

Evaluering, april 2025



Livets Farver Familiedag for Plejebørn i samarbejde med Plejefamiliernes Landsforening

Fremhævet feedback fra deltagende Plejeforældre og Familieplejekonsulenter

"Min plejedatter og jeg havde en skøn dag, hvor der var plads til fordybelse, sanselighed og læring i et trygt rum. I en travl hverdag, har man sjældent mulighed for at kunne fordybe sig sammen."

Leder fra Familieplejeteam: "Virkelig god og inspirerende dag. Vi kunne en sjælden gang "se" og "opleve" vores kerneopgave i aktion."

"En rigtig dejlig dag sammen med sine plejebørn. Vi har talt om ting og følelser man ellers sjældent gør."

"Stemningen og dagen har været præget af positivitet og rummelighed."

"Spændende og det giver megen mening. Stof til eftertanke. Giver børnene visuelle muligheder for at få hjælp til alle følelserne."

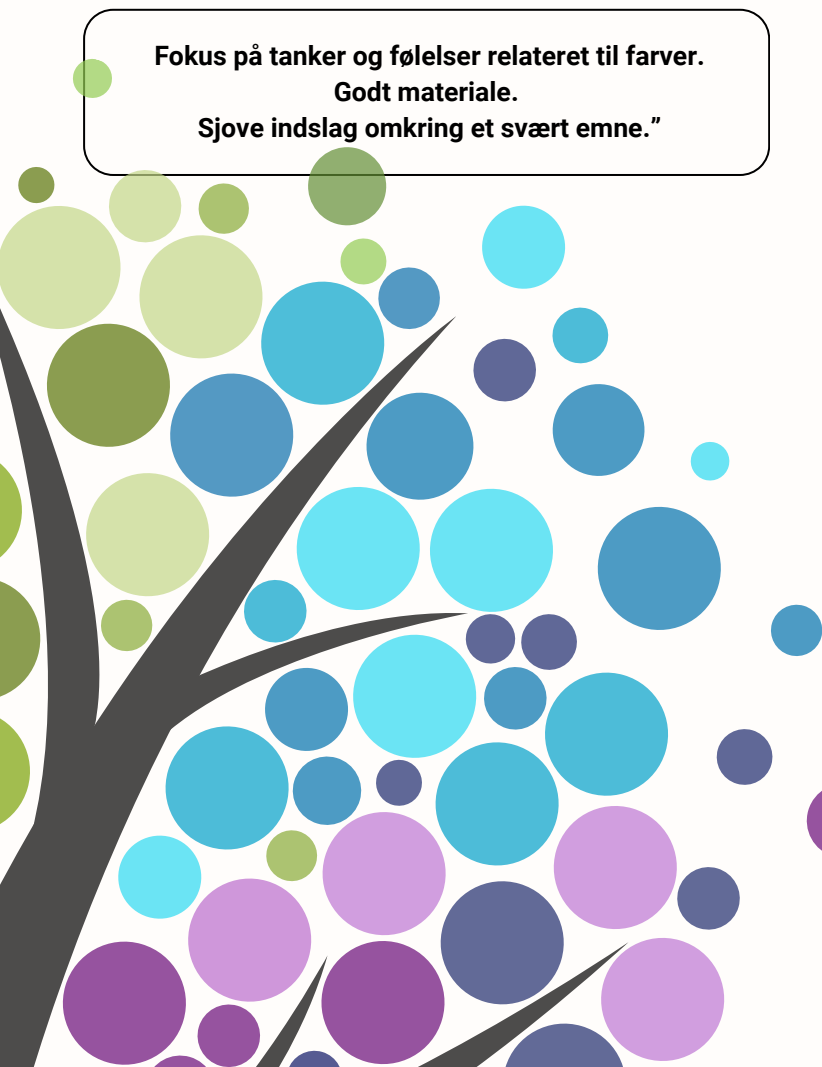
Fokus på tanker og følelser relateret til farver.
Godt materiale.
Sjove indslag omkring et svært emne."

"Det var meget inspirerende at se, hvordan børnene blev mere og mere deltagende i løbet af dagen."

"Min plejedatter har mange tanker om, hvem er jeg, så der vil være noget, der kan bruges her."

"Godt at man har været på Livets Farver Familiedag sammen (plejemor/barn). Lærerigt og sjovt og nogle gode opgaver/ideer til hjemmebrug."

