

Hold meg, slipp meg!

Samhørighet gjennom samtaler.

Et kurs for familier med tenåringer.

**Christopher Knill, Cand.ped.spec, familieterapeut,
sertifisert EFT-terapeut og veileder.**

Over de siste tre årene har rundt 100 foreldre på Nesodden- både par og enslige - hatt gleden av å delta på Hold meg, slipp meg-kurset for familier med tenåringer i løsrivningsfasen. «Hold meg, slipp meg» handler om tilknytningsutfordringer mellom foreldre og barn som kan oppstå i tenåringstiden. Kurset baserer seg på vel utprøvde og evidensbaserte fremgangsmåter fra emosjonsfokusert terapi *(Ref) – en systemisk forståelse av familier og samfunnet, og på nyere kunnskap om endringer og utvikling i ungdomstiden. Kurset kaster lys over mye av adferden tenåringsforeldre ofte må forholde seg til – for eks, risikoadferd, mistriksel på skolen, humørsvingninger, kjedsomhet og avvísning av foreldre. «Hold meg, slipp meg» kan sies å være en videreføring for tenåringfamilier av det som f.eks. «Circle of Security» (Cos-p) gir til familier med yngre barn. Både som omsorgsgivere og som ledere av familien, fungerer foreldre bedre når de er trygge på sin rolle som solid base for familiemedlemmene – også når tenåringene vil rive seg løs. Kurset inviterer foreldre/foresatte inn i en prosess som skal påvirke deres forståelse, holdninger og væremåte overfor hverandre og tenåringen på en måte som fremmer evnen til å opprettholde gjensidig tillitt, trygghet og tilhørighet i familien.

Bakgrunnen for kurset.

Kurset ble utviklet av Drs. Nancy og Paul Aikin i USA på grunnlag av det kjente Hold Meg-programmet, skapt av Dr. Sue Johnson*. Forfatterne gjestet Nesodden i april 2016 for å vise frem og lede kurset. Psykisk helsetjeneste for barn og unge i kommunen ble deretter tildelt støtte fra BUFDIR til et 3-årig prosjekt for å oversette og tilpasse programmet, og å gjøre det tilgjengelig som del av et forebyggende lavterskeltilbud. På Nesodden har det blitt avholdt seks pilotkurs – hver vår og høst de siste tre årene. Opplegget er nå klart til å tas i bruk av andre.

Utfordringer og tilpasninger.

På Nesodden har vi tilpasset kurset slik at det skal være et ledd i kommunens forebyggende lavterskeltilbud for å ivareta eller reparere båndene i tenåringfamilier gjennom en sårbar livsfase. Prosessen «Hold meg, slipp meg» inviterer familien inn i, legger grunnen for, og oppfordrer til, en trygg og autentisk utveksling mellom tenåringene og foreldrene på en måte som styrker båndene i familien. For å få dette til, må de voksne først bli oppmerksomme på, forstå og ta ansvar for negative samspillssykluser som kan oppstå både dem imellom og mellom dem og tenåringene. I tillegg er det nødvendig å etablere en allianse med tenåringene for å fremme en bevissthet om sammenhengen mellom væremåte, følelser og tilknytningslengsler/behov. Deretter består utfordringen i å sikre trygge rammer for en gjensidig utveksling mellom tenåringene og de voksne med fokus på disse erfaringene.

Mange familier som strever med å håndtere sin rolle og å se sitt ansvar når det gjelder tenåringens oppførsel ønsker konkrete svar og løsninger på hva de skal gjøre for å opprettholde orden i gitte situasjoner, eller noen som kan påvirke tenåring(e) deres. Den

første utfordringen for oss var derfor hvordan å motivere foreldrene og familien til å delta på et kurs som oppfordrer dem til å redefinere problemstillingen, deres rolle og premisene for deres mål og fremgangsmåte. Den andre utfordringen var å engasjere tenåringene, og å innby til åpenhet og tillitt i tilfeller der de i utgangspunktet ser lite eller intet håp om endring mellom seg og foreldrene, eller er skeptiske til de voksnes agenda.

