

Forældrekursus 2019

Skrevet af Louise Brydov, Socialfaglig konsulent i FBU ForældreLANDSforeningen

Hvert år den sidste weekend i september mødes ca. 80 medlemmer, frivillige og andre støtter af FBU ForældreLANDSforeningen til en weekend med socialt samvær og fagligt input. I 2019 dannede Kursuscenter Brogården ved Middelfart ramme for kurset.

FBU ForældreLANDSforeningen var vært for kurset, som blev skudt i gang af landsformand Anders Brøndtved. Det var formandens første forældrekursus som landsformand, men ikke hans første forældrekursus, idet han tidligere har deltaget som oplægsholder.

Gæsteoplægsholder Sara Agerbo indledte med at fortælle sin historie om en opvækst i et hjem præget af utryghed, og hvordan hun igennem sine ungdomsår kæmpede med skyld, skam og svære følelser, som ledte hende ud i selvskade og senere indlæggelse i psykiatrien. Sara fortalte om, hvordan hun har oplevet at blive sat i bås som personlighedsforstyrret, og hvordan hun i sit voksenliv nægter at læne sig tilbage, men i stedet arbejder med sig selv og sine begrænsninger, og at få sat fokus på sine styrker. Gøre indtryk og give videre, kan hun. *"Oplægget mindede meget om ens egen barndom. Hun indlevede sig i det. Det var godt" og "det var sindssygt godt og lærerigt"* Var bare nogle af tilbagemeldingerne fra kursisterne.

9 eksterne oplægsholdere, samt nogle interne oplægsholdere var over de to dage værter for forskellige temagrupper, som kursisterne forinden havde meldt sig på. Heriblandt var formand David Adrian Pedersen fra De Anbragtes Vilkår vært for en temagruppe om barnets perspektiv på anbringelser. *"David var meget åben og lyttende. Tusind tak for det"* har en af kursisterne skrevet i kursusevalueringen.

Vibeke Riis og Ina Skov Christesen fra Familieplejen i Esbjerg Kommune var vært for en temagruppe om, hvordan det er at være barn mellem flere familier. *"To dygtige socialrådgivere med hjertet på rette sted. De lyttede og fik også noget viden med hjem"* evaluerer en af kursisterne temagruppen, og de øvrige deltagere var også meget begejstrede. Vibeke og Inas kursusmateriale kan findes på www.fbu.dk.

Socialrådgiver og konsulent i FBU ForældreLANDSforeningen Airo Bjarking var vært for en temagruppe med overskriften: Når min socialrådgiver gør mig vred, bliver jeg ofte selv såret og vred - kender du det? Mange positive tilbagemeldinger som beskrev, at udbyttet ved at deltage var godt og brugbart. Som f.eks. en af kursisterne, har skrevet i evalueringen: *"Vi kom rundt om meget og vi fik nogen gode redskaber"*.

Susan Wetterstrøm fortalte om, hvordan arbejdet med livshistoriebøger kan være givtigt for ens identitet og forståelse af egen historie i en temagruppe om livshistoriebøger. I en kreativ temagruppe viste flere af kursisterne, at de har kunstneriske talenter. To af foreningens kreative talenter Kirsten Nørgaard og Helle Birkmose Nielsen var værter for denne gruppe. Mange har foreslået, at den kreative temagruppe skal være en fast del af forældrekurset.

De erfarne støttepersoner Lone Bech Hansen og Tine Plougheld var værter for en gruppe med erfaringsudveksling om brugen af en § 54 støtteperson. Tine Plougheld var ligeledes vært for en temagruppe om, hvad man som forældre kan gøre, for at barnet får det bedst mulige ud af anbringelsen.

Socialrådgiver og samværskoordinator Gitte Nim, som er ansat i Center for Socialt Arbejde fortalte i en temagruppe om det gode samvær. En kursist har i evalueringen skrevet: *"godt at få at vide om regler og rammer for et godt samvær"*. Gitte Nims kursusmateriale kan findes på www.fbu.dk.

Socialrådgiverne Marianne Olesen og Susan Danielsen fra FBU ForældreStøtte i Herning samlede en gruppe af kursister, hvor der kunne snakkes om egne sager. *"Det var en god gruppe og man fik svar på mange spørgsmål og mødte familier der står i samme situation"* har en af kursisterne fortalt om gruppen, hvor en anden savnede en ordstyrer. Der må have været mange kursister med noget på hjertet.

Mange kursister prøvede mindfulness for første gang. Ergoterapeut og mindfulnessunderviser Merit Sikjær guidede en gruppe kursister igennem kropsscanning, imens kursisterne lå på måtter på gulvet. Deltagerne var meget begejstrede, og gav udtryk for, at de ønskede en gentagelse af gruppen ved næste års forældrekursus, og også gerne med yogaøvelser. *"Helt klart noget alle skal prøve, da det er guld værd"* har en deltager svaret, hvor en anden *"oplevede at få en indre ro"*.

Socialrådgiver Airo Bjarking og formand for FBU ForældreLANDSforeningen advokat Anders Brøndtved afholdte socialrådgiverens og advokatens spørgehjørne. Her fik kursister svar på deres spørgsmål, og i evalueringen har mange svaret, at der var mange gode input, og at der godt kunne bruges mere tid i gruppen.

Forældrekurset bød også på kulinarisk forkælelse fra Brogården, som tog sig godt af kursisterne. Der manglede ikke noget. Og da slet ikke lørdag aften, da FBU Region Syddanmark i 50-års jubilæumsgave til FBU ForældreLANDSforeningen overrakte en kæmpe sæk med blandet slik og chips, som sammen med 'søde' gaver fra deltagerne ved den officielle jubilæumsfejring i København, kunne tilfredsstille kursisters søde tand. Imens tog spillemanden Mugge med sin akustiske guitar kursisterne på en times rejse igennem Kim Larsens musikkatalog. Der blev sunget lystigt med på "Susan Himmelblå" og andre numre.

Efter aftenens underholdning valgte nogle kursister at gå til køjs for at være friske til næste dags kursusprogram. I tilbagemeldingerne har nogle kursister anbefalet, at *"der arrangeres spil/lege til at få brudt isen"* og delt, at *"det er superfedt, at man kan dele sine oplevelser med andre som står i samme båd"*. Nogle natteravnere har udtrykt ønske om, at aftenunderholdningen er programlagt helt til midnat: *"godt samvær, dog en skam det stoppede efter underholdning lørdag"*.

Tak for et godt forældrekursus 2019! FBU ForældreLANDSforeningen vil også sige tak for, at næsten alle kursister har deltaget i evalueringen af kurset, og har i den forbindelse bidraget med feedback og gode ideer til kommende kurser. Forældrekurset er et af FBU's vigtige og tilbagevendende arrangementer. Det er det, fordi det er meningsfuldt for medlemmerne. Forældrekurset betyder *"sammenhold, fællesskab, venskab, at kunne se eller gense nye og kendte ansigter, at få ny læring i form af temagrupperne og høre nyt fra forældre rundt omkring"* og bidrager til, at *"jeg ikke er alene med mine oplevelser, frustrationer, afmagt, forvirring over og om systemet."*

Næste forældrekursus afholdes den 26-27. september 2020. Nærmere information om dette annonceres medio 2020.

(Artikel fra FBU-Nyt December 2019)