

TryghedsCirklen 2026



Et tilbud til småbørnsforældre i Faxe Kommune
– med børn i alderen 4 mdr. til 6 år

Alle forældre ønsker at give deres børn tryghed, men vil samtidig opleve, at forældrerollen til tider kan være udfordrende.

Tryghedscirklen er udviklet med udgangspunkt i den nyeste viden om tilknytning og giver dig som forælder større mulighed for at forstå barnets behov og adfærd.

Vi arbejder med, hvordan man som forælder imødekommer barnets behov, men også tager ansvar og sætter grænser, når situationen kræver det. Det handler om at skabe en tryk og omsorgsfuld hverdag for dit barn - uden at stræbe efter perfektion.

Målet med TryghedsCirklen er, at dit barn, gennem en tryk relation til dig, kan finde tryk i sig selv og stå stærkere overfor livets udfordringer.

Forløbet henvender sig til alle forældre, der ønsker at:

- *videreudvikle relationen til deres barn*
- *blive klogere på forældrerollen - herunder egne følelsers betydning*
- *få indsigt i de behov, som barnet udtrykker med sin adfærd*

Forløbet foregår i grupper og strækker sig over 8 gange af 1½ timers varighed pr. gang. Mødegangene bygger ovenpå hinanden - derfor er stabilt fremmøde vigtigt.

Forløbet varetages af pædagoger og sundhedsplejersker, som er uddannet til at vejlede i TryghedsCirklen.

Man kan deltage som par eller alene, men vi opfordrer til at begge forældre deltager, hvis det er muligt. Forløbet er desuden uden børn.

Der er plads til op til 12 personer på et hold.

Oplevelser fra forældre fra tidligere forløb:

”tidligere blev jeg usikker i konflikter og ventede på, at de gik over – nu ved jeg, hvordan jeg skal håndtere situationerne og hvad jeg skal være opmærksom på hos mig selv, så jeg kan være opmærksom på ham (barnet)”

”det giver ro i mit nervesystem, at jeg efter en situation ikke skal bruge energi på at tvivle på mig selv i min forældrerolle, samtidig med at det skaber ro i mit barn at blive mødt på en anden og mere konstruktiv måde”

Holdplan for 2026:

- Opstart i uge 3 – tirsdage fra kl. 8.30-10
(Faxe Sundhedscenter)
- Opstart i uge 12 – mandage fra kl. 14-15.30
(Søndergade 12, Haslev)
- Opstart i uge 16 - onsdage fra kl. 14-15.30
(Faxe Sundhedscenter)
- Opstart i uge 34 – tirsdage fra kl. 14.30-16
(Søndergade 12, Haslev)
- Opstart i uge 43 – onsdage fra kl. 14-15.30
(Faxe Sundhedscenter)

Hvis du er interesseret i at høre mere eller tilmelde dig et forløb, kan du kontakte sundhedsplejerske Carina Bodelund Nygaard på 40463516.