Det virker godt, at bøgerne skal med familierne hjem, så de kan tage bøgerne frem, som et "slags redskab" til at tale ind i det, som kan være lidt svært at sætte ord på.



Motivation bag Livets Farver Familiedag

Børn i krise bruger ofte en stor del af deres energi på at håndtere intense følelsesmæssige reaktioner, hvilket kan hæmme deres udvikling på andre områder. I sådanne perioder kan børn – ligesom voksne – midlertidigt vende tilbage til tidligere udviklingsstadier og udvise mere umodne reaktionsmønstre.

Disse børn og unge har ofte svært ved at identificere og udtrykke deres følelser. I stedet oplever de følelser som stærke reaktioner og diffuse kropslige fornemmelser af velvære eller ubehag. De har derfor brug for støtte fra plejeforældre til at navigere i og regulere disse følelsesmæssige tilstande.

For at fremme plejebørns følelsesmæssige udvikling er plejeforældrenes co-regulering af følelser en vigtig brik. At få ny viden og arbejde med følelsesmæssig intelligens, i fællesskab, kan bidrage til at støtte barnet i at udvikle sunde følelsesmæssige reaktioner og relationer.

Mission og Formål med Livets Farver Familiedag

At skabe et trygt og meningsfuldt rum for børn i alderen 9–13 år og deres plejeforældre, hvor de sammen opbygger kompetencer indenfor Socio Emotionel Læring/følelsesmæssig intelligens, selvregulering og relationel nærvær.

Workshoppen giver børnene redskaber til at forstå og håndtere deres følelser og tanker, samt støtter plejeforældrene følelsesmæssigt i deres omsorgsrolle, for et bidrag til at styrke relationer, mental sundhed og forebygge mistrivsel.

Gennem leg, bevægelse, kreative aktiviteter og reflekterende pauser arbejder vi med at styrke børns følelsesmæssige bevidsthed og mentale nærvær. Disse elementer fremmer udviklingen af den følelsesmæssige hjerne og støtter børn i at forstå og regulere deres følelser.



HVORFOR Socio Emotionel Læring?

Socio Emotionel Læring (SEL) og følelsesmæssig intelligens (EQ) er processen med at udvikle selvbevidsthed, følelsesregulering, sociale færdigheder, empati og motivation.

SEL og EQ hjælper børn og voksne med at forstå og regulere følelser, opbygge sunde relationer og navigere i livets udfordringer med selvindsigt og empati.

- **Selvbevidsthed** – Evnen til at genkende og forstå egne følelser, samt hvordan de påvirker ens tanker og adfærd.
- **Selvregulering** – Evnen til at kontrollere eller om dirigere forstyrrende impulser og humør, samt evnen til at "trække vejret" før man handler.
- **Motivation** – Indre drivkraft til at forfølge mål med energi og vedholdenhed, snarere end at blive motiveret af eksterne belønninger.
- **Empati** – Evnen til at forstå andres følelsesmæssige tilstande og perspektiver, og at reagere passende på deres følelsesmæssige signaler.
- **Sociale færdigheder** – Evnen til at håndtere relationer effektivt, herunder at inspirere, påvirke og udvikle andre, samt at håndtere konflikter og opbygge netværk.

SEL og EQ (følelsesmæssig intelligens) kan bidrage til at:

- Forbedre følelsesmæssig robusthed og mental sundhed.
- **Styrke kommunikation** og evnen til at opbygge relationer.
- **Mindske stress**, angst og adfærdsudfordringer.
- Fremme faglig succes og **motivation**.
- Forberede individer på personlig og professionel succes i livet.
- Skabe en mere følelsesmæssigt intelligent, **empatisk** og socialt forbundet verden.



Beskrivelse af Livets Farver Familiedag for Plejebørn - og deres Plejeforældre

4 timers workshop for plejebørn og deres plejeforældre om socio-emotionel læring til at styrke relationer, mental sundhed og forebygge mistrivsel.

Et bidrag til nytænkning på plejebørnsområdet med en familie-workshop, for partnerskab mellem børn og plejeforældre, som et kærligt skub mod følelsesmæssig bevidsthed og endnu bedre trivsel. Indhold bygger på evidens bl.a. fra det EU-støttede ERASMUS+ projekt "Colors of Life Journal".

