

- **Timeantal:** Som frivillig i PLIF familiegrupper forpligter du dig til at være frivillig 6-10 timer hver måned. Vi har selvfølgelig stor forståelse for, at man kan blive forhindret.
- **Afbud:** Skal gives telefonisk eller ved sms til en projektkonsulent. Giv os gerne besked i så god tid som muligt, hvis du er forhindret.
- **Supervision:** I kan altid kontakte projektkonsulenterne, med ønske om supervision og sparring. Såfremt I ønsker dette kontaktes nærmeste projektkonsulent.
- **Tavshedspligt:** Som frivillig har du tavshedspligt og må ikke videregive private billeder og personfølsomme oplysninger om andres private forhold som fx familieforhold, seksuelle forhold, privatøkonomiske forhold, sygdom, straf, misbrug og sociale problemer.
- **Børneattest:** Fonden for Socialt Ansvar har pligt til at indhente børneattester på alle frivillige, der har direkte kontakt med børn under 15 år som del af det frivillige arbejde. Den frivillige giver selv samtykke til, at vi må indhente børneattesten ved at underskrive en samtykkeerklæring på politi.dk. Børneattesten behandles efter reglerne i persondataforordningen (GDPR).
- **Aflysning af familiegruppeforløb:** I nogle tilfælde kan vi risikere at aflyse en forløbsgang med kort varsel. Dette gør vi, hvis der kun er en enkelt familie tilmeldt.
- **Underretningspligt:** Hvis I får kendskab til, at et barn eller en ung lever under forhold, der vækker bekymring og er til fare for dets sundhed og udvikling, kontakter man hurtigst muligt en projektkonsulent.
- **Frivilligpolitik:** I forbindelse med det frivillige arbejde er al indtagelse af alkohol eller euforiserende stoffer strengt forbudt.



Strukturen på familiegruppeforløb

Et familiegruppeforløb hos PLIF er som udgangspunkt fordelt over 8 gange, hvor vi mødes 6 hverdage (kl. 17-19) og 2 lørdage (kl. 10-14). På hver forløbsgang vil der være aktiviteter for hele familien samlet herunder fællesspisning, dialogøvelser til forældre samt sjove og lærerige lege med børnene.

Aktiviteterne er planlagt af enten frivillige eller projektkonsulenterne og forsøger altid at have udgangspunkt i temaer, som familierne har ønsket. Hver forløbsgang kredser om et tema, det kan fx være rammer og strukturer i hjemmet, morgenrutiner eller familiens digitale liv.

Hvad er en drejebog, og hvorfor findes de?

Drejebøgerne er udarbejdet af projektkonsulenterne, men som frivillig må man altid foreslå indslag og aktiviteter! De indeholder dagens program og aktiviteter, hvilke materialer, der skal bruges, og hvem der har ansvar for hvad.

- Drejebøgerne sendes til jeres mail og lægges på Facebook-gruppen, inden vi mødes til familiegruppe - på den måde får I mulighed for at læse dem gennem og stille opklarende spørgsmål eller tilføje indslag.
- Drejebøgerne laves så alle kender deres ansvarsområder og tidsplanen.

På næste side ses to eksempler på drejebøger - den ene er fra en hverdagsgang og den anden er fra en lørdagsgang.



