

## Det vigtigste er at være medmenneske

Som frivillig skal du igennem et godkendelsesforløb og et introkursus. Vi stiller ikke krav til din faglige baggrund, men går op i dine personlige evner og erfaringer. Du er rolig og god til at lytte, og du kan se andre perspektiver, når forældrene selv er låst fast.

Du aftaler med den lokale koordinator, hvilke opgaver du gerne vil hjælpe med, og hvor ofte, det passer dig.

”Som forældre skal man kende sig selv og ens egne grænser. Man skal være i besiddelse af en tålmodighed, og så skal man være åben og empatisk.”

Lisbeth, frivillig



## Noget for dig?

Kontakt Helene Selmer Kristensen og hør mere om at være frivillig.

Koordinator i Aalborg Nordre og Aalborg Vestre Provstier  
Helene Selmer Kristensen  
Tlf. 29 11 18 10  
hskr@km.dk

[www.facebook.com/folkekirkensfamiliestotteaalborg](https://www.facebook.com/folkekirkensfamiliestotteaalborg)

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



Folkekirkens  
Familiestøtte



Bliv  
frivillig

# Frivillig hos Folkekirkens Familiestøtte

Vær med til at give  
børnefamilier en bedre hverdag.



Folkekirkens  
Familiestøtte

## En bedre hverdag for børnefamilier

Statistikker og utallige undersøgelser taler deres tydelige sprog. Usikre forældre. Ensomme unge. Børn, der har det svært.

Mange børnefamilier er hårdt pressede, og alle familier kan have brug for støtte i en periode. Det kan være små ting, der skal til for at skabe en stor forandring i hverdagen. Som frivillig hos os kan du være med til at skabe den forandring.



Vi tilbyder støtte via forældrevenner, forløb for par, forløb for skilsmisseforældre, samtaleforløb for gravide og forløb til forældre, der gerne vil have sundere skærmvaner i familien.

Fælles for alle forløb er, at de har til formål at støtte og inspirere forældre til at give deres børn og dem selv en bedre hverdag. Alle forløb bygger på princippet om hjælp til selvhjælp.

## Bliv forældreven

Som forældreven støtter du forældre i at skabe de forandringer i familien, som den lokale koordinator har aftalt med familien. Det kan f.eks. være det gode måltid, hvordan de kommer godt ud ad døren om morgenen, eller hvordan de får børnene til at hjælpe i familien.

Som forældreven står du ikke alene. Du kan altid trække på den lokale koordinator, og du bliver godt klædt på med viden, sparring og bliver en del af et fællesskab.

### Som frivillig hos os får du:

- Mulighed for at gøre en stor forskel for familier
- Mulighed for at bruge personlige og faglige kompetencer
- Faste professionelle rammer for dit frivillige arbejde
- En lokal koordinator, du altid kan få hjælp fra
- Du vælger selv, hvor meget tid du vil bruge som frivillig

## Bliv vejleder på vores forløb

Som vejleder deltager du på vores forløb *Plej jeres parforhold (PREP)* og *Vejen videre efter skilsmisse (KIFF)*. Du har både praktiske opgaver og er med til at vejlede forældre i de metoder og øvelser, der er på forløbet.

Et forløb er på 18 timer over ½ år. Datoerne ligger fast, og du ved, hvornår forløbet er slut. Du er altid sammen med en medarbejder fra Folkekirkens Familiestøtte, der står for forløbet.