



Barselshøjskolen Brønshøj - Husum



En manual

HUSUM KIRKE - KØBENHAVNS STIFT

12. april 2017

Skrevet af: sognepræst Iben Katrine Hornshøj Sørensen

BARSELHØJSKOLE

En manual

Indhold

Forord.....	1
Den første byggesten.....	1
Hvorfor barselshøjskole her.....	2
Kirke og højskole.....	3
Hvordan får vi dem til at komme?.....	3
Svingdør og trofasthed.....	3
På børnenes betingelser.....	3
Oplæg eller foredrag?	4
Den berigende pause.....	4
Hvad vil de gerne høre om?	4
Det uperfekte liv.....	5
Præsten.....	5
Hvem deltager?	6
Hvem deltager ikke?	6
Det tager en landsby.....	6
Det med penge.....	7
Marcel Dupré for babyer.....	7
Evaluerings undervejs.....	8
Er målet flere dåb?.....	8
Afslutning.....	8
Bilag	

Forord

Denne manual er tænkt som en vejledning til sogne eller provstier, der ønsker at bygge en barselshøjskole op. Forhåbentlig vil I både blive inspirerede og finde svar på jeres spørgsmål.

Barselshøjskolen er en idé, der har sine rødder i undersøgelsen og analyserne i ”Dåb eller Ej-rapporten om småbørnsforældres til- og fravalg af dåb” af Karen Marie Leth-Nissen og Astrid Krabbe Trolle (FUV 2015). Denne idé byder ind med nogle svar på de problemstillinger som rapporten rejser. Først og fremmest inspirerede den til at bygge Barselshøjskolen op i en inspirerende samtale med forældrene selv. En tilgang jeg varmt kan anbefale til alle, fordi det giver medansvarlighed og styrker fællesskabet.

Ideen kan udbygges og tilpasses lokale forhold, men vi har gjort os nogle vigtige erfaringer, som vi mener vil gavne og understøtte ideen uanset de lokale muligheder og ressourcer.

Her i Husum Kirke har vi et aktivt menigheds- og kirkeliv, og meget børne- og ungdomsarbejde (se www.husumkirke.dk). Fokus er især på musik og sang. Selv Menighedsbørnehaven er ved at blive certificeret sangbørnehave. Her er bl.a. babysalmesang og musikalsk legestue til tumlinger og et tilbud om et programsat børnehavebesøg i kirken. Alligevel var jeg af den opfattelse, at vi her burde byde mere målrettet ind med et kirkeligt tilbud til den stigende gruppe af mænd og kvinder på barsels- eller adoptionsorlov i sognet.

Det store generationsskifte, der også kan ses i de stigende fødselstal i sognet, har sat sit præg på sognet. I Husum bliver parcelhuse og bungalows opkøbt af unge, veluddannede småbørnsfamilier fra brokvarterne. Samtidig er her også en stigende social polarisering.

Den første byggesten

Det var en ny idé, så jeg opsøgte den ypperste ekspertise på området: mødrene på et babysalmesangshold. De havde mange gode forslag til indholdet og de tog godt i mod idéen. Så gik jeg i gang. Sammen med vores daværende Infomedarbejder Esben Bock Andersen begyndte jeg helt fra bunden med et stykke papir med mødrenes ønsker og min vision.

Fordi det var nyt og ukendt område var det en stor opgave at få alt til at falde på plads, men det lykkedes til sidst og Barselshøjskolen kunne åbne dørene i efteråret 2015.

I efteråret 2016 indledtes et meget inspirerende samarbejde med Brønshøj sogn: sognepræst Maria Baastrup Jørgensen og Kirke- og kulturmedarbejder Charlotte Maria Rasmussen.

Hvorfor barselshøjskole her?

Rundt omkring i Storkøbenhavn udbydes der barselscaféer i forskelligt regi. Kommunalt og privat. Men ordet ”café” lover først og fremmest kaffe og uforpligtende hygge, hvorimod ordet *barselshøjskole* har den fordel, at alle umiddelbart forstår hvad det indebærer. Det sætter en ramme og nogle forventninger, som det er vigtigt at møde med kvalitet og et velforberedt tilbud. Moderne forældre forventer det også.