Foreldrenes engasjement og involvering av tenåringen.

Hold meg, slipp meg-programmet var i sin opprinnelige utforming tenkt gjennomført over en kveld og hele etterfølgende dag. For å engasjere og fremme en forståelsesprosess blant våre familier på Nesodden har vi funnet det gunstig å dele kurset opp i fire samlinger spredt over ca. en måned. Dette gir rom for foreldrene til å kunne se, forstå og bearbeide det som skjer hjemme imellom øktene på en mer tilfredsstillende måte. Deltakerne kommer tilbake til hver kurssamling med et mer nyansert syn på samspillet mellom dem selv og tenåringene, og de kan dele med hverandre og oppleve medfølelse, forståelse og anerkjennelse i foreldregruppen. Evalueringer tilsier at dette styrker foreldrenes tiltro til sin egen betydning for, og innflytelse på, tenåringenes liv. For å lykkes med en aktiv prosess innad i familien gjør det nødvendig å engasjere også tenåringene, både som informanter og som medvirkende parter i samspillet. Det hadde imidlertid vært vanskelig, om ikke umulig, å rekruttere mange av familiene som har deltatt på kursene om vi hadde gjort det til en forutsetning at tenåringene i utgangspunktet også måtte delta. Det å gjøre tenåringenes perspektiv – deres følelser og behov – kjent, er nødvendig for både foreldrenes forståelse av den negative samspillssyklusen i familien og for foreldrenes motivasjon for å ta ansvar for en forandringsprosess. En felles erfaring av gjensidig autentisk kommunikasjon basert på forståelse og følelsesmessig tilstedeværelse, er forutsetningen for å styrke tilknytningsbåndene. Utfordringen har imidlertid vært å sikre en allianse med tenåringene og en trygghet som kan gjøre det mulig for dem å dele sårbarhetene og behovene sine med både oss som leder kurset og foreldrene, uten at de føler behov for å ty til en forsvarspreget/unnvikende væremåte.

Ungdomsintervjuet og «Hold meg – familiesamtalen»

Løsningen for oss har vært å samtale med tenåringene hver for seg om deres syn på foreldrene og forholdene hjemme. Ved hjelp av en strukturert intervju-guide snakker vi om hva som skjer og hvordan det oppleves og føles sett fra deres perspektiv. Tenåringene får høre hvor viktige deres erfaringer og synspunkter er for det arbeidet vi gjør sammen med foreldrene deres. Samtidig blir de gjort trygge på at ingenting av det de sier blir delt videre uten deres tillatelse. Selv om noen tenåringer kan være skeptiske i utgangspunktet, har de aller fleste vært positive etterpå, og kunne for eksempel si «jeg har aldri hatt anledning til å dele disse tingene før og jeg føler meg tatt på alvor». Med sjeldne unntak, har ungdommene også vært positive til at vi deler det de har sagt med foreldrene. Grunnen er dermed lagt for å kunne bringe familiene sammen i en konstruktiv dialog, noe vi kaller «Hold meg-samtalen». Forholdet mellom en forelder og en tenåring er imidlertid asymmetrisk. Forutsetningen for en vellykket utveksling mellom dem er derfor avhengig av at tenåringen er trygg på at sårbarheten og avhengigheten hans/hennes blir respektert og beskyttet. Kurslederens rolle her er viktig i og med at hun skal dele mye av det som hun og tenåringen har blitt enige om med foreldrene. I denne ikke-konfronterende konteksten får foreldrene en sjelden anledning til både å få innblikk i og å omfavne tenåringens perspektiv. Dette styrker foreldrenes erkjennelse av sitt ansvar i henhold til negative samspillssykluser i hjemmet og motivasjonen for å endre det som skjer. Tilbakemeldingen hjelper dem til å møte tenåringene sine med en større grad av tilstedeværelse, lydhørhet og engasjement i familiesamtalen. I likhet med ungdomsintervjuet,

er «Hold meg – familiesamtalen» strukturert ved hjelp av en mal som finnes i veilederhåndboken for kursledere.

