



Hold meg, la meg være meg!

Samtaler generasjoner imellom

av

Drs. Nancy og Paul Aikin

Etter «Hold meg» konseptet til

Dr. Susan Johnson

Oversatt og bearbeidet for norske forhold

av

Christopher Knill



Hold meg, la meg være meg

Hold meg, la meg være meg!

Samtaler generasjoner imellom

«Hold meg, la meg være meg» er et kursopplegg som er utviklet spesielt for voksne barn og deres foreldre. Opprinnelig utviklet av Dr's Nancy og Paul Aikin i USA, og bygger på ideene til Dr. Sue Johnson, en pioner og grunder av Emosjonsfokusert terapi og praksis. Opplegget er det nå oversatt og tilpasset norske forhold.

Bakgrunnen for dette kursopplegget er en økende tendens som jeg mener fortjener oppmerksomhet. Vi ser i dag nærmest en epidemi av voksne barn som enten tar avstand fra, eller i noen tilfeller bryter helt med, sine foreldre. Dette fenomenet er ikke bare individuelt, men peker på noe dypere som skjer i samfunnet vårt. Jeg tror dette er et symptom på en fragmentering av det tradisjonelle grunnlaget for vår identitet og stabilitet. Familie, som historisk sett har vært en grunnpilar i vår følelsesmessige og sosiale tilknytning, svekkes som en kilde til trygghet og fellesskap.

Denne utviklingen gjør oss sårbare. Når de tradisjonelle båndene løsner, søker mange etter alternative former for tilhørighet. Dette søket etter fellesskap er dypt menneskelig og fundamentalt for vår eksistens. Men når det skjer i en kontekst preget av fragmentering, kan det åpne døren for ytre påvirkninger som kanskje ikke alltid er i vår beste interesse.

Målet med dette kursopplegget er derfor å styrke forståelsen og relasjonen mellom generasjonene. Det gir voksne barn og deres foreldre en mulighet til å utforske sine egne historier, forene ulike perspektiver og kanskje finne en vei tilbake til hverandre. Det er mitt håp at dette kan bidra til å bygge bro over avstanden som mange opplever, og i forlengelsen styrke både individer og samfunn.

Det har vært givende og inspirerende å oppleve hvordan familier som strever tar til seg innholdet. Etter å ha jobbet med dette i tre år med både faglig og noe økonomisk støtte fra Norsk senter for emosjonsfokusert terapi, er jeg glad for å kunne si at kurset vil bli tilgjengelig for andre som ønsker å ta det i bruk etter nyttår.

Chris Knill. *Cand.paed.spec*

Sertifisert EFT par og familierapeut.

Sertifisert EFT supervisor (ICEEFT),

Autorisert Integrative psykoterapeut (NFIT/EAIT)

HOLD MEG, LA MEG VÆRE MEG.

Innholdet i kurset

I hovedtrekk er "Hold meg, la meg være meg"-kurset bygd opp på følgende måte:

- Du kan delta på kurset fra der du bor eller ønsker. Vi bruker Zoom, som gir mulighet til å kunne være sammen med familien og andre i separate «breakout»-rom. Dette har vi veldig gode erfaringer med, og det hele administreres av kursledelsen. Programmet er sikkerhetsklart.
- Kurset ledes av en eller to kursledere med støtte fra assistenter, som skal stå til rådighet for hver familie under utøvelsen av oppgavene i løpet av kurset.
- Hovedtemaer som angår relasjoner i familien, blir forklart ved hjelp av korte forelesninger, belyst og supplert med videoeksempler.
- Familien blir invitert til å delta i syv etterfølgende, strukturerte oppgaver som skal hjelpe til med å forstå både det som er unikt med deres familie, og måten samspillet arter seg blant familiemedlemmene. Det blir særlig søkelys på kommunikasjonsmønstre der vi opplever det vanskelig å forstå og å møte hverandre på en god måte. Hver familie får tilbud om støtte fra en kursassistent om og når dette blir nødvendig.
- Familiesamtalene blir avløst av åpne utvekslinger i plenum med alle deltakere til stede. Her står alle helt fritt til enten å bidra eller bare lytte til hverandre.
- Midt under kurset møtes de voksne barna og foreldrene hver for seg som gruppe for å kunne dele med hverandre hva som er felles eller unikt for deltagerne eller den enkelte familie. Her får dere støtte og hjelp til å kunne forstå de voksne barnas og foreldrenes ulike ståsted og behov, og hvordan dette kan skape misforståelser og problemer for kommunikasjonen dere imellom.
- Senere får familien anledning til å styrke eller å gjenvinne gjensidig tillit og respekt. Dere får støtte til å bearbeide bestemte sår eller uenigheter som kan ha oppstått gjennom tidene, igjen med støtte av en kursassistent.
- Til slutt får familien muligheten til å etablere en ny og mer robust felles forståelse av hva som er viktig for alle familiemedlemmer når det gjelder kommunikasjon og samspill fremover i tid.