Højskole er livsoplysning. Det er et rum, hvor man kan drøfte de store spørgsmål i livet og hvor man følges ad en tid, og møder nye mennesker med en anden baggrund og hverdag end sin egen. Det inkluderende fællesskab er en meget vigtig værdi her, og et område man bør være særlig opmærksom på. Alle skal opleve sig velkomne.

Det er mit håb og ønske, at idéen Barselshøjskole vil brede sig, og jeg håber mange vil, så vidt det er praktisk muligt, tage udgangspunkt i Barselshøjskolen Brønshøj – Husums gennemprøvede og gennemarbejdede grundmodel.

Jeg har lavet alle de fodfejl i begyndelsen, der kan laves, men jeg har lært af dem, og derfor udvikler Barselshøjskolen sig stadig. Her i Brønshøj og Husum Sogne er det blevet en ubetinget succes, også i forhold til det tværfaglige samarbejde på tværs af sognegrænserne.

Det er en enestående mulighed for præsterne ved en kirke at mødes med en stor gruppe mødre og fædre, hvoraf mange, af forskellige grunde, ikke er solidt forankrede i sognets menigheds- og kirkeliv. Derfor må vi hele tiden arbejde på at være synlige og vedkommende med en lav tærskel ind til menighedsfællesskabet.

Barselshøjskolen byder ind med noget helt nyt til en gruppe, der har både behov og tid til at reflektere over eksistens, forældreskab og egne forventninger om det perfekte familieliv.

De eksperter, vi har haft kontakt med, siger det samme: der er et stort behov for et kirkeligt tilbud til forældre. De samme eksperter fremhæver især behovet blandt såkaldt ressourcetsvage familier, men der er et stort, generelt behov for oplysning, fællesskab og sjælesorg.

Barselshøjskolen opfylder ikke kun et behov for oplysning, f.eks om sammenhængen mellem fortælling og udviklingen af barnets sprog, men er også en mulighed for at få talt med en anden mor eller en præst om alt det, der kan være svært i livet.

Kirke og højskole

Det er vigtigt, at det er ”kirke-højskole” dvs. der er en kirkelig ramme om et åbent fællesskab. Vi begynder med en morgen eller årstidssalme og afslutter i kirken med en musikandagt - hver gang med babybøn, fadervor og ”minikoncert” for børn og forældre. Det er vigtigt, at mødre og fædre får oplevelsen af, at de er i en kirkelig sammenhæng. Min erfaring gennem 2 1/2 år er, at det bliver taget meget positivt imod.

Hvordan får vi dem til at komme?

Lokale mødre vil kunne fortælle hvor mødre i sognet kommer og hvor vores PR materiale bør ligge: hvilket hospital de fleste gravide er tilknyttet, hvilke biblioteker de bruger, hvilke caféer de kommer på osv.

Formatet *postkort* med en kort og gennemtænkt tekst har været en succes. De uddeles også når vi præster eller kordegnen møder gravide/nye mødre og fædre (*se bilag 1*).

Svingdør og trofasthed

Mødre og fædre kommer og går. Selvom antallet af ”trofaste” er stigende, så vil der altid være mødre og fædre, der går tilbage på arbejdet og nye mødre og fædre, som vi skal have kontakt til. Det kræver en meget fokuseret og aktiv PR indsats min. 2 gange om året. Hvert år. Hver sæson. Vi har haft stor succes med at reklamere til babysalmesang (og vice versa) så ansigt til ansigt er meget vigtigt.

Enkelte mødre har også, på eget initiativ, taget bekendte eller hele mødregrupper med.

Nogle mødre fra andre sogne har fundet Barselhøjskolen på de sociale medier. Den bedste PR er dog uden tvivl forældrene imellem, når de mødes i årene fremover f.eks. i vuggestuerne og børnehaverne.

På børnenes betingelser

Det er vigtigt, at alt er tænkt igennem på forhånd, så rammerne er så let tilgængelige og spædbørnsvenlige, som overhovedet muligt. Legetøj, bløde tæpper og bleposer er nogle af de små ting, der gør en stor forskel. Når mødre og fædre ser, at børnene er ventede og, ikke mindst, velkomne, så oplever de også sig selv som velkomne.

Oplæg eller foredrag?

Dygtige fagpersoner og formidlere indenfor området *forældreskab* er vigtige at opbygge et netværk med. Dog kan man ubesværet have nogle gentagelser, da der hele tiden er en vis udskiftning af mødre.

