

Hvorfor deltage?

- ☒ Få en mulighed for at forstå og arbejde med dine egne reaktioner.
- ☒ Få redskaber til at være mere nærværende og engageret i dit barns liv.
- ☒ Få et støttende fællesskab med andre fædre, der står over for lignende udfordringer.
- ☒ Få øget selvindsigt og styrket selvværd som far.

Vi er en
del af



**HELSINGØR
KOMMUNE**

Praktisk information:

Fædrecirklen mødes flg. fredage

27/09-2024 kl. 09.30-11.30
04/10-2024 kl. 09.30-11.30
25/10-2024 kl. 09.30-11.30
01/11-2024 kl. 09.30-11.30
08/11-2024 kl. 09.30-11.30
22/11-2024 kl. 09.30-11.30
29/11-2024 kl. 09.30-11.30
06/12-2024 kl. 09.30-11.30

Deltagere

Fædre tilknyttet Småbørnshuset

Adresse

Småbørnshuset. Esrumvej 190
3000 Helsingør (over for Rema)

Kontakt og tilmelding

Asger Johannes Steenholdt
Psykoteraapeut mpf (og far til 4)
M: asgst@helsingor.dk
T: 2924 0485



Fædrecirkel

Styrk din rolle som far



Vil du styrke din relation til dit barn og samtidig forstå dine egne reaktioner bedre?

Dette forløb giver dig mulighed for at arbejde med dine reaktioner, dele erfaringer med andre fædre og få praktiske redskaber til at blive en mere nærværende og selvbevidst far.

Alle fædre tilknyttet Småbørnshuset er velkomne, også dig, der måske har oplevet særlige udfordringer i din egen opvækst, har kæmpet med temperament, afhængighed og andet.



Indhold:

Over 8 mødegange vil vi dykke ned i forskellige temaer, som er relevante for dig som far:

- **Faderrollen og egne forventninger:** Undersøg, hvad det betyder for dig at være far, og hvordan din baggrund påvirker dine forventninger.
- **Følelsesregulering og stresshåndtering:** Få værktøjer til at håndtere stress og svære følelser.
- **Relationen til dit barn:** Styrk din emotionelle forbindelse til dit barn.
- **At være til stede i nuet:** Lær at være mere nærværende i dit barns liv.
- **Afhængighed og mestringsstrategier:** Find støtte og strategier til at håndtere eller forblive fri fra afhængighed.
- **Kommunikation og konflikthåndtering:** Forbedr din kommunikation med dit barn og andre omkring dig.
- **At bryde mønstre og skabe nye veje:** Lær at bryde negative mønstre og skabe en bedre fremtid for dig og dit barn.
- **Fokus på fremtiden:** Evaluering og planlægning af din fortsatte udvikling som far.