

Babycafé

- En netværksskabende aktivitet i 1000 dage partnerskabet (*Engodstart.dk*)

Formål

Med aktiviteten Babycafé ønsker Mødrehjælpen som del af de strategiske områder *En god start* og *En del af Fællesskabet* at tilbyde lokale aktiviteter målrettet småbørnsfamilier. Ambitionen er at afholde aktiviteter, der både indeholder læring for forældre og børn, og at familierne får mulighed for at indgå i et socialt fællesskab. I det uforpligtende fællesskab er der plads til at dele bekymringer og erfaringer fra eget liv – samt at danne nye venskaber, der kan støtte undervejs i barselsperioden og i livet som nybagte forældre. Det er den frivillige caféværts rolle at hjælpe familierne til at danne netværk og motivere til samtale undervejs i aktiviteten.

I Babycafeen arbejdes der overordnet med disse 4 fokusområder:

- Udvidelse af familiens netværk
- Styrkelse af forældrekompetencer
- Styrkelse af forældre-barn relation
- Udvikling og stimulering af baby/barn

Målgruppe

Aktiviteten henvender sig til familier med børn i alderen 0-18 måneder. Det er også ofte her, familierne er hjemme på barsel og har mulighed for at deltage i aktiviteter.

Mødrehjælpen netværksskabende aktiviteter er åbne for alle, der har et behov og interesse for at være med. Denne aktivitet er særligt relevant for familier, der kan have behov for yderligere viden og støtte i den nye rolle som forælder. De henvender sig måske fordi de er flyttet til en ny by, på grund af efterfødselsreaktioner eller fordi de har udfordringer med at opstarte en familie. Henvendelsesårsagerne kan være mange og meget forskelligartede, og alle kan bidrage med noget forskelligt til fællesskabet.

I aktiviteten kan de møde engagerede frivillige og forældre, der er samme sted i livet som dem selv, hvilket kan være en støtte alt efter den enkeltes situation og behov. Hvis I har lyst til at lave en aktivitet for børn over 3 år, kategoriseres det som Familiecafe, som I kan læse mere om [her](#).

Rammer og praktik

Tidsrammen for babycafeen er 2-3 timer, fx kl. 10-13. Ofte vil der være 30 minutter til at ankomme stille og roligt, hvor baby kan pusles, ammes eller sove færdig. Herefter byder de frivillige caféværter velkommen til dagens aktivitet, der varer max 45 minutter. Bagefter bydes der på en let forplejning og der er fri snak mellem forældre og babyer, faciliteret og understøttet af Mødrehjælpen caféværter.

Babycaféen afholdes kontinuerligt over en længere periode f.eks. én gang ugentligt eller hver 14. dag, gerne på samme ugedag.

Fysiske rammer: Babycafeen kræver et lokale, som er velegnet til både cafémiljø og konkrete aktiviteter – dvs. at det skal være et hyggeligt sted gerne med plads til sofaer, hvor det er muligt at sidde behageligt og amme

og for at varme en flaske i det tilfælde, at man ikke ammer. Samtidig skal der være god plads til bevægelse og leg for både baby og forældre. Vær opmærksom på at det er en god idé med separat pusleplads enten i samme lokale eller i forbindelse med toilettet.

Kriterier for oplægsholdere: Alle oplægsholdere skal være uddannet i det de underviser/fortæller om (fx babymassage, motorik, tilknytning mm). De forskellige inspirationsoplæg i babycaféerne skal inspirere forældrene til, hvordan de kan udvikle, stimulere samt øge trivsel og sundhed hos deres babyer.

Oplægsholderne skal derfor IKKE rådgive og vejlede den enkelte familie eller udøve terapi, behandling eller lignende på hverken forældre eller babyer. Inspirationsoplægget skal altid holdes på et helt overordnet niveau og må ikke tage form af entydige eller universelle løsninger. Det er vigtigt, at oplægsholderne lever op til Mødrehjælpens værdi om hjælp-til-selvhelp. Dvs. at forældrene inspireres og får støtte i at håndtere udfordringer og tvivlsspørgsmål på en måde som er rigtig for dem og deres familiesituation.