Skuespiller, entertainer og psykoterapeut Finn Nørbygaard er Ambassadør for Livets Farver Familiedage.



Dagens indhold:

Opstart af personlig dagbog, som plejebørn kan arbejde videre med i hjemmet, for:

- følelsesmæssig bevidsthed; anerkendelse, accept og regulering for ro i nervesystemet.
- plejeforældres endnu bedre forståelse af plejebørns følelser og personlighed.
- styrkelse af plejebørn og -forældres relation for trivsel og udvikling i familiemiljøet.

At fremelske det at skrive dagbog, som en værdifuld praksis, der kan give plejebørn:

- øget selvforståelse ved at reflektere skriftligt over tanker, følelser og oplevelser.
- følelsesbevidsthed ved at skrive om følelser for anerkendelse, accept og selvregulering.
- et mentalt frirum til refleksion, fordybelse og selvudtryk.
- terapeutisk effekt at skrive frit, udforske følelser og tanker uden frygt for bedømmelse.

At styrke de familiemæssige relationer igennem fysiske og mentale aktiviteter til;

- Selvreflektion og personlig vækst ved at identificere egne mønstre i tanker og adfærd.
- Mentale øvelser til selvregulering og intro til "den følelsesmæssige hjerne"
- Positive bekræftelser og meditationshistorier for ro, harmoni og kontakt til egne følelser.
- Sjov, glæde og fysisk bevægelse.
- Fællesskab og sammenhold.

Materialet til "Livets Farver Familiedag" består af to bøger:



"LIVETS FARVER DAGBOG": designet til at hjælpe og støtte børn, unge og omsorgsgivere mentalt og følelsesmæssigt gennem aktiviteter om krop, nervesystem, følelsesbevidsthed, tankemønstre, bevægelse, natur og kreativitet..



"LIVETS FARVER MEDITATIONSHISTORIER": guidede visualiseringer for bevidsthed og kendskab til følelser. Oplæsning skaber tæt kontakt mellem børn og voksne. Sanseoplevelser, åndedrætsøvelser, madopskrifter og kreative aktiviteter.

Feedback fra Plejebørn, Plejeforældre og Familieplejekonsulenter:

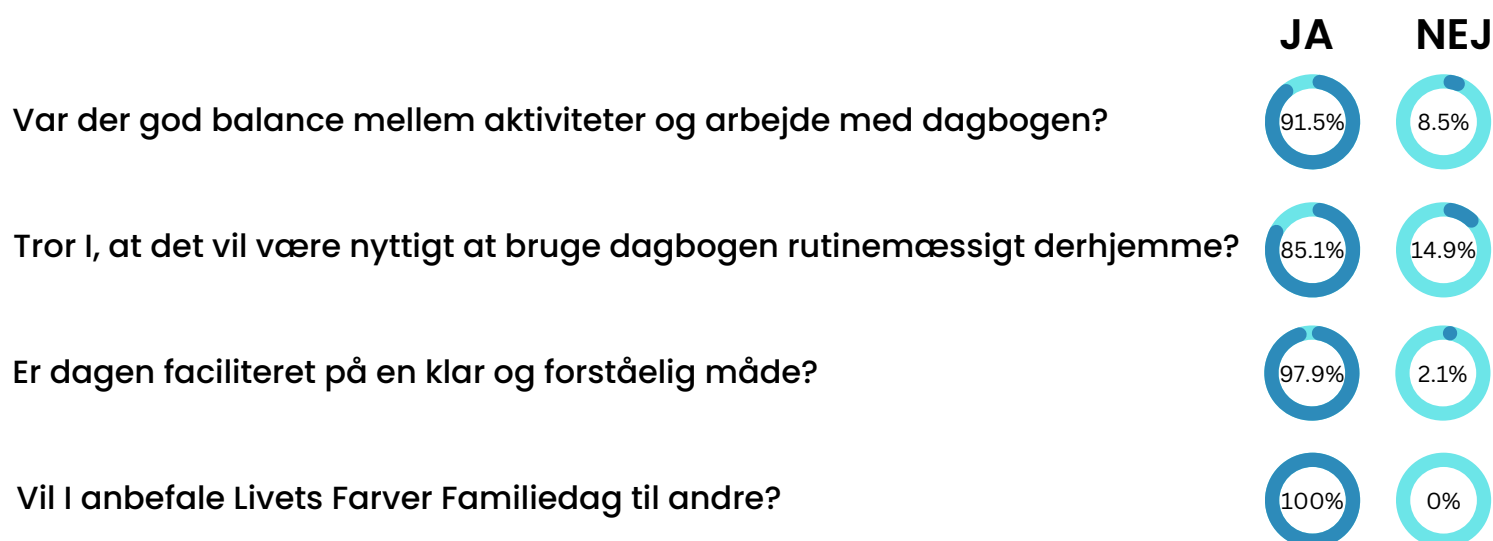
Indtil 1. maj 2025 er der afholdt 6 *Livets Farver Familiedage* på Sjælland, Fyn og i Jylland.

