

## Indhold i folder til ukrainske forældre

### FORSIDE

ForældreTelefonen tilbyder gratis og anonym rådgivning på ukrainsk. Hvis du er bekymret, i tvivl eller bare har brug for at tale med en anden voksen, om det som fylder hos dit barn og familie, har vi rådgivere, klar til at tale med dig.



*Min 10-årige datter nægter at gå i skole. Hun siger, at hun ikke forstår noget og ikke har nogen venner der. Jeg er bekymret.."*

### SIDE 1

#### Det finder du ud af i denne brochure

I denne brochure finder du ud af, hvordan du kan hjælpe og støtte dit barn, samt hvilken anden hjælp, du og dit barn kan få fra BørneTelefonen og ForældreTelefonen i Børns Vilkår.

#### Vores formål er at:

- Høre om din og dit barns historie, og hjælpe dig med at finde en ny og god hverdag for din familie.
- Tale med dig om dine bekymringer, hvis du er i tvivl om dit barn trives.
- Styrke din tiltro til dig selv som forælder og inspirerer til måder, hvor du og dit barns relation og trivsel kan forstærkes.
- Vejlede dig om dine handlemuligheder, hvis du er usikker på, hvad dit næste skridt skal være.

## SIDE 2 OG 3

### Sådan kan du hjælpe og støtte dit barn:

En tvungen udvandring eller en ændring af bopæl kan have en negativ indvirkning på et barns følelsesmæssige tilstand. Vi har samlet nogle råd, der kan hjælpe dig med at passe godt på dig barn:

Det er vigtigt, at du forsøger at lytte og ikke negligerer dit barns følelser. Selvom det nogle gange kan være svært at rumme barnets følelser, er det vigtigt at du husker at være respektfuld over for det, barnet siger.

Pas også på dit eget mentale velbefindende og opsøg hjælp, hvis du har brug for det. Det er vigtigt for at du kan støtte dit barn.

Hjælp barnet med at blive tilmeldt og integreret i modtagerklassen på en dansk skole. Motivere barnet til at lære et nyt sprog og få nye relationer og erfaringer. Prøv at være involveret i skoleprocessen - også når det er svært.

Giv dit barn positive oplevelser. Fejr helligdage, jubilæer og fødselsdage. Undersøg eventuelt også om, der er aktiviteter og mødesteder i jeres område, hvor du og dit barn kan møde andre, der er i samme situation som jer. Børn har brug for at være en del af positive fællesskaber, da det styrker deres fysiske og mentale trivsel.

## SIDE 4

### Børns Vilkår

Børns Vilkår har eksisteret siden 1977. Vi er en organisation, der arbejder for at stoppe svigt af børn og dermed sikre, at alle børn får en tryk barndom. Vi har flere initiativer for børn blandt andet en børnetelefon, chat og brevkasse. Vi har over 60.000 samtaler med børn og unge om året.

Vi har desuden en forældretelefon, hvor danske forældre kan ringe og tale med en børnefaglig rådgiver, hvis de har brug for sparring om deres børn og familielivet generelt.

Da krigen brød ud i Ukraine, valgte vi at åbne en linje, hvor ukrainske børn og forældre kunne tale med os på et sprog de selv forstår. Når du ringer til linjen, vil du tale med frivillig børnefagligt personale, der vil prøve at hjælpe dig med den situation du står i. Vi glæder os til at snakke med dig.

Vi kan ikke give dig færdige løsninger - vi vil prøve at finde gode løsninger sammen med dig.

## BAGSIDE

### Børne- og Forældretelefonen samt Chat er åbne på hverdage fra mandag til fredag

Du kan finde flere oplysninger om åbningstider på [116111.dk](http://116111.dk)

Vi er klar til at tale med dig!