Drejebog: Hverdag

Drejebog 4. forløbsgang, d. 11. oktober 2023 i Fælleshaven

Tema: Det digitale liv

Tid	For hvem	Ansvarlig	Program/Indhold	Materialer	Formål
16.00-17.00	Frivillige		Klargøring <ul style="list-style-type: none">• Prep snacks• Vogn klar til aftensmad (med bestik og paptallerkner) + find 'glas'-klemmer frem• Gennemgå drejebog• 4 bordgrupper á 2 borde• Sæt materialer frem	Program	Alle ved, hvad de skal gennem hele aftenen
17:00-17:30	Familierne		Løbende velkomst <ul style="list-style-type: none">• Find et bord• Navneskilte til alle• Fortæl dagens program• Mulighed for spil eller tegne	Tusser Kopitegninger spil	Sørge for at familierne får en rolig og god velkomst.
17:30-17:40	Alle	Projektkonsulenter	Tjek ind inden aktiviteter <ul style="list-style-type: none">• Byde familierne velkomne• Navne tjek-ind• Opdeles i 2 grupper og man står i en rundkreds• Start med at alle siger deres navn.• Når man kaster bolden, siger man sit eget navn og navnet på den man vil kaste til.	Bolde	Den gode velkomst, sørge for at alle føler sig velkomne og 'trygge' En god introduktion til de andre familier og frivillige
17:40-18:20	Børnegruppen	4-5 Frivillig	Digitale liv: De yngste: Logo leg+ historie om gode og dårlige hemmeligheder De ældre: Flipflap om gode venner+ historie.	Flipflappe Logo-spil	Styrke den kritiske sans omkring emner på nettet. At alle børn ved at der er voksne der kan hjælpe.
17:40-18:20	Forældre	1-2 frivillige	Digitale dilemmaer <ul style="list-style-type: none">• Dilemmaer der kan opstå, når ens børn er online.	Dilemmaer Hæfte om digitale liv	Sparring og refleksion om online situationer. Ny viden om emnet
18.20-18.55	Alle	Service: Rydde borde:	Aftensmad Frivillige sætter sig sammen med familierne <ul style="list-style-type: none">• De frivillige sørger for at alle får bestik og tallerken• Fylder eventuelt vandkander. OBS. Alle skal have spist, været på toilettet, fået luft osv.	Mad fra BABA	Fællesspisning og hygge Lære hinanden bedre at kende
18.50-19.00	Alle	Projektkonsulent	Tjek ud i rundkreds. Husk næste gang er 10 januar.	Bold	Påmindelse om at vi mødes snart igen og få en god afslutning på dagen
19.00-20.00	Frivillige		Oprydning, rengøring og evaluering <ul style="list-style-type: none">• Rydde op i lokaler- Feje, sætte stole på plads, tømme skraldespande og pakke materialer sammen.• Evaluere: Hvordan har dagen været? Var det som i forventede, er der noget I mangler svar på?• Alle materialer gemmes		Pakke materialer sammen og evaluere