Samlet antal deltagere:

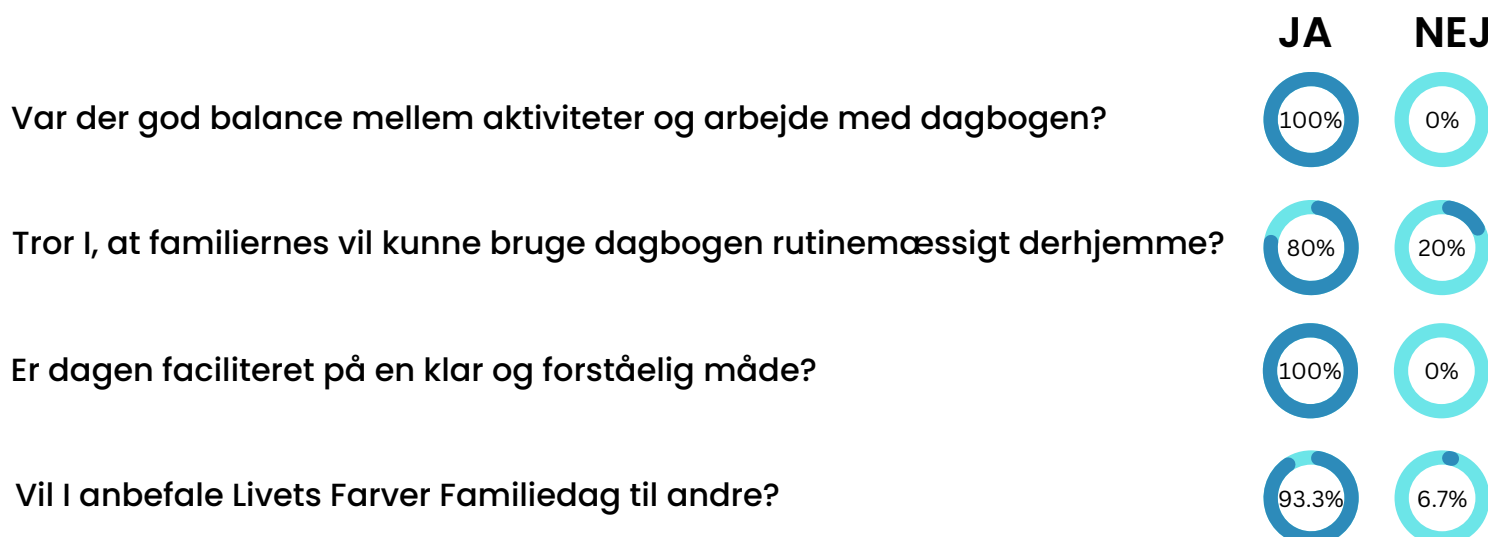
- 71 Plejebørn
- 79 Plejeforældre (49 familier har besvaret evalueringsskema)
- 21 Familieplejekonsulenter (16 har besvaret evalueringsskema)

Spørgsmål, besvarelser, kommentarer og fotos, er inkluderet i evalueringen under respekt for plejebørns og plejefamiliers anonymitet.

Plejeforældres procentvise svar resultat af "ja/nej" evalueringsspørgsmål?:



Familieplejekonsulenters procentvise svar resultat af "ja/nej" evalueringsspørgsmål?:



Kommentar fra en konsulent:

"Social emotionel læring, indholdet og temaerne i materialet er meget vigtige og essentiel læring for ALLE børn"

Konklusion

baseret på feedback fra deltagere på 6 afholdte Livets Farver Familiedage:

Dagen opleves som inspirerende og meningsfuld

Flere deltagere – både plejeforældre og fagpersoner – fremhæver dagen som inspirerende, rørende og fagligt relevant. En leder af et familieplejeteam beskrev det som en sjælden mulighed for at "se kerneopgaven i aktion".

