

FRIRUMMET

Forældre skal...

- Tale sammen
- Lade være med at skændes foran dig
- Lade være med at tale dårligt om hinanden foran dig
- Være sammen på vigtige dage i dit liv og lægge uvenskab til side, når du skal konfirmeres, til translokationer og ved andre højtider i dit liv.
- Lade være med at blande sig i, hvad der sker i det andet hjem
- Vise, at fordeling af tid med dig er en fælles beslutning
- Snakke sammen om regler
- Ikke bede dig om at vælge mellem dem
- Ikke bede dig om at være budbringer mellem den ene og den anden forælder, hverken eksplicit eller implicit.

*Kilde (lettere omskrevet): "Jeg er træt af at være deres brevdue".
Rapport fra Børns vilkår og Egmont Fonden.*



Randers Realskole
Fabers Allé 3
8900 Randers C

Skolens kontor: 87 12 32 30
e-mail: info@randersrealskole.dk

Koordinator for samtalegruppen:

Afdelingsleder Jan Frederiksen
Tlf. 2121 6642
e-mail: jan@randersrealskole.dk

www.randersrealskole.dk



“Frirummet” er en samtalegruppe for elever fra 7. - 10. klasse, hvis forældre er blevet skilt.



Frirummet

Dine forældre er blevet skilt

– og måske synes du, at det er helt ok...?

Men måske synes du også ind imellem, at det kan være svært at:

- koncentrere dig i skolen pga. tanker omkring skilsmissen
- bo to forskellige steder
- have det godt sammen med begge forældre
- være loyal overfor begge forældre
- finde din plads i en ny familie
- snakke med nogen om, hvordan du har det

Der er andre elever i 7.-10. klasse i samme situation som dig, og du vil helt sikkert opleve, at det er en stor hjælp og lettelse at dele dine oplevelser med dem.

Du kan her komme og være med i en "samtalegruppe" - og nej! - det er slet ikke hverken formelt eller trist, som det måske lyder ;-)

Frirummet er et sted, hvor:

- Du kan sige nøjagtigt, hvordan du har det, uden dine forældre eller andre uden for gruppen får at vide, hvad du har sagt.
- Du også bare kan nøjes med at lytte til de andres historier
- Man kan dele tanker, oplevelser, følelser og give hinanden gode råd
- Der er voksne og erfarne "coaches", der både kan støtte og hjælpe med at få stillet de nødvendige spørgsmål



Samtalegruppe

Hvad og hvordan...

Vi mødes syv gange umiddelbart efter skoletid, hvor vi starter med at spise lidt frugt og brød og drikke kaffe/the/kakao.

Herefter tager vi udgangspunkt i de emner, der fylder for jer i gruppen. Det kunne f.eks. være:

- Dagen, hvor jeg fik det at vide
- At være ung i en skilsmisefamilie
- "Skiftedage"
- Når mine forældre er uenige
- Mærkedage, ferier, sport og fritid
- Sorg og savn
- Familie – mors og fars nye kærester
- Hvad gør jeg fremover – og evaluering?



Vi tager fat på emnerne på en helt uformel og afvekslende måde, hvor der er plads til alle - og ikke mindst også til sjove indslag, skæve og skøre kommentarer o.s.v.

Samtalerne styres af professionelle voksne, der sørger for, at det er rart for alle i gruppen - og at alle får mulighed for at tale om det, de synes er vigtigt. Alle lærer af hinanden, og du vil opleve, at du ikke er alene om dine udfordringer og føle dig hørt, set og forstået.

Det er gratis at deltage.

Til gengæld forpligter du dig til at komme alle 7 mødegange og dine forældre ligeledes til den syvende gang, hvor der er en fælles afslutning med gruppen.

Vi glæder os til at se dig!