Rammen ser sådan ud: vi begynder med velkomst og en sang eller salme kl.10, dernæst et oplæg med koncentreret faglighed på **max.15 – 20 min**, og bagefter, om muligt, praktiske øvelser rundt ved bordene eller på tæpperne indtil pausen, der ligger fra kl.11.00 – 11.25. Derefter musikandagt fra 11.30 - 11.45.

Med et barn på armen er der grænser for hvor meget man kan ”putte i hovedet” på trætte mødre. Så enkelt er det.

Den største øvelse er så, for os præster, at tale mindre. Meget mindre og lytte i stedet. Tillid og fortrolighed skal langsomt bygges op, for samtalen og mødet i øjenhøjde er hovedsagen.

Den berigende pause

Kaffepausen har givet rigtigt gode og meningsfyldte samtaler. Den er vigtig. Kaffe og lidt godt at spise: ost, brød og frugt, kaffe og te, og ingen pause under 30 min. Der skal være tid til at tale sammen.

Hvad vil de gerne høre om?

Jeg opdagede hurtigt, at hvert hold, hver sæson lidt forenklet kunne opdeles i to grupper:

1. Dem, der foretrak emner, der handlede om forholdet mellem mor/far og barn.
2. Den anden gruppe af ofte ressourcestærke mødre, der ønsker foredrag af høj kvalitet, som *ikke* nødvendigvis handler om børn. Begge grupper orker ikke for meget af det, de andre holder mest af. Vi søger at løse paradokset ved at lave hvert program, som en blanding af begge dele, samt holde et højt, fagligt niveau, og styre den meget lavpraktiske spørgelyst under debatten bedre.

Jeg arbejder på at få en frivillig, pensioneret sundhedsplejerske til at deltage hver gang, så spørgsmål om barnepleje kan blive klaret under kaffen. Det vil ikke i alle sogne være muligt, men så kan man f.eks aftale med oplægsholder og deltagere, at alle lavpraktiske problemer kan de vende med oplægsholderen i pausen. På den måde søger vi at komme begge grupper i møde, men det er en udfordring man bør være konstant opmærksom på. Ellers risikerer man, at nogle af mødrene og fædre falder fra undervejs.

Det uperfekte liv

Vi har valgt den korte overskriftsform på alle emner (*bilag 1*) og valgt nogle eksistentielle emne, som kan fyldes ud og tilpasses til alle sogne alt efter muligheder og ressourcer:

”Vandring”: barne-vognstur til nabokirken med rundvisning og musikandagt,

”Krop”/Bevægelse”, ”Sprog”, ”Musik”, ”Moderskab”, ”Fortælling” osv. Oplægsholderne har eksempelvis været en fysioterapeut, musikpædagog, bachelor i filosofi, cand.mag. i litteratur, børneneuropsykolog. De har alle erfaring og solid faglighed at bidrage med, og en evne til at kunne få den særlige oplægsform til at fungere.

Men andre emner kunne være: dokumentar/kortfilmsvisning (”Babybio”), en sangformiddag med Højskolesangbogen, kulturelle og historiske barnevognsture med en lokalkendt guide, så de kan lære deres sogn bedre at kende, livs-fortælling, om et forfatterskab, om ægteskab.

Mødrene har bl.a. foreslået en formiddag med mormødrene, som udgangspunkt for en god samtale om forældreskab før og nu og en anden mor foreslog et oplæg om ”det perfekte liv”.

Præsten

Præsten har fagligheden til at være opmærksom på, om de eksperter der kommer indenfor døren har en New Age-religiøs tilgang til det at være forælder eller, hvad der er lige så problematisk i en kirkelig kontekst: en postmoderne tilgang til hvordan vi bliver en bedre udgave af os selv. Det handler ikke om at søge at blive en *perfekt* forælder, men om at komme ind til kernen: nærværet og kontakten med sit barn. At det lille menneske føler sig set og hørt - og moren/faren med, i øvrigt. Det er den røde tråd i hver sæson. Mange forældre tumler med opgaven, forventningerne og de følelser og problemer, der kan følge med det at få et barn.

Da vi havde besøg af en børneneuropsykolog fik alle mulighed for at smide et anonymt spørgsmål i en ”hat” gangen før. Det kom bag på os, hvor meget de havde på hjertet bag den ofte ”velpolerede” facade. Sorger, bekymringer og konflikter fyldte en del, så sjælesorg bliver også en del af samtalerne.