Kurs-strukturen.

Kurset består av fire kurssamlinger for foreldre, et ungdomsintervju med tilbakemelding og tilbud om et familiemøte. Kurssamlingene inneholder korte forelesningsøkter med temaer som innleder fire samtaleøkter spredt over kurset. Samtaleøktene består av strukturerte individuelle, par- og gruppeøvelser der vi bruker bl.a. billedreiser og rollespill, med etterfølgende plenumsdelinger.

Tenåringens løsrivningsprosess utfordrer ofte etablerte samspillsmønstre og stabiliteten i familien. Dette kan skape usikkerhet, være skremmende og det kan føre til at familiemedlemmene tyr til reaktive handlinger. Under **samtaleøkt 1** inviterer vi derfor foreldrene til å se nærmere på alliansen og tilknytningen de evt. har seg imellom. En viktig del av den første samtaleøkten blir derfor å komme på sporet av de gjentakende negative samspillsyklusene som kan oppstå i familien, først sett fra foreldrenes perspektiv. Etter noen dager med mulighet til å bli mer bevisst på hva som skjer hjemme, kommer foreldrene sammen igjen for å gjennomføre **samtaleøkt 2**. Denne gangen inviterer vi dem til å se nærmere på samspillet mellom dem og tenåringen, og viktigst, hvordan dette kan se ut og er opplevd sett fra tenåringenes perspektiv. Foreldrene får dermed et grunnlag for å kunne begynne å forstå hvordan familien kan havne i fastlåste situasjoner der familiemedlemmene mister kontakten med hverandre. Etter samtaleøkt 2 gjennomfører vi ungdomsintervjuet for å innhente tenåringens faktiske syn på hva som skjer sett fra deres perspektiv. Når foreldrene kommer tilbake etter ca. en uke, begynner vi med å melde tilbake noen av de positive og oppmuntrende tingene tenåringene har sagt om foreldrene sine. Dette blir alltid godt tatt imot, og baner veien for **samtaleøkt 3**, der vi inviterer deltakerne til å se nærmere på følelser og reaksjonsmåter som de selv har lært fra forholdet til sine egne foreldre i løpet av ungdomstiden. Møtet med «tenåringen i oss selv» er alltid et viktig øyeblikk, som innbyr til dype refleksjoner og sterke erkjennelser omkring hva de har tatt med seg inn i sine relasjoner til sine egne tenåringer nå. I etterkant av dette, enten under kurssamlingen eller egen avtale med den enkelte familien, deler vi det tenåringene har blitt enige med oss om fra ungdomsintervjuet med foreldrene. Denne tilbakemeldingen baner eventuelt veien for selve «Hold meg-samtalen» som blir tilbudt enten mellom tredje og fjerde samling eller etter fjerde samling, når den formelle delen av kurset er avsluttet.

Kursets overordnede mål er å legge til rette for å fremme gode samtaler om samhørighet mellom foreldre og ungdommer. Under **samtaleøkt 4** får alle foreldrene mulighet til å drøfte hvordan de kan sikre en god utvikling av samspillet hjemme. Hovedforutsetningen for god kontakt og tilknytning er tenåringenes opplevelse av foreldrene som tilstedeværende, lydhøre og følelsesmessig engasjerte. Sagt med andre ord: emosjonell tilgjengelighet! Som del av samtaleøkt 4 drøfter vi hindringene som kan komme i veien for dette, og tilnærminger man kan bruke for å «komme tilbake på rett spor». Foreldrene får anledning til å dele konkrete utfordringer i familien og å få støtte fra hverandre og veiledning fra kurslederne.