Børnene deltager og blomstrer i løbet af dagen

Flere bemærker, hvordan selv de mest tilbageholdende børn åbner op, deltager aktivt og føler sig trygge i rummet. Involvering og deltagelse i aktiviteter og dans nævnes positivt.

Co-regulering og fællesskab styrkes

Samværet, de fælles oplevelser og arbejdet med tanker og følelser skaber øget samhørighed og styrker relationen mellem barn og voksen.

Redskaberne vurderes som brugbare og tilgængelige

Deltagerne fremhæver især brugen af dagbogen, åndedrætsøvelser, meditationshistorier og aktiviteter med farver som relevante og nemme at arbejde videre med i hjemmet.

Aktiviteter og variation virker engagerende

Dagen beskrives som afvekslende og balanceret mellem teori og praksis. Leg, bevægelse og kreativitet gør det nemt for børnene at være med og forstå svære emner.

Dagbogen vurderes som et vigtigt element

Flere peger på, at dagbogen giver mulighed for videre fordybelse og samtale i hjemmene efter workshoppen.

Betydning af pauser og åndedrætsøvelser fremhæves

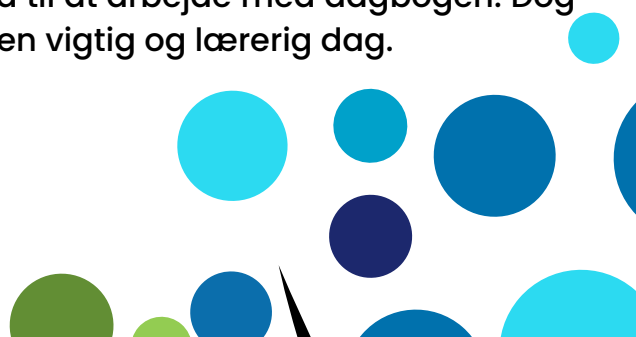
"De meningsfulde pauser" med fokus på ro og åndedræt skaber mærkbar effekt – både for børn og voksne – og nævnes som et af dagens højdepunkter.

Ønske om gentagelse og bredere anvendelse

Der er bred enighed om, at sådanne dage bør gentages og udbredes til flere plejefamilier. Flere siger, at det skaber noget særligt, når børn og voksne lærer sammen.

Forbedringsmuligheder

Enkelte foreslår justering af teoriens længde og mere tid til at arbejde med dagbogen. Dog er den generelle vurdering yderst positiv med fokus på en vigtig og lærerig dag.





Kommentarer fra Plejebørn, Plejeforældre og Familieplejekonsulenter

Plejebørn: "Det bedste var aktiviteterne, at prøve det på min egen krop."

Meget brugbar information, og en ny måde at arbejde på sammen med barnet.

"Megen læring på børnenes sprog."

"Den gode snak og følelser, hvordan tanker og følelser går hånd i hånd. Fin afslutning med at sende stenen rundt og sige tak."

"Dagbogen er god og 'pauserne', hvor jeg var sammen med de andre børn var gode. Maden var fin." Hilsen barnet.

"Vil helt klart anbefale denne temadag til andre."

"God veksling imellem teori og praktik/aktiviteter og bevægelse."

Sjov dag, man sidder ikke og bliver træt.

Plejeforældre: "Dagen giver mulighed for fordybelse og fokus sammen."

Plejemor; "Dejligt fokus på børnene, som alt egentlig drejer sig om."

"En god dag. God med en masse leg og brug af kroppen, samtidig med at der skal lyttes."

Plejefar; "vi vil tage udgangspunkt i dagbogen til små snakke."

"Vi vil bruge mere farver omkring os, til at skabe bedre humør."

"God dag. Min ven var her. Gode sandwiches. Danse er sjovt."

"Det er vigtigt for børnene med afveksling ml. aktivitet og koncentreret arbejde, så hold endelig fast i det."



Tak til vores samarbejdspartnere.

Vi er taknemmelige for den støtte og tillid, vi har modtaget fra fonde, kommuner og fagpersoner. Jeres engagement er afgørende for at skabe meningsfulde oplevelser og styrke relationer i plejefamilierne.