Drejebog: Lørdag

Drejebog 3. forløbsgang, d. 23. september 2023 i Fælleshaven

Tema: Trivsel i familien

Tid	For hvem?	Ansvar lige	Program/indhold	Materiale	Formål
9.00-10.00	Frivillige		Klargøring <ul style="list-style-type: none"> Sætte materialer og snacks frem Gennemgå drejebog Bordene skal sættes i 5 grupper HUSK billeder på dagen (bare med iPhone) – husk samtykkeerklæring. 	Dagens program Navneskilte Kreating Snacks	Sørge for at alt er klar til familierne, Sørge for at alle kender deres ansvarsom råder
10:00-10:30	Familierne		Løbende velkomst + tegnestationer <ul style="list-style-type: none"> Når familierne ankommer løbende, tages de godt i mod Hjælper med at finde et bord og viser navneskilte Fortæller dagens program Er printet forskellige skabeloner, man kan tegne, ellers hvidt papir, hvor fantasien har frit spil.	Tusser Skabeloner	Sørge for at familierne får en rolig og god velkomst.
10:30-10:45	Alle	Projekt konsulent	Tjek ind <ul style="list-style-type: none"> Byde familierne velkomne Vi står i en rundkreds, kaster bolden og siger vores navn, hvorefter vi svarer på spørgsmålet: Man må godt få hjælp af sine forældre til at sige ens navn. <i>Hvad kan du godt lide at lave med din familie</i> En af os starter for at give et eksempel.	Bold	Den gode velkomst, sørge for at alle føler sig velkomne og 'trygge' Den gode introduktion til de andre familier og frivillige
10:45-11:45	Familierne		Fotosafari: <ul style="list-style-type: none"> Familierne skal lave fotosafari. Familierne skal på jagt rundt i lokalområdet efter tingene på fotosafari-spillepladen. Aktiviteten går ud på, at familierne i samarbejde skal finde de ting, og tage et billede af dem. Når de har fundet en ting, kan de krydse det af på spillepladen. Frivillige kan nå med familierne rundt og støtte op.	Fotosafari kort	
11:45-12:30	Alle		Frokost OBS. Alle skal have spist, været på toilettet, fået luft osv. <ul style="list-style-type: none"> Vi sørger for at alle familierne får mad og sørger for at der er nok tallerkner osv. Og man husker at få mad selv! 	Mad leveres kl. 11:45	Fællesspisning og hygge Lære hinanden bedre at kende
12:30-13:30	Børn		Filmhygge <ul style="list-style-type: none"> Vi sætter en film på inde i det store lokale Frivillige skal være obs. på, at det ikke er sikkert, at alle børn kan vedholde koncentrationen under hele filmen. Her kan I sætte gang i nogle udendørsaktiviteter. 	Computer sættes til projektor Udendørsaktiviteter popcorn	Etablering af et godt børnefællesskab og relation til de frivillige.
12:30-13:30	Forældre		Forældrene skal udfylde samtykke-erklæringer og spørgeskemaundersøgelsen Aktiviteten "den gode hverdag som familie" Se vedhæftede aktivitetsbeskrivelse	Billeder til aktivitet Spørgeskemaer samtykkeerklæringer	Forældrene reflekter over styrker og udfordringer i deres hverdagsliv.
14:00	Frivillige		Oprydning, rengøring og evaluering <ul style="list-style-type: none"> Rydde op i lokaler- Feje, sætte stole på plads, tømme skraldespande og pakke materialer sammen. Evaluer: Hvordan har dagen været? Var det som i forventede, er der noget I mangler svar på? Alle materialer gemmes 		Pakke materialer sammen og evaluere



Brobygning i PLIF

I PLIF er I som frivillige vigtige brobyggere til familierne og lokalsamfundet gennem tre indsatsområder.

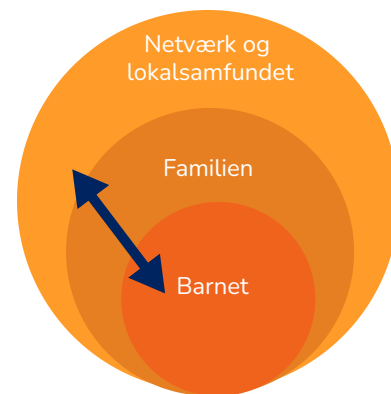
- 1 I kan være med til at lave opsøgende arbejde og afvikle familiecaféer hvor vi møder familierne.
- 2 I støtter familierne i at brobygge til andre familier, hvor de kan mødes og udveksle erfaringer for at hjælpe andre og bidrage til fællesskabet.
- 3 I bliver klædt på til at bygge bro til det lokale foreningsliv, kommunale og frivillige tilbud, så I kan informere familierne om tilbuddene.

Hvorfor?

Som frivillige har I en unik viden om familiegrupperne, både de udfordringer familier kan møde, praktiske forhold omkring familiegrupperne og hvilket udbytte familierne har fået af at deltage i familiegruppeforløbene. Den viden vil vi gerne inddrage i mødet med samarbejdspartnere og nye familier.

Hvordan?

Du vil blive tilbudt at deltage i workshops og fagoplæg sammen med de andre frivillige, så du kan tilføje nye kompetencer til dit frivillige arbejde og måske blive introduceret til ny viden. Til familiecaféerne vil du også spille en vigtig rolle i forhold til at introducere nye familier til PLIF familiegrupper. Derudover sørger projektkonsulenterne for at holde dig opdateret om lokale begivenheder og foreninger.



