



**Kære FBU-medlem**

Charlottenlund, august 2020

Du indbydes hermed til **FBU's Forældrekursus 2020**, der i år afholdes den 26. og 27. september 2020 i Laugesens Have, Knivsbækvej 13, 6920 Videbæk.

Vi har tilrettelagt kurset, så du har rig mulighed for at møde andre, som du kan dele erfaringer med og lade dig inspirere af.

Mange forældre, der har fået deres barn anbragt uden for hjemmet, eller som er på vej til at få deres barn anbragt uden for hjemmet er psykisk "slidte". Det er mentalt et stort pres, som man som forælder er udsat for og gennemlever.

Derfor har vi i de indledende oplæg fokus på mental sundhed og robusthed, hvad der sker mentalt og fysisk, når man over længere tid er udsat for belastning/pres og hvad man kan gøre for at passe på sig selv. Blandt andet hvordan netværk og at dele det svære med andre kan være en støtte.

Derudover har vi indbudt en række spændende og forskellige oplægsholdere til vores temagrupper. De vil ude i grupperne komme med et lille oplæg om gruppens tema, men også sikre at der er god tid til at spørge og til at drage egne erfaringer ind.

Vi vedlægger lidt praktiske oplysninger og en oversigt over temagrupperne, så du kan vælge hvilken gruppe, du har lyst til at deltage i. Dette oplyser du ved tilmeldingen. Vi vil gøre, hvad vi kan for at imødekomme ønskerne, når vi fordeler grupperne.

**Tilmelding senest søndag den 13. september 2020.**

Vi glæder os til at se nye og 'gamle' FBU'ere, frivillige og oplægsholdere til en weekend med gode snakke, nye input og hyggeligt samvær i Laugesens Have.

Med venlig hilsen

**FBU ForældreLANDSforeningen**



## Praktiske oplysninger

Sted: Laugesens Have, Knivsbækvej 13, 6920 Videbæk, tlf. 97 17 20 00. Læs mere: <http://laugesenshave.dk>.

Kurset har plads til max 80 deltagere.

Indkvartering sker på dobbeltværelse. Du kan angive eventuelle ønsker i forhold til værelseskammerat i forbindelse med tilmeldingen.

Rejseudgifter er for egen regning.

Der er gratis fællestransport med bus mellem Herning Station og Laugesens Have. Bussen kører fra Herning St. lørdag kl. 10:05 og fra Laugesens Have søndag kl. 14:00. Hvis du ønsker at køre med, kan du tilmelde dig fællestransporten i forbindelse med din tilmelding til kurset.

Hensyn pga. COVID-19: FBU ForældreLANDSforeningen tager forbehold for at der kan ske ændringer i program og afholdelse, hvis Covid-19 situationen gør det nødvendigt. Vi er i dialog med kursusstedet med henblik på at sikre, at arrangementet kan afholdes iht. sundhedsmyndighedernes anbefalinger. Kursusstedet og FBU sørger for, at der vil være håndsprit tilgængeligt til brug under kurset, samt mundbind efter behov, men henstiller til, at deltagere også selv medbringer sådanne midler.

## Tilmelding og optagelse på kurset

Sidste frist for tilmelding: **søndag den 13. september 2020.**

Bekræftelse på optagelse og yderligere praktiske oplysninger udsendes på mail eller sms i uge 38.

Tilmelding foregår ved hver deltagers udfyldelse og indsendelse af tilmeldingsformularen, som kan findes på [www.fbu.dk](http://www.fbu.dk) eller via linket: <https://fbu.dk/arrangement/foraeldrekursus-2020/>.

Hvis du har spørgsmål vedrørende arrangementet eller ønsker hjælp i forbindelse med tilmeldingen, kan du sende en mail til [info@fbu.dk](mailto:info@fbu.dk) eller ringe på telefon 70 27 00 27.

Deltagerne optages i den rækkefølge, tilmeldingerne kommer ind og efter den prioritering, landsforeningen har besluttet.

Kurset er gratis for medlemmer, idet FBU betaler for ophold og spisning. Drikkevarer er for egen regning og **skal** købes på Laugesens Have.



## Program for lørdag den 26. september 2020

**10.30-11.00** Ankomst og kaffe / the med brød

**11.00-11.30** Velkomst og praktiske oplysninger

**11.30–12.30 Oplæg om mental sundhed** – oplysninger annonceres senere

**12.30-13.00 Oplæg om netværksgrupper for forældre til anbragte børn**

Mira og Line fra det nye projekt i FBU - Forældre i Fokus - fortæller om netværksgrupper for forældre til anbragte børn. De vil komme ind på betydningen af at være en del af et positivt og sundt fællesskab, hvordan man kan bruge et netværk af ligesindede til at skabe mere overskud og livskvalitet i hverdagen og hvilken betydning det har at have et netværk at sparre med og spejle sig i, når man står i en svær situation i livet.

**13.00-14.00** Frokost

**14.00-14.30** Indkvartering

**14.30-14.45** Oplæg til temagrupper

**14.45-17.15 Arbejde i temagrupper**

I grupperne deltager en oplægsholder/vært med et kort oplæg om gruppens tema. Værten vil være til støtte for gruppens drøftelse og erfaringsudveksling.

**ca. 16.00** Kaffe / the og kage. Grupperne planlægger selv pauser.

**17.15-17.45** Opsamling på dagen

**17.45-18.30** Pause

**18.30-20.00** Middag

**20.00-20.45 Trine Alvilda: Klovnen – min tro følgesvend.**

Forfatter, foredragsholder, multikunster – og ikke mindst – klovn, Trine Alvilda fortæller med musik, sang og sjove indslag, hvordan der bor en klovn i os alle.



**20.45-21.00** Introduktion til aftenaktiviteter

**21.00 -** Hygge og samvær – for de der har lyst

**ca. 22.00** Natmad – for de der har lyst

## **Program for søndag den 27. september 2020**

**7.30-8.00** Morgenvandring i Laugesens Have – for de der har lyst

**8.00-9.00** Morgenmad

**9.00-9.30** Samling med oplæg til temagrupper

**9.30-12.00 Arbejde i temagrupper**

I grupperne deltager en oplægsholder/vært med et kort oplæg om gruppens tema. Værten vil være til støtte for gruppens drøftelse og erfaringsudveksling.

**ca. 10.45** Kaffe / the. Grupperne planlægger selv pauser.

**12.00-12.45** Samling, evaluering og afslutning

**13.00-14.00** Frokost.

**Herefter afsked og hjemrejse**