De færreste familier makter å unngå alle konflikter eller situasjoner som kan føre til en opplevelse av å bli sviktet, forlatt eller forrådt. Urimelige forventninger, uttrykk for skuffelse, løfter som ikke blir holdt, og selvfølgelig skilsmisse mellom foreldrene kan alle påvirke tenåringens trygghet på hvorvidt foreldrene er der for dem. Når dette skjer, blir tilknytningen truet, skadet eller i verste fall brutt. Det aller viktigste for å sikre og styrke båndene i

relasjonene er ikke å unngå slike situasjoner for enhver pris, men å ta ansvar for å reparere relasjonen i etterkant. Et siste men vesentlig tema som blir tatt opp og drøftet, er derfor betydningen av forsoning og reparasjon av tilknytningssår mellom foreldre og tenåringer.

Evalueringer

Foreldrene blir bedt om å evaluere både hver kurssamling og programmet som helhet på grunnlag av relevans når det gjelder innhold, om de følte seg hørt og tatt på alvor, og om de likte selve aktivitetene de ble invitert til å ta del i. På en skala fra 0 til 10 beveget snittet i vurderingene seg fra 7.5 fra da vi begynte i 2016, til 9.3 ved det siste kurset i 2018.

Underveis ga deltakerne tydelig uttrykk for at det å holde strukturen og tidsrammen under kursets forløp er viktig for å ivareta tryggheten. På et interaktivt kurs som dette med nærmest utømmelige temaer man kan drøfte, var dette en stor utfordring. Etter hvert ble kurssamlingene derfor detaljert planlagt med innhold og tidsrammer, og dette ble kommunisert tydelig både i starten og under kurssamlingene.

Ved slutten av kurset, blir foreldrene også bedt om å skrive noe om det kurset har gitt dem, som fremtidige deltakere vil kunne lese. Her er noen uttalelser fra forrige kurs:

- «*Kurset har gitt meg teoretisk kunnskap om ungdomsutvikling og økt min bevissthet på min rolle som forelder.....*»
- «*...Kurset har gitt meg selvtillit til å stå for mine valg og grenser.....(vi) har fått det roligere og bedre på hjemmebane*»
- «*Dette kurset burde vært obligatorisk for alle tenåringsforeldre...*»

Informasjonsfilm og kurslederkurs.

Som del av informasjonsmaterialet for både å orientere om kurset for profesjonelle og motivere familier til å delta, er det laget en 13 minutters video som illustrerer oppbygningen og innholdet. Det er også laget en 3 minutters «teaser» som er tilgjengelig på YouTube. Neste ledd i prosjektet er å støtte andre instanser i å ta i bruk materialet, og vi har begynt å sette opp noen en-dags kurs for å gi anledning til å bli kjent med kurset. Det er planlagt et introduksjonskurs for kursledere i høst, den 28. august i Oslo. Hvis interessen er stor nok, setter vi opp et kurs til i oktober.

Linker:

*Ref: Forsking om EFT se: <https://iceeft.com/eft-research/>

Informasjonsfilm.

Kort versjon: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=Ro50aitg08k&t=45s>

Full versjon: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ac3ykfBLxc&feature=youtu.be>

April 2019.

Christopher Knill.

Tlf 90752475

chris.knill@gmail.com

www.knill.no / www.knill.org

-
- «Hold meg® -Slipp meg» baserer seg på Hold meg®-programmet (Hold me®Conversations for

Connection) – et pedagogisk hjelpemiddel for EFT parterapi, skapt av Sue Johnson. Det er dette programmet som nå er videreutviklet for tenåringsfamilier, som et kursprogram – et pedagogisk program, basert på EFFT – Emotionally Focused Family Therapy. Begrepet EFFT ble først brukt av Sue Johnson (Johnson, m.fl. 1998, s. 244). Det har vært undervist i dette opplegget for terapeuter over det siste tiåret, særlig av Dr. Jim Furrow og Gail Palmer, LCSW som er EFT veiledere. EFFT er en erfaringsbasert og systemisk tilnærming som har som mål å bidra til god tilknytning i familier. Det baserer seg på tilknytningsteori for foreldrerollen, og legger stor vekt på følelsenes og emosjonenes rolle i dannelsen av tilknytningsmønstre.