Henvisnings- og brobygningstilbud

Støtte- og mentorordninger:

- **Børns Voksenvenner:** <https://voksenven.dk/faa-en-ven>
 - Få en voksenven – for børn 6-12 år: Med en voksenven får dit barn en ekstra fortrolig voksen og rollemodel i sit liv. Dit barn og voksenvennen mødes 2-4 gange om måneden og bestemmer selv, hvad de laver sammen.
 - Få en storebror/storesøster – for børn 11-15 år. Venskaber mellem lidt ældre børn (cirka 11-15 år) og lidt yngre voksne (20-35 år) giver en helt særlig relation, der ligner en søskenderelation. En storebror eller storesøster kan give dit barn mere mod og selvtillid i en tid med identitetsdannelse og udvikling.
 - Få en familieven – til de mindste (0-6 år) og familien. En familieven er der for hele din lille familie – både dig og dine små børn, som typisk er mellem 0 og 6 år. Familievennen bliver en del af din families glæder, bekymringer og udvikling og kan støtte dig, når det er svært.
- **SkolestartsVenner** – en frivillig indsats, der støtter dit barns gode skolestart. <https://www.kp.dk/skolestartsvener/skolestartsvener-foraeldre/>

Foreningslivet:

- **Hovedstadens Svømmeklub** – De har særlige tilbud i Tingbjerg, kontakt en projektkonsulent i PLIF for mere information om dette. Se info om tilmelding til sæson 2023/2024: <https://www.hsk.dk/tilmelding-til-ny-saeson/info-om-tilmelding-til-saeson-20232024/>
- **Tingbjerg Svømmeklub** - For tilmelding og for at se priser på medlemskab se deres hjemmeside: www.tingbjergsvøm.dk/tilmelding/
- **Krumspring** - Er en gymnastik forening, hvor børn kan prøve kræfter med gymnastikken. For tilmelding eller mere information se deres hjemmeside: www.krumspring.dk
- **FritidsGuiderne KBH** er en brobygningsindsats, der arbejder for at give børn og unge mellem 3 og 17 år i udsatte boligområder et aktivt fritidsliv: <https://fritidsguiderne.kk.dk/>

Hjælpe-og rådgivningskontakter:

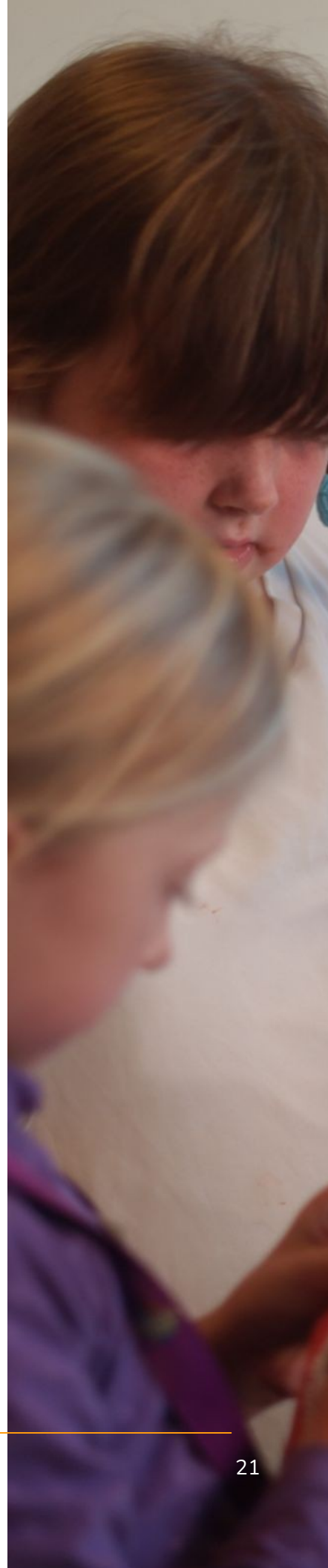
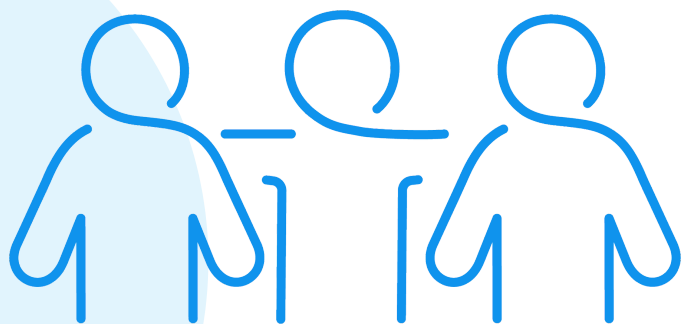
- **Livslinjens telefonrådgivning:** 70 20 12 01. Gratis rådgivning til kriser og tanker om selvmord.
- **Psykiastrifondens telefonrådgivning:** 39 25 25 25. Gratis og anonym rådgivning om psykiske udfordringer.
- **Børnetelefonen:** 116111. Er gratis og anonym rådgivning til børn, man kan enten tale med en voksen eller et andet barn.
- **Foreningen til støtte for mødre og børn** tilbyder rådgivning og økonomisk støtte til fædre og mødre, der står alene med deres børn og gravide kvinder. Søg støtte til fx anskaffelser, børns fritid, skole/uddannelse og ferieoplevelser. <https://morbarn.info/vi-stotter/>

