

# 00

# Velkomst og indledning

## UNDERVISNINGSEKSEMPLER



# Velkomst og indledning

## 1

### BUDSKAB 1: VELKOMST OG ÅBNINGSTANKER

*Byd velkommen og fortæl gerne, hvad der skal ske i introduktionen. Du kan evt. indlede med nogle ord og historier, der handler om at skulle tage skridtet og deltage på et KIFF-kursus.*

Mange forældre oplever skilsmissen som en stor livsændring og en kaotisk periode i deres tilværelse, som kan være svær at navigere rundt i. Det kan føles som om, at livet er i opbrud og den nye fremtid kan virke usikker både for en selv og ens børn. Det kan derfor for mange være en støtte at få viden og inspiration til det nye liv og ikke mindst til, hvordan man får etableret gode rammer for sine børns fremadrettet.

Samtidig kan det for en del føles som et stort skridt at skulle tage på et kursus som dette. Det kan der være mange grunde til. Nogle kan tænke, at det burde man selv kunne klare, og andre igen kan måske opleve at det at skulle på kursus sammen med den anden forælder faktisk er en stor overvindelse. Måske fordi at man er på vej væk fra hinanden, eller fordi at man har oplevet, at kommunikationen har været rigtig vanskelig og svær.



### EN HISTORIE

*En underviser blev før et KIFF-kursus ringet op af en far, der var i tvivl om, om kurset nu også var relevant for dem som skilte forældre. Da underviseren i samtalen fik gjort det tydeligt for ham, hvad kursets indhold og formål var, blev hans egne argumenter for IKKE at deltage besvaret, og de endte med at tilmelde sig. Efter første kursusgang tog han underviseren til side og sagde: "Alle mine argumenter for ikke at deltage på kurset var alle undskyldninger for det, det i virkeligheden handlede om. Jeg var usikker på, om jeg var klar til at gå på kursus med og sidde ved siden af børnenes mor. Det er jeg IKKE, det var en god aften, og det virker som om jeg/vi kan lære noget af det, men jeg kan ikke sidde ved siden af hende endnu, det er for svært, så jeg kommer ikke næste gang".*

Vi har gennem flere år holdt disse kurser i fælles forældreansvar og har derigennem fået en forståelse både for de meget svære ting, man kan stå i som skilsmissefamilie, og samtidig også fået den erfaring, at skilte forældre kan opleve, at de kan komme et bedre sted hen ved at investere tid sammen på dette kursus.

Vi vil gøre vores bedste for at skabe gode rammer for, at I – og ikke mindst jeres børn – også vil få et positivt udbytte af at deltage.

## 2

### BUDSKAB 2: INTRODUKTIONSRUNDE – UNDERVISERE OG DELTAGERE

Underviser og vejleder på kurset præsenterer sig selv først. Dernæst kan deltagerne præsentere sig selv i plenum. Vi tydeliggør, at det er eneste gang vi vil bede kursisterne om at sige noget i plenum. Måden vi ofte gør det på, er ved at bede moderen om at fortælle, hvor længe de har været sammen, og hvornår de blev skilt. Dernæst beder vi faderen om at sige, hvor mange børn de har sammen, og hvor gamle børnene er.

## 3

### BUDSKAB 3: INTRODUKTION TIL KURSETS FORMÅL OG FOKUSOMRÅDER

Efter introduktionsrunden fortæller du om indholdet i kurset med afsæt i de tilhørende PowerPoints.

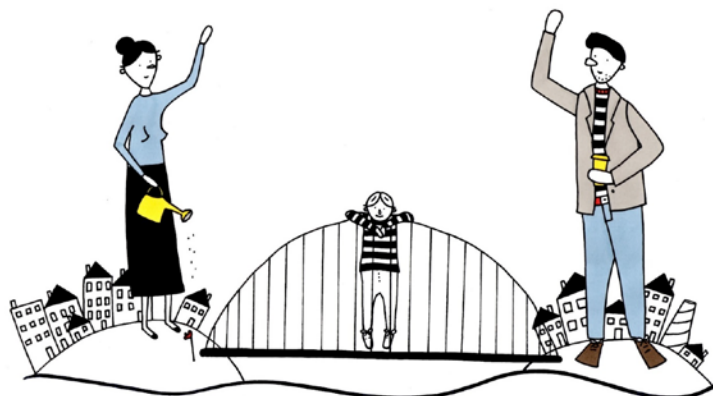
#### Formålet med temaet

- At tydeliggøre hvad der karakteriserer den gode kommunikation
- At I aftaler hvordan I vil tale sammen på kurset

Kurset har til formål at give inspiration, viden og værktøjer til at skabe et godt forældresamarbejde omkring jeres børn efter en skilsmisse. For mange forældre er det at blive skilt en ny livssituation for dem selv og deres børn. Det er langt fra let – man står i et ukendt og utrygt land, hvor det kan være svært at finde vej. Med kurset ønsker vi at give jer en form for landkort, som I kan bruge som pejlemærker på vej ind i en ny verden.