Det forventes, at oplægsholdere er opdateret på evt. retningslinjer og anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen i forhold til deres faglighed. Er I det mindste i tvivl om, hvorvidt en oplægsholder passer ind i babycafé, så kontakt en konsulent i FTU.

Indhold

Forslag til oplæg/teamer i Babycafeen:

- Babymassage
- Babyrytmik & sang
- Motorik
- Førstehjælp for babyer
- Kreativt indhold fx med fod- og håndaftryk
- Babys første tænder, Tandplejen
- En god start på amning og flaske, Sundhedsplejen
- Søvn og babys forskellige søvnstadier, Sundhedsplejen
- Vikle og slynger – bær dit barn
- Sprog og pege/sangbøger, Biblioteket
- Babywalks, ture i det fri med barnevognen
- Når 2 bliver til 3 eller 4 eller..., familievejleder/psykolog
- Efterfødselsyoga med baby

Start gerne hver gang med en fast sangleg og navnerunde før der bydes velkommen til dagens tema. En fast struktur på aktiviteten hjælper både børn og forældre med at føle sig trygge. Hav også gerne en farvelsang ved afslutning evt. Efter forplejning.

Der er mange relevante temaer og kun fantasien sætter grænser. Hør også gerne familierne, hvad de kunne tænke sig af indhold, når I er kommet godt i gang med caféen.

I kan i lokalforeningen undersøge hvilke muligheder, der er for lokale samarbejder og oplægsholdere ved brug af [guiden til lokale samarbejder](#) på Frivillignet.

Økonomi

Når en lokalforening går i gang med aktiviteten Babycafé, udleverer Mødrehjælpen en legekasse med forskelligt sansemotorisk legetøj og måtter til brug i Babycaféen. Dette kræver tilmelding hos udviklingskonsulenten tilknyttet 1000 dage partnerskabet – se [kontaktinfo](#) på Frivillignet. Legekassen uddeles så længe lager haves. I kan desuden også kontakte udviklingskonsulenten og få støtte til at starte aktiviteten op.

Derudover får hver lokalforening et engangsbeløb på 3000 kr. som aktivitetstilskud. Midlerne skal bruges til at komme godt i gang med aktiviteten og kan benyttes til betaling af evt. lokale, undervisere eller annoncering på sociale medier. I forhold til bogføring af betaling af undervisere kan I finde mere information [her](#) (punkt 3.5 omkostninger ved aktivitet – kursusvirksomhed).

Forplejning: Ved afholdelse af Babycafé anbefales det, at I tilbyder deltagerne let forplejning undervejs i aktiviteten eller efter aktiviteten afhængigt af, hvad dagens program er. Let forplejning indebærer kaffe, te, franskbrød eller lignende og budgetteres til ca. 150 kr. per gang alt efter antal deltagere. Lokalforeningen afholder selv denne udgift.

www.engodstart.dk

Engodstart.dk er et online univers for gravide og forældre til børn i alderen 0-3 år. Hjemmesiden er en del af 1000-dages partnerskabet mellem Egmont Fonden og Mødrehjælpen. Hjemmesiden er fyldt med let tilgængelige artikler, videoer, fakta, viden og inspiration for alle kommende og nybagte forældre. På hjemmesiden kan også familierne ansøge om en gratis babypakke og de kan læse om de mange aktiviteter, I har i lokalforeningerne rundt om i Danmark.

Hjemmesiden er relevant for jeres arbejde i lokalforeningerne, hvor I møder mange familier, der kan have gavn af den viden og inspiration, der findes på engodstart.dk. Hjemmesiden kan med fordel nævnes i aktiviteten, hvor der også uddeles postkort med henvisning til siden.