Forord av Sue Johnson



Dette programmet bygger på tanken om at trygge relasjoner i familier er mulig, både på tvers av generasjoner og gjennom hele livet. Som foreldre og autoriteter i familien blir vi sterkere når vi kan skape et trygt fundament og et sikkert sted for våre nærmeste, selv når barna har blitt voksne og vi kanskje selv trenger omsorg.

Foreldre som er tilgjengelige, lydhøre og følelsesmessig til stede for sine voksne barn, bidrar til å skape denne tryggheten. På sikt bidrar de til på skape et bedre samfunn – en mer menneskelig fremtid for oss alle. Selv om rollene i familien endrer seg, trenger vi ikke å bli fanget i konflikter uten mulighet for nærkontakt og forståelse. Forskningen hjelper oss til å forstå hva som skaper både glede og smerte i de nære relasjonene våre, enten de er romantiske eller familiære. Med denne innsikten kan vi finne en vei gjennom utfordringer og usikkerhet, som fører til helbredelse og dypere trygghet.

Målet med dette programmet er å hjelpe familier med å reparere, styrke og videreutvikle trygge bånd, slik at voksne barn kan vokse og lykkes i verden, samtidig som de beholder en sterk tilknytning til familien.

Mål for programmet

Deltakerne skal få muligheten til:

- ✓ Å bedre forstå ens egne og andre familiemedlemmers følelsesmessige reaksjonsmåter og behov.
- ✓ Å kunne beskrive og lære å regulere negative reaksjoner og samspillssirkler som skaper smerte og avstand.
- ✓ Å bedre forstå hva som skal til for å sikre nær og trygg kontakt familiemedlemmer imellom – og hvilke sammenhenger og situasjoner som kan påvirke og avgjøre kvaliteten på kontakten og samspill mellom foreldre og deres voksne barn.
- ✓ Å bli bedre i stand til å ta initiativ til å se og benytte muligheter for å respondere på en måte som skaper tryggere bånd til hverandre.

Oversikt over kurset

Kurset «**Hold meg, la meg være meg**» består av 7 samtaleøkter som til sammen tar ca. 10-12 timer å gjennomføre. I begynnelsen får familiene en forståelse av relasjonen mellom foreldre og deres voksne barn, basert på tilknytningsbehov (EFFT). Deretter introduseres den gryende voksenalderen (18-30) og full voksenhet (30+) som ulike stadier i livet. Til sist drøftes hvordan spesielle hendelser kan påvirke opplevelsen av avstand og nærhet mellom familiemedlemmene.

I **samtaleøkt 1** ønskes deltakerne velkommen, kurslederne presenterer seg selv, gjennomgår punkter for diskusjon, deler målene for programmet, gir en oversikt over workshopen og loser deltakerne igjennom de første øvelsene som bidrar til å skape trygghet i forhold til hverandre og situasjonen (Mikulincer og Shaver, 2007). I de påfølgende samtaleøktene møtes familiene hver for seg i likemannsgrupper eller i felles plenum. Arbeidsbøkene er viktige, og hver deltaker trenger et eksemplar. Hver samtaleøkt inneholder en eller flere øvelser, og kurslederne introduserer og forklarer først temaene. Deretter demonstrerer kurslederen hvordan øvelsen skal gjennomføres – hver familie for seg, med støtte av en kursleder/assistent. Etter at øvelsen er gjennomført, møtes alle deltakerne i plenum for felles refleksjon.

I **samtaleøkt 2**, samtaler familiemedlemmene om viktigheten av å vite at de betyr noe for hverandre, og kurslederen underviser om foreldrenes rolle og innflytelse sett fra et tilknytningsperspektiv. Videre illustrerer kurslederne hvordan følelser, kultur og utviklingstrinn kan påvirke tilknytningsbånd familiemedlemmene imellom. I **samtaleøkt 3** inviteres familier til å utforske hvordan foreldre og voksne barn kan trigge hverandre inn i reaktive samtaler eller negative sykluser. Vi gjennomgår hvordan foreldre og voksne barn kan reagere når deres familiemedlemmer distanserer seg fra eller invaderer hverandre i et forsøk på å håndtere de følelsesmessige utfordringene som oppstår når våre behov og roller endres over tid.