Vi arbejder på at kunne afholde mange flere *Livets Farver Familiedage*, så vi kan nå ud til **ALLE** plejefamilier i Danmark.



Ole Kirk's Fond



GANGSTEDFONDEN

RICHTER FONDEN

Fogs Fond®

Ludvigsens Legat



FAXE KOMMUNE



NÆSTVED



nordfyns
kommune



Esbjerg
Kommune

Her er Børnenes Hovedstad



BILLUND
KOMMUNE



Kolding
Kommune

Fredericia
Kommune



VEJLE
KOMMUNE

Projekter udviklet og faciliteret af Wrapped in Colors understøtter følgende af FN's verdensmål for bæredygtig udvikling:

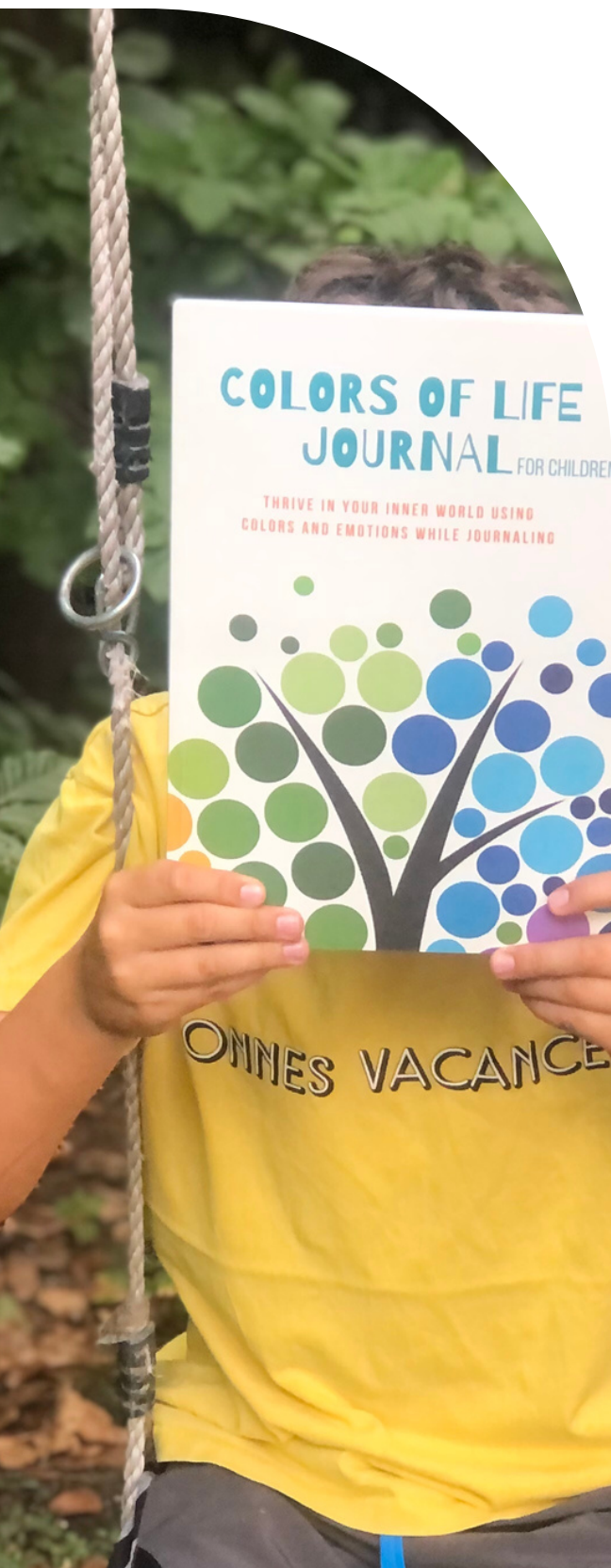
3 SUNDHED
OG TRIVSEL



4 KVALITETS-
UDDANNELSE



10 MINDRE
ULIGHED



Vi inviterer til at udforske følelser og tanker gennem farver.

Til at forstå og acceptere følelser gennem farver.

Følelser er information, der fortæller hvordan vi har det, og hvad vi har brug for.

Følelser hjælper os med at forstå os selv og vores reaktioner.



www.wrappedincolors.com
Instagram: [wrapped_in_colors](https://www.instagram.com/wrapped_in_colors)
Email: info@wrappedincolors.com
Telefon: 28107569