



## Få en familieven!

Har du svært ved at finde overskuddet og få enderne til at nå sammen?

Kunne du ind imellem bruge en ekstra voksen, der tager del i din families glæder, bekymringer og udvikling?

Så er familieven måske det rigtige for dig!

### Du kan være i målgruppen for at få en familieven hvis:

- Du er gravid og eller har små børn i alderen 0-2 år
- Du af forskellige årsager har brug for ekstra støtte i en periode
- Du har lyst til at udbygge dit netværk
- Du indimellem føler, at det er svært at overskue hverdagen
- Du kan føle dig ensom og have svært ved at få økonomien til at hænge sammen.

### Hvad er en familieven og hvordan foregår samarbejdet:

- En familieven er en erfaren person, som har lyst til at yde støtte og omsorg til en familie.
- En familieven er en der indgår et ligeværdigt samarbejde med forældrene.
- En familieven har gennemgået Mødrehjælpens intromateriale og er forberedte på opgaven.
- Du er med til at aftale, hvad du har brug for hjælp til
- Du kan stole på, at der er fortrolighed mellem dig og den frivillige.



### **Hvad indebærer det at sige ja til en familieven:**

- Du skal være motiveret ift. at tage imod den hjælp og støtte en familieven kan give dig.
- Du skal vide, at det er et midlertidigt tilbud i op til 9 mdr. med ca. 1 besøg om ugen.
- Det er vigtigt, at du selv ønsker en familieven, det er altså frivilligt.

### **Eksempler på hvad familievennen *kan* være for dig:**

- En der lytter til dig
- En ekstra voksen til at deltage i familieaktiviteter som f.eks. gåtur eller spille spil
- En der hjælper med at skabe struktur
- En der tager med til arrangementer i lokalområdet eller Mødrehjælpens lokalforening.
- En du kan tale med.

**Har du lyst til at høre mere,  
så kontakt din lokalforening.**

Vi glæder os til at møde dig og sammen finde ud af, om Familieven er det rigtige tilbud for dig og din familie!

