

# FamilieRaketten

## Trivsel gennem fællesskab, leg og nærhed



Lærke Mygind  
Forsker, forskningsleder på FamilieRaketten  
Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse  
laerke.mygind.groenfeldt@regionh.dk



Michael Aagaard Seeberg  
Ph.d. i statskundskab,  
Udviklingschef KFUM's Sociale Arbejde  
ms@kfumsoc.dk

**B**ørns tidlige udvikling er central for deres muligheder senere i livet, men nogle børn vokser op under sociale, økonomiske og fysiske forhold, der ikke giver dem mulighed for at udfolde deres fulde potentiale. Det anslås, at 15% af danske børn er blevet diagnosticeret med en mental lidelse inden de fylder 18 år. Børn og unges høje og stigende mistrivsel er et stort samfundsproblem, som kræver tidlige forebyggende indsatser på tværs af sektorer, organisationer og professioner (se for eksempel kronikken 'Tidlige forebyggende indsatser er sund fornuft for både borgere og samfund'(1) for nærmere baggrund og diskussion). Indsatsen FamilieRaketten er et bud af flere på, hvordan vi kan tage fat.

### Hvorfor FamilieRaketten?

FamilieRaketten opstod, da KFUM's Sociale Arbejde gennem deres veletablerede og nationalt repræsenterede familie-

klubber erfarede, at de frivilligbårne klubber havde svært ved at rumme og understøtte de mere udsatte familier og deres behov. Samtidig mødte KFUM's Sociale Arbejde børn og familier på sociale cafeer og daginstitutioner, hvor børnene ikke fik tilstrækkelig forældrestøtte til at opretholde mental og fysisk trivsel og hvor de frivillige kom til kort i forhold til de trivselsmæssige og sociale udfordringer, som familierne kom med. Selvom forældrene forsøgte at imødekomme børnenes behov, så var deres forudsætninger fra egen opvækst ofte utilstrækkelige for at understøtte deres børns trivsel.

### Hvad er FamilieRaketten og hvem er det for?

Formålet med FamilieRaketten er at fremme trivsel og sundhed blandt børn i alderen 3-12 år fra familier i udsatte livspositioner ved at styrke tilknytningen og det sociale samspil mellem forældre og børn, samt deres følelses-, sprog-, bevægelses(2,3)- og madkompetencer(4,5).

FamilieRaketten kan overordnet beskrives som et familie-fællesskab, der byder på fællesskab og samvær med andre familier, giver inspiration til at lege med sine børn og understøtter forældrene i deres forældrekompetencer. FamilieRaketten er rettet imod børn fra de mest socialt, og dermed også sundhedsmæssigt, udsatte familier i Danmark. I rapporten 'Bag om fællesskabsmålingen'(6) karakteriseres målgruppen som familier med særskilte og komplekse udfordringer.

I FamilieRaketten samles familierne én eftermiddag om ugen over en periode på 20 måneder. Den enkelte samling holdes i KFUM's Sociale Arbejde's cafeer eller børnehaver og faciliteres af en ansat, som er tovholder på forløbet, og en eller flere frivillige. Hver enkelt samling er bygget op efter den samme 'opskrift':

1. Familierne ankommer og lander sammen som familie
2. Fælles aktivitet på tværs af familierne
3. Opdelt aktivitet for henholdsvis børn og forældre
4. Fælles måltid og højtlesning
5. Fælles afrunding på samlingen

Tidsmæssigt kan opskriften tilpasses afhængigt af fokus for den enkelte samling og familiernes sammensætning, men det er vigtigt at strukturen er den samme og genkendelig fra gang til gang. Det skaber en ramme, hvori børn og forældre kan fokusere på indholdet og engagementet i leg og aktiviteter og har den afledte gevinst, at forældrene får *modelleret*, altså demonstreret gennem deres handlinger, hvordan man kan skabe rammer og struktur for familielivet. Dette er netop et af tilsammen otte temaer, som bliver præsenteret for forældrene i den børne- og forældreopdelte tid. Andre temaer her er for eksempel tilknytningen mellem forældre og barn og hvad der kan ligge bag børns til tider udfordrende adfærd. Tovholderen og de frivillige leder forældrene gennem lege og refleksionsøvelser med henblik på, at forældrene kan tilegne sig et overblik og redskaber til at håndtere dagligdagens opdragelsesmæssige udfordringer.