Præsten har en opgave ved den afsluttende andagt, men også undervejs ved at sørge for en god snak ved bordene, være aktiv ved spørgerunden og tage de samtaler om små og store emner, der dukker op under kaffepausen. Samt på tomandshånd bagefter.

Endelig har vi præster drøftet at udbygge den afsluttende musikandagt med velsignelsen. Vi præster har gjort den erfaring, fra bl.a. babysalmesang, at unge forældre i dag er meget åbne og positive overfor en andagt med babybøn, Fadervor og velsignelsen. Så længe forældrene er informeret om, hvad der skal ske, kan de vælge andagten fra, hvis de måtte ønske det. Det gør de i øvrigt sjældent.

Alt i alt er præstens involvering og andagten med til at sikre, at det ikke bliver opfattet som et kulturelt tilbud, som så mange andre (jf. ”Dåb eller ej-Rapporten” p.73) men som et kirkeligt tilbud.

Hvem deltager?

Af erfaring vil vi klart anbefale en holdstørrelse på ca.15 mødre/fædre - og en mikrofon. Ellers stiger lydniveauet i takt med antallet af spædbørn og alle bliver hurtigt trætte og ukoncentrerede. Det kræver at man tillader sig selv den luksus at sige, at det ikke handler om kvantitet, men **kvalitet**: om at skabe gode rammer for samtaler med deltagerne. Vi har stået flere gange med op mod 55 deltagere (mødre og børn), og det er ikke hensigtsmæssigt.

Vi glæder os over en dejlig blandet gruppe: her er både mødre og fædre med mange sociale udfordringer, og dem med mange ressourcer, med en anden religion osv. Gennem samtaler og evalueringsskemaer kan jeg konkludere, at mange har fået en stærkere tilknytning til, og et mere positivt indtryk af deres sognekirke efterfølgende. Dørtærsklen ind til kirken er ikke længere så høj. Alt er jo trygt og velkendt.

Hvem deltager ikke?

De gravide, der lige er begyndt på deres barselsorlov, kommer desværre ikke. Endnu. Det kniber også med at få mændene til at deltage. Højest et par stykker pr. sæson. Det går dog lidt bedre efter at vi begyndte at opfordre mødre til at sende mændene herved, når deres, ofte meget korte, barselsorlov begynder.

Det tager en landsby...

Selv med den bedste vilje, så kan een person umuligt stå for det hele. Hvis økonomien er en udfordring, så er det oplagt i et bysogn, at gå sammen med nabosognet og nabopræsterne. Et sådant samarbejde kan, hvor viljen og engagementet er tilstede, være meget inspirerende og givende. Vi finder vores struktur ideel: vi er tre præster på hver gang og sognenes to Info medarbejdere tager hver sin del af koordinering af forplejning og tilmeldinger, økonomien, samt al den vigtige PR: plakater, annoncer hver sæson mv.

En organist er også vigtig at have med. Mere om det senere.

Man bør gøre sig klart, at det **er** en stor opgave, at starte en barselshøjskole op fra bunden. Det kræver opbakning fra alle ved kirken og en helt klar gennemtænkt plan, tilpasset lokale forhold. Det kræver ressourcer, et pænt stort netværk blandt dygtige fagpersoner og stort engagement.

Til gengæld er det meget givende og inspirerende at arbejde med en idé, der tager udgangspunkt i at *lytte* til deltagerne, og derfor udvikler idéen sig hele tiden.

Det med penge

Kvalitet koster og moderne forældre forventer kvalitet. Der ligger en stor opgave i at styre budgettet for flere sogne, og det er vigtigt, at der er en tovholder på. I opstart skal der måske også købes pusleborde, puslegrej, babylegetøj, yogamåtter og de vigtige bløde tæpper til leg undervejs.

Vi mener det er vigtigt, at tilbuddet er *gratis* for deltagerne, så alle kan være med. Især dem uden så meget støtte i hverdagen, der har stort behov for at komme lidt ud af lejligheden med den lille og møde andre voksne.

I 2017 klarer vi os med kr.6000 pr. sæson pr. Sogn, så vi alt i alt har kr.12.000 årligt til forplejning (brød, ost og frugt), honorar til oplægsholdere, specielle anskaffelser mv. Det kan kun lade sig gøre her med et meget stort forarbejde, et stort netværk og megen velvillighed.