Fonden for Socialt Ansvar

PLIF er en del af afdelingen for Programudvikling hos Fonden for Socialt Ansvar (FSA). FSA huser mange forskellige frivilligdrevne organisationer bl.a. Baba, Bydelsmødrene, Natteravnene og Unge Ravne.

FSA er en ikke-erhvervsdrivende almennyttig fond. Det vil sige, at vi driver og udvikler det sociale arbejde på baggrund af støtte fra virksomheder, fonde og myndigheder. At være almennyttig betyder også, at FSA ønsker at bidrage til løsninger på samfundsmæssige og sociale udfordringer gennem inddragelsen af civilsamfundet.

I FSA forsøger vi at løse dem inden for fem indsatsområder: social infrastruktur, trygt ungdomsliv, bedre integration, aktivt medborgerskab og stærke familier. PLIF bidrager med løsninger inden for social infrastruktur, bedre integration, aktivt medborgerskab og stærke familier.





Tak for at læse med!

Hvordan hjælper PLIF?

PLIF etablerer lokale familiegrupper, hvor familier mødes og sammen udveksler erfaring og sparring om familiens læring og udfordringer i hverdagslivet. Der skabes et sparringsfællesskab mellem familier i lokalområdet. Her opbygges trygge og stærke relationer, hvor alle får mulighed for at dele og deltage ud fra egne præmisser. Dette opnås gennem en fast struktur på familiegruppens forløb og med fokus på at møde og inkludere alle i aktiviteterne.

I **familiegruppen** faciliterer frivillige dialogbaserede og handlingsorienterede aktiviteter, der styrker familiens udgangspunkt for sammen at skabe et godt familieliv med fokus på barnets udvikling, trivsel og læring.

Følgende emner berøres:

- Trivsel i familien
- Rammer og strukturer
- Leg og læring
- Det digitale liv
- Skole-hjem-samarbejde

Hvem hjælper indsatsen?

Målgruppen er familier i udsatte livspositioner med børn omkring indskolingsalderen, der ønsker at støtte op om børnenes udvikling, trivsel og læring.

I PLIF Familiegrupper deltager forældre, der vil have mere viden og flere redskaber til at understøtte deres børns udvikling, trivsel og læring.



Fonden for
Socialt Ansvar

PLIF er en indsats i
Fonden for Socialt Ansvar

DEN A.P. MØLLERSKE
STØTTEFOND

PLIF er støttet af Den A.P.
Møllerske Støttefond