## Hvordan FamilieRaketten?

De fire ovennævnte kompetencer, følelses-, sprog-, bevægelses- og madkompetencer, danner bagtæppet for børnenes handlinger og valg af sundhedsmæssig betydning over

hele livet. FamilieRaketten drager inspiration fra neuro-affektiv udviklingspsykologi (8), forældretræningskonceptet 'Triple P' (9,10) og positioneringsteori (11,12)

I FamilieRaketten er udgangspunktet, at før eller side-løbende med at man kan arbejde med børns bevægelses- og madkompetencer, så bliver man nødt til at arbejde med deres følelses- og sprogkompetencer, som danner grundlaget for at indgå i både uformelle og formelle lærings-situationer. Det gør sig i særdeleshed gældende i arbejdet med socialt udsatte børn, hvis forældre muligvis ikke har haft tid, ressourcer og overskud til at byde på samvær og stimulerende oplevelser i samme omfang som mere ressourcestærke forældre. Et eksempel kunne være en enlig forælder, der efter en lang og fysisk krævende arbejdsdag, skal stå for indkøb, hentning af børn, madlavning og hus-hold og dermed ikke har tid til et hyggeligt samvær, at læse med sine børn eller tage dem med på legeplads for at fyre energi af.

Mangel på forældre støtte tidlig i livet har vist sig at have en stor indvirkning på børns sociale kompetencer og evner til at fastholde sunde livsmønstre sidenhen. I FamilieRaketten tilbydes nogle strukturerede rammer, som giver pressede familier et lille pusterum fra dagligdagens trummerum samtidig med at FamilieRaketten's tovholdere faciliterer legebaserede aktiviteter til at understøtte de fire centrale kompetencer blandt børnene og giver et refleksions- og diskussionsrum for forældrene.

## Forskning i FamilieRaketten

FamilieRaketten er udviklet i tæt samarbejde mellem forskning og praksis. FamilieRaketten er i skrivende stund under genopsending efter at være blevet afprøvet for første gang med start i efteråret 2022. Denne første opsendelse fungerede som pilotafprøvning, som gav mulighed for at evaluere og tilpasse indsatsens og forskningsdesignets gennemførelighed. Sådant en pilotafprøvning (et såkaldt 'feasibility' studie(13) er afgørende for at vurdere, om selve indsatsen er passende i den tilsigtede kontekst og med den pågældende målgruppe. Her undersøgte vi for eksempel, om det var muligt at gennemføre tilfældig lodtrækning blandt institutionerne, om det var muligt at rekruttere både frivillige og de tiltænkte udsatte familier og om forældre- og børneaktiviteter fungerede efter hensigten. Alle erfaringerne fra pilotafprøvningen vil blive formidlet i en kommende videnskabelig artikel.

## Opsummerende refleksioner

Fokus for arbejdet i FamilieRaketten er de sociale, følelses-mæssige og hverdagslige strukturer, som spiller ind på børn fra udsatte familiers sundhedsadfærd og livschancer i bredere forstand. Intentionen her er at øge fokus på og tilpasse de rammer (deres 'familie-system'), som spiller ind på børn og familiers sundhedsadfærd under devisen, at disse rammer i sidste ende trumfer den umiddelbare gevinst man måtte have af at sætte ind direkte på, for eksempel, kostindtag eller bevægelse. Tanken er, at vi måske godt kan

### Du kan læse mere om ...

- FamilieRaketten på KFUM's Sociale Arbejde's hjemmeside [her](#) og Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse's hjemmeside [her](#).
- KSA's familiekubber, dvs. 'Hele Danmarks Familieklub', [her](#).
- FamilieRaketten's udviklingsprotokol(7) [her](#).
- Bevægelseskompetence [her](#).

få succes med at få udsatte børn til at bevæge sig mere på kort sigt for eksempel ved at tilbyde rabatter på lokale sportsorganisationer, men sandsynligheden for at de finder sig til rette og bliver i disse fællesskaber uden at føle sig motiverede og kompetente i aktiviteternes regler, rammer og fysiske krav, samt fortsætter med at bevæge sig på egen hånd uden forældreopbakning og -forståelse, er relativt begrænset. Det tyder resultaterne fra mange af denne slags hidtidige forsøg også på (14).

FamilieRaketten metode er et langt og sejt træk. Forhåbentlig kan det på sigt give afkast og komme de allermost udsatte børn til glæde for individ og samfund.

En komplet litteraturliste findes på side 41.

## Bag om FamilieRaketten

FamilieRaketten er udarbejdet i samarbejde mellem KFUM's Sociale Arbejde (KSA) og Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse (CKFF) med støtte fra Novo Nordisk Fonden. KFUM's Sociale Arbejde er en landsdækkende civilsamfundsorganisation vis formål er at bidrage til at skabe værdige kår for mennesker i udsatte situationer på et folkekirkelige grundlag. Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse er et forskningscenter forankret i det behandlende sundhedsvæsen, men fokuserer forskningsmæssigt på sundhed i bredere forstand både fysisk, psykisk og socialt. Partnerskabet mellem KFUM's Sociale Arbejde som social aktør og Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse som sundheds- og forebyggelsesaktør giver en unik mulighed for at fremme sundhed blandt de mest udsatte grupper af børn og familier i Danmark.