Et mere realistisk budget ville være ca.kr.20.000 årligt. Men igen, hvis økonomien lokalt er presset, så er det oplagt at gå sammen med et nabosogn. Ja, i princippet gøre det til et provstitilbud (selvom der så ligger en særlig udfordring i at knytte forældre fra forskellige sogne bedre til deres *egen* sognekirke).

På grund af særlige lokale forhold (bl.a to klare sogneprofiler), så er vi her i Brønshøj og Husum Sogne enige om, at der ikke går noget tabt ved samarbejdet, og at ingen af os ”mister” børnefamilier til nabosognet ved Barselhøjskolen. Selvom alt af praktiske grunde hver gang foregår i den moderne Husum kirkes mere adgangsvenlige lokaler. Dog med en enkelt barnevognstur med kirkebesøg i Brønshøj kirke i næste sæson.

Marcel Dupré for babyer

Flere steder i udlandet afholder man såkaldte babykoncerter med klassisk musik. Inspireret af de gode erfaringer der, så afslutter vi nu hver gang med en musikandagt med bøn og lystænding. Organisten finder musikken og sammen drøfter vi, hvad der ville passe til børnene (*bilag 2*).

Deltagerne nyder meget at opleve levende musik i kirkerummet, og med dem, også børnene. De er meget stille under de ca. 10 min. koncert på flygel eller orgel. Af og til kommer et barn dog med frydefulde hvin.

En mor, blandt flere, skrev i evalueringen: ” **Musik i kirken er noget af det bedste**”

Evaluering undervejs

Det er meget vigtigt, at evaluere løbende efter hver gang i arbejdsgruppen, og efter hver sæson med mødrene. Her får vi (anonymt) meget ros, men også konstruktiv kritik, som tilsammen er med til at videreudvikle ideen. Mødrene vil meget gerne være medskabende, og opleve, at de er medansvarlige for fællesskabet. Det er hemmeligheden bag barselshøjskolens succes her.

Undervejs har barselshøjskolen derfor fået sit eget liv og udviklet sig i en lidt anden, meget bedre, retning end først tænkt. Eksempelvis, så har samtalerne med mødrene i pausen fået større og større vægt og betydning, så den nu er næsten ligeså betydningsfuld, som selve det faglige oplæg. Men barselshøjskolen er ikke bygget færdig. Vi er stadig *undervejs* sammen med forældrene.

Er målet flere dåb?

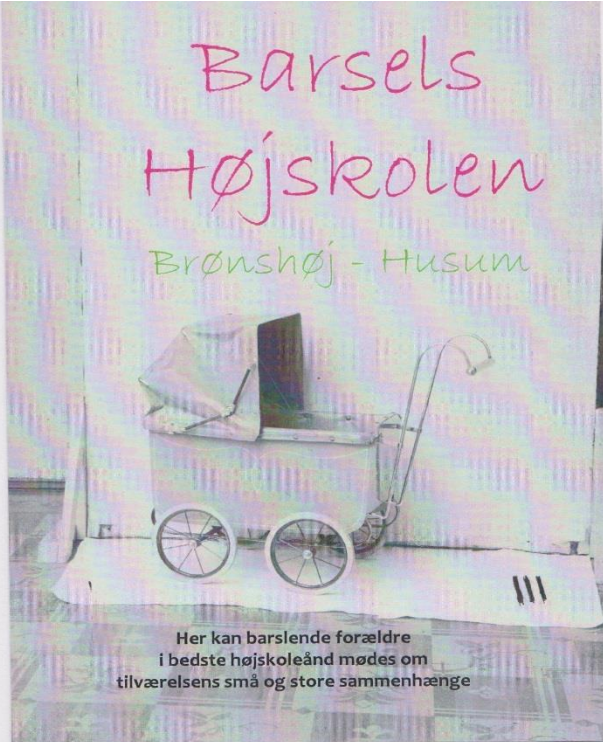
Nej, det ville være en for snæver tilgang. I stedet gør vi vores bedste for at skabe rum for samtale om mødrene og fædrenes glæder og sorger – og derved *også* om dåb. På deres initiativ. De skal ikke ”mærke hensigten og blive forstemt” eller belæres. Det ville ødelægge samtalen.