I **samtaleøkt 4** blir foreldrene og de voksne barna invitert til å gjennomføre øvelser og være i grupper hver for seg. De voksne barna får tilbud om å fylle ut et spørreskjema som kartlegger deres opplevelse av foreldrenes tilgjengelighet, lydhørhet og følelsesmessig engasjement. Foreldrene får anledning til å utforske ulike hindringer som kan stå i veien for utøvelsen av disse kvalitetene. I **samtaleøkt 5** inviterer vi familien til samtaler for å hjelpe til med å gjenopprette tillit mellom familiemedlemmene som kan ha blitt svekket som følge av tidligere hendelser og opplevelser. I **samtaleøkt 6** skaper vi rammen for en Hold meg®- samtale der det voksne barnet får støtte til å henvende seg til forelderen for å be om å bli møtt i forhold til grunnleggende behov. **Samtaleøkt 7**, den siste økten, er viet til konsolidering av det som ble lært gjennom kurset. Familien blir oppfordret til å innlemme innsikten de har ervervet i en sammenhengende fortelling, og de får anerkjennelse av kurslederen for deres mot og vilje til å dele med hverandre.

Variasjoner i gjennomføring

Tid:

Hele kurset varer inntil ca. 12 timer utenom pauser. Opprinnelig ble kurset gjennomført over to hele dager. Det er (imidlertid) også mulig å kjøre kurset over for eksempel fire ettermiddager, over to ettermiddager og en hel dag osv. Kurslederne skal føle seg fri til å endre tidsformatet til det som passer best for sammenhengen de arbeider innafor.

Deltakere:

Kurset har blitt gjennomført med familier som varierer i alder, på ulike stadier i livssyklusen og seksuell orientering.

Deltakernes roller i familien kan variere. I tillegg til tradisjonelle kjernefamilier, kan deltakere være par med svigerforeldre, fjernere slektninger eller søskengrupper med konflikter. Alle er velkomne og kan dra nytte av dette programmet. Ofte er det de voksne barna som initierer forespørselen om at foreldrene deres eller andre skal bli med for å delta på kurset.

Gruppestørrelsen kan variere. Vi anbefaler et minimum på tre familier og maksimalt 12. Dette er for å gi best mulig betingelser for utveksling og læring familiene imellom. Familier setter ofte pris på eller kan ha behov for støtte under øvelsene. Det anbefales derfor at kollegahjelpere rekrutteres som assistenter for å bistå med støtte når det er nødvendig. I denne sammenhengen, er det også mulig å invitere terapeutene som kan ha henvist familiene til kurset til å fungere som hjelpere. Assistentene kan ha behov for noe opplæring i prinsipper og praksis når det gjelder EFFT, men våre erfaringer er at det ikke krever så mye for å kunne støtte familier på en relevant og god måte.

Hva sier deltakerne?

Etter pilotkurset, 5-7 og 9 november 2024:

«For meg var det godt å være i et rom sammen med min mor, i en trygg for, sammen med en støttende terapeut. Et rom jeg kunne uttrykk meg autentisk, og lytte med hele meg. Akkurat det jeg trengte, takk!»

«Min datter og jeg har hatt det anstrengt forhold i noen år, men i dag fikk jeg en hyggelig melding fra henne og nå gleder jeg meg til å komme hjem for å få en skikkelig god klem. Så ja, et flott kurs og dyktige medhjelpere.»

«Jeg har allerede anbefalt kurset til en forelder som lever med et brudd i relasjonen, og kommer sikkert til å anbefale det til flere. Det var utrolig å få et sånt kurs gratis! Jeg ville vært villig til å betale for det. Det var meget godt lagt opp, trygt og strukturert.»

«Fikk mange nye tanker. Bra å høre andres erfaringer. Bra med egne diskusjoner i separate rom.»

«Kurset ble ledet på en trygg og god måte, med respekt for hvor mye den enkelte ønsket å dele. Jeg opplevde meg sett og hørt i mine delinger, både fra kursleder, medhjelpere og andre deltakere. Det ble skapt et trygt digitalt rom som var god å være i, et frirom i en ekstremt vanskelig tid (for meg) og mange andre. Og de har gitt meg nytt håp og kraft til å stå i, jobbe hardere, og ikke gi opp.»