



# Forældrekursus: Tryghedscirklen

*Støt den trygge relation til dit barn*



Albertslund Kommune



# Et tilbud, der styrker dig som forælder

Alle forældre ønsker at give deres barn tryghed og imødekomme dets behov, men samtidigt oplever mange, at forælderrollen kan være udfordrende.

Tryghedscirklen er et redskab, der hjælper dig med at forstå dit barns følelsesmæssige verden. Tryghedscirklen hjælper dig til, hvordan du kan læse dit barns følelsesmæssige behov og støtte dit barns evne til at håndtere sine følelser. Tryghedscirklen er baseret på mange års forskning om, hvordan trygge forældre-barn-relationer kan understøttes og styrkes.

## Formålet med forløbet

- At blive klogere på forælderrollen.
- At videreudvikle på relationen til dit barn.
- At få indsigt i, hvilke behov dit barn udtrykker med sin adfærd.
- At lære om vigtigheden af at tage ansvar, når det er nødvendigt, og følge dit barns behov, når det er muligt.

## Målgruppen

Forældre til børn på 0-3 år, der ønsker at styrke tilknytningen mellem forældre og barn.

## Hvad indebærer det at deltage?

- Forældrekurset består af 8 mødegange á 2 timers varighed. På kurset veksles der mellem video, øvelser, oplæg og samtaler.
- Forløbet foregår uden børn.

- Der opfordres til, at begge forældre deltager i forløbet.
- Det er gratis at deltage, men det er nødvendigt, at man har et stabilt fremmøde.

Kurset ledes af en sundhedsplejerske og en familierapeut, der begge er uddannet i metoden ”Circle of Security Parenting (COS-P)” - på dansk Tryghedscirklen.

## Sådan kommer du på kurset

Du kan indstilles til forældrekurset via din sundhedsplejerske, familierapeut i Familiehuset, sagsbehandler i Familieafsnittet og/eller PPR i Albertslund kommune, som vil tage kontakt til kursuslederne. Du vil herefter blive kontaktet telefonisk af en kursusleder – det er derfor vigtigt, at du giver samtykke til, at dit telefonnummer må videregives.



## Kursusledere

Familieterapeut Heidi Lundsteen: [hlg@albertslund.dk](mailto:hlg@albertslund.dk), 23 31 71 44  
Sundhedsplejerske Malene Rosenstand: [mzs@albertslund.dk](mailto:mzs@albertslund.dk), 21 79 16 15

## Mødegange

Vi mødes 8 gange i tidsrummet kl. 14.00-16.00:

- Tirsdag d. 19.9.23
- Tirsdag d. 26.9.23
- Tirsdag d. 3.10.23
- Tirsdag d. 10.10.23
- Tirsdag d. 24.10.23
- Onsdag d. 1.11.23
- Tirsdag d. 7.11.23
- Onsdag d. 15.11.23

# Forældrekursus: Tryghedscirklen – *støt den trygge relation til dit barn*

Revideret juli 2023

Familiehuset  
BØRN, SUNDHED & VELFÆRD  
Sletteland 20  
2620 Albertslund  
+45 43 62 61 21  
[Familiehuset@albertslund.dk](mailto:Familiehuset@albertslund.dk)  
[www.albertslund.dk/familiehuset](http://www.albertslund.dk/familiehuset)

Sundhedsplejen  
BØRN, SUNDHED & VELFÆRD  
Løvens Kvarter 17A  
2620 Albertslund  
+45 43 68 68 68  
[sundhedsplejen@albertslund.dk](mailto:sundhedsplejen@albertslund.dk)  
[www.albertslund.dk/sundhedsplejen](http://www.albertslund.dk/sundhedsplejen)



Albertslund Kommune