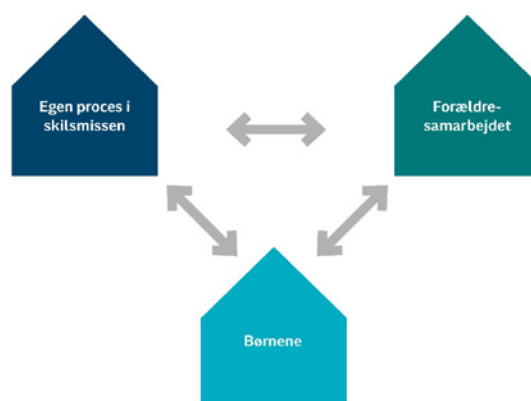
Kursets hovedfokus er forældresamarbejdet. Mange forældre kan være bekymrede for, om skilsmissen kan skade deres børn, og man kan være i tvivl om, hvordan man som forældre bedst skaber en god og tryk base for børnene. En enig forskning peger på, at et godt forældresamarbejde er det afgørende for børnenes trivsel efter en skilsmisse. Men vi ved også, at netop samarbejdet ikke er en nem opgave, og det er netop her, at kurset gerne vil være en støtte for jer.

## At skabe tryghed for børn gennem samarbejdet



På kurset tager vi afsæt i en bro-metafor (vis tegning). Den skal illustrere, at samarbejdet mellem forældre er som en bro mellem mors og fars verden, der er afgørende for børns tryghed. Et barn kan have et godt hjem begge steder – og den bedste mor og far, og dette er meget vigtigt for børn. Men hvis selve broen mellem forældrene er usikker og farefuld, så vil det blive utrygt at bo i to hjem og rejse mellem mors og fars verden. En usikker bro fyldt med anspændt stemning er det, der kan blive svært for børn efter en skilsmisse. Er broen derimod stabil, kan børnene trygt bevæge sig mellem mors og fars verden, og det fremmer børnenes fortsatte trivsel og udvikling.

## Kursets 3 fokus områder



For at understøtte netop jeres bro, kommer vi gennem tre fokusområder – børnene, samarbejdet og jeres egen proces gennem skilsmissen. Omdrejningspunktet for hele kurset er jeres børn. I de fleste

af vores oplæg kommer vi til at tage udgangspunkt i, hvad børn har brug for, og hvad der skal til for at gøre skilsmissen så god som muligt for dem. I vil desuden komme til at høre to oplæg, der handler om Børns reaktioner og det At støtte børn i skilsmissen. Her vil I vil få viden om børns reaktioner og inspiration til, hvordan I kan støtte dem.

Det andet fokusområde vil være jeres forældresamarbejde. Som nævnt er dette ofte en svær opgave, men samtidig afgørende set fra børnenes ståsted. Derfor vil kurset fokusere på at give jer nye forståelser, inspiration og redskaber til at udvikle jeres forældresamarbejde. Her vil være 4 oplæg, der omhandler jeres samarbejde og kommunikation.

Det tredje fokusområde er jer forældre, det vil sige jeres egen bearbejdning af skilsmissen og den livsændring, der følger med. For nogle forældre virker det overraskende, at kurset også omhandler deres egen bearbejdning af skilsmissen og deres egen følelsesmæssige reaktioner efter bruddet. Men vi ved, at det har stor betydning, hvordan du får draget omsorg for dig selv gennem skilsmissen, også i forhold til hvordan du får etableret et samarbejde med den anden forælder og i forhold til dine ressourcer til at støtte dine børn. For bedst muligt at kunne fokusere på børnene og samarbejdet, må forældre altså starte med dem selv. Vi starter kurset med et oplæg, der fokuserer på jeres egen proces, og vi slutter også kurset af med dette fokusområde.