Min egen erfaring er, at jeg eksempelvis i efterårssæsonen i Barselshøjskolen fik fire henvendelser fra mødre, der ønskede deres barn døbt i Husum kirke. En mor spurgte mig desuden til råds, da hun ønskede genindmeldelse i Folkekirken. Det er ikke bevis på noget andet end at min idé var rigtig nok: det åbner op for en let og fri adgang til at tale med en præst, om de overvejelser den enkelte måtte gøre sig om genindmeldelse og dåb.

Her kan vi også komme i dialog med de forældre på barsel, der allerede har fravalgt barsedåben for deres barn. Ved samtale med en præst og de andre mødre, som har tilvalgt barsedåben, og den afsluttende musikandagt, så vil de kunne få et glimt af, at tro og kirke kan være både meningsfyldt og vigtig for dem og deres lille barn. Måske kan det føre til, at forældrene genovervejer deres beslutning.

Afslutning

Under en barselsorlov har de ellers så hverdagsfortravlede mødre og fædre tid, mulighed og behov for at komme ud af huset og møde andre voksne i samme situation. Her er en mulighed for at bryde ensomheden, lære deres naboer, og deres sognekirke og præster at kende, og få udvidet den lille barselsverden opad og udad. Det er også en enestående mulighed for sognekirken at knytte den så vigtige kontakt til småbørnsfamilierne i sognet, så de tidligt oplever deres familie som en del af sognemenigheden.



**Barsels
Højskolen**
Brønshøj - Husum

Her kan barslende forældre
i bedste højskoleånd mødes om
tilværelsens små og store sammenhænge

HUSUM KIRKE **BRØNSHØJ KIRKE** www.husumkirke.dk
www.bronshojkirke.dk

Tirsdag 31. januar kl. 10-12
MUSIK - med organist og babysalmesangs-
instruktør Christina Bovin og Kirsten Thorup

Tirsdag 21. februar kl. 10-12
FAMILIE - med socialrådgiver Katja Bendix


Tirsdag 14. marts kl. 10-12
KROP - med Beate Hovmand, fysioterapeut med
speciale i børnebehandlinger

Tirsdag 4. april kl. 10-12
BARNDOM - med Juri Sjørsløv, pædagog, terapeut
og bachelor i filosofi

Tirsdag 25. april kl. 10-12
TRIVSEL - med forhenværende sundhedsplejerske
Inge Lundgaard

Vi mødes i Husum Kirkes mødesal.
Det er gratis at være med, men husk tilmelding på:
kirkeinfo.husum@gmail.com

Tlf.: 24 42 03 99

 Find os på
facebook.

Barselhøjskole – den afsluttende musik

En formiddag på Barselhøjskolen afsluttes i kirkerummet, hvor kun de levende lys er tændt og hvor jeg, på et af kirkens instrumenter, spiller levende musik. Levende musik der kan overleves hævet over tiden. Altså klassisk ”seriøs” musik – der så forhåbentlig når sjælen ...

Til gengæld prøver vi at undgå en stiv form: Præsten præsenterer mig, kirkens organist, og jeg fortæller ganske kort om den musik (det musikstykke eller de musikstykker) der om lidt vil blive spillet (hvis der er noget at fortælle – det er ikke altid). Samtidig orienterer jeg om hvor længe musikken samlet vil vare og afslutter med at opfordre alle til at finde en behagelig stilling, lukke øjnene, være åben for musikken, der sandsynligvis er af en type man ikke er vant til at høre, samt at slappe af og måske endda lægge sig ned på tæppet ved siden af børnene.

Mens jeg bevæger mig tilbage til instrumentet beder præsten babybøn og Fadervor.

Med tanke på at de fleste af børnene er tæt på tiden for deres middagslur, har jeg valgt musik der ikke er alt for højdramatisk og ikke dynamisk overstiger mezzoforte. Det har indtil nu været Bachs koralforspil, Haydns musik for fløjteure, en adagio af Mozart (for glasharmonika), og små orgelstykker af Marcel Dupré, Guy Ropartz, Carl Nielsen og Peter Møller. Og på klaveret har lydt bagateller af Beethoven, satser af Mozart- og Schubert-sonater, og små stykker af Schumann samt de helt enkle sene klaverstykker af Liszt.

Al musik kan i princippet bruges, blot den er rigtig god og fremført ”live” – og, ifølge vores fælles erfaring, ikke overstiger 12 – 15 minutter i samlet spilletid.

Frank Jarlsfelt

7.april 2017