*Vis evt. oversigten over kursusgangene*

## Kursets indhold

### Første kursusdag

- **01** Skilsmissen som livsomvæltning
- **02** Den vigtige kommunikation
- **03** Samarbejdsformer efter skilsmisse

### Anden kursusdag

- **04** Børns reaktioner
- **05** Vores forældresamarbejde
- **06** Når kommunikationen bliver svær

### Tredje kursusdag

- **07** At støtte børn i skilsmissen
- **08** At deles om tiden med ens børn
- **09** Skilsmissen som livsomvæltning



## 4

### BUDSKAB 4: INTRODUKTION TIL KURSET SOM PÆDAGOGISK INTERVENTION

#### Kurset bygger på ..

- Forskning og viden om skilsmisser og børn (bl.a. VIVE Viden til Velfærd)
- Inspiration fra programmer udviklet til skilte forældre (*Fortsat Foreldre* fra Norge) og kommunikationskurser (PREP)

Kurset er en pædagogisk intervention udviklet af Center for Familieudvikling. Den viden, der formidles på kurset, tager afsæt i den nyeste forskning inden for skilsmisseområdet. Kurset er også inspireret af det norske program "Forsatt foreldre" og det amerikanske program "PREP", der begge omhandler viden om konflikter og kommunikationens betydning for relationer.

#### Rammerne

#### Rammerne for kurset

- Vi veksler mellem oplæg, refleksion og samtale
- Pædagogisk kursus, *ikke* rådgivning eller gruppeterapi
- Spørgsmål er velkomne
- Udbyttet afhænger af egen indstilling og indsats

Hver kursusgang består af tre oplæg. Efter hvert oplæg får I konkrete opgaver, som I typisk skal reflektere over, først alene og siden drøfte med jeres medforælder. Når I taler sammen under kurset, vil der i noget af tiden være en fast vejleder, der kan støtte jer, så jeres samtaler bliver så konstruktive som muligt. Vejlederen kan også hjælpe med at holde fokus og besvare eventuelle spørgsmål.

I vil også have mulighed for at stille spørgsmål i plenum, så længe spørgsmålene handler om undervisningen og ikke ens egen personlige situation eller uenigheder. Disse spørgsmål kan I tage op i samtalerne med den anden forælder. Vi ved fra erfaring, at mange forældre har lyst til også at tale alene med vejlederen i pauserne. Det er dog vigtigt, at alt hvad der siges om jeres samarbejde og jeres børn, skal siges i samtalerne med jeres medforælder, da kurset jo netop handler om at fremme jeres samarbejde. Hvis I har brug for yderligere rådgivning eller støtte til samarbejdet eller konkrete aftaler, kan I lave en aftale om opfølgning efter kurset. *(Du skal selvfølgelig beskrive, hvilke muligheder for opfølgning, der er i din arbejdskontekst).*

Til sidst vil jeg gerne fremhæve betydningen af jeres egen indsats for at få et godt udbytte af dette kursus. Efter en skilsmisse (og også før) kan mange sidde og håbe på, at den anden dog ville forandre sig – for han eller hun er jo problemet! Problemet er bare, at vi ikke har mulighed for at forandre den anden, men i bund og grund kan vi kun forandre os selv. Så hvis du skal have udbytte, er det afgørende at "lytte for egne ører" og tænke over, hvordan jeg kan bruge dette? Og hvad jeg kan gøre anderledes? Mange kan sidde og tænke, at det er den anden der skal forandre sig! Det er bare et umuligt projekt, og for at få udbytte, så må du tage udgangspunkt i dig selv og hvad du kan gøre.



## TÆNKEPAUSE

Sæt forældrene ind i refleksionsopgaven og giv dem gerne 5-10 minutter til at sidde og tænke og skrive i arbejdshæftet. Tidsramme: 5-10 min.

### Tænkepause

- Hvad håber *du* at få med dig fra dette kursus?
- Hvad tror du, at jeres barn/børn ville ønske, at du fik med fra dette kursus?

*KIFF – mødet med skilte forældre*  
*Undervisningseksempler*

Redaktion: Rikke Cecilie Toft Dejour, Søren Marcussen, Jan Kaa Kristensen & Dragana Lyduch Mateskovic

KIFF-leder undervisningseksempler er udgivet af Center for Familieudvikling  
© Center for Familieudvikling 2017

Illustrationer: Ditte Bertelsen  
Fotos: Thomas Søndergaard  
Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Enhver kopiering fra dette materiale må kun ske efter gældende regler i lov om ophavsret