



Hold meg, la meg være meg

Et kurstilbud for voksne barn og deres foreldre

Samtaler for å hjelpe og styrke relasjoner i familien.

Er du en forelder som ønsker å reparere brudd eller vanskeligheter som har oppstått mellom deg og ditt voksne barn? Er du et voksne barn som ønsker å bli sett, forstått og akseptert i ditt selvstendige liv av dine foreldre?

Vanskeligheter med kommunikasjon mellom foreldre og deres voksne barn er ikke uvanlig. Det kan være smertefullt for alle parter. Ettersom vi ellers endrer våre behov og rollene vi har i forhold til hverandre, noe som kan skape stress, usikkerhet, misforståelser og uheldige reaksjoner.

Kurset «**Hold meg, la meg være meg**» tar utgangspunkt i betydningen vi har for hverandre livet gjennom. Ved hjelp av teori, tilrettelagte øvelser, strukturerte familie- samtaler og støtte fra hele gruppen, får deltakerne hjelp til å forstå og forholde seg til (sine relasjoner med) de andre i familien på en friere, tryggere og mer positiv måte.

Kurset bygger på bygger videre på en evidensbasert tilnærming og vellykket kurskonsept utarbeidet av [Dr. Sue Johnson](#), først for par ([Hold meg!](#)), og senere for familier med tenåringsbarn (Hold meg, slipp meg). Begge kursoppleggene brukes i Norge.

«Hold meg, la meg være meg» for voksne barn og deres foreldre er grundig utprøvd på engelsk ([Hold Me Tight, Let Me Be Me](#)), og foreligger nå i norsk utgave. Kurset er åpent for alle og trenger ingen forberedelse eller forhåndskunnskap. Det kan også inngå som en del av et større familiearbeid. Hver familie får tilbud om støtte fra en assistent gjennom hele kurset. Arbeidet støttes økonomisk av [Senter for emosjonsfokuset terapi](#) i Norge. Kurset kommer i to utgaver. Det ene er for både voksne barn og deres foreldre der de deltar sammen, det andre er beregnet kun for foreldre som har mistet kontakten med sine voksne barn.

Kurset er gratis, Det foregår enten over en eller to ettermiddager og en helgedag.

Deltagere i Norge sa bl.a. følgende om kursopplegget da vi hadde det for første gang tidligere i år:

«Et godt kurs som la til rette for at jeg som mor og min sønn kunne prøve å nærme oss hverandre og forstå hverandre bedre»

«Kurset var bra, Det var en fin måte å bli kjent med seg selv og sitt barn...dette er en type kurs som gir generasjoner en gylden mulighet til å komme nærmere hverandre. Anbefales.

«Dette kurset er en særegen ressurs for voksne barn og foreldre som har underliggende vanskeligheter... Jeg tror genuint at innhold, format og ledelsen vil være et fantastisk alternativ.

«For meg, er opplevelsen av at man ikke er alene i denne situasjonen godt å ta med seg»

Hvis du vil vite mer, kan du enten ta kontakt med Chris Knill, som er ansvarlig for utarbeidelsen av den norske utgaven og som skal lede kurset, og/eller snakke med din kontaktperson.

Kontaktopplysninger.

Christopher Knill, Cand.paed.spec, klinisk pedagog, sertifisert EFT veileder, par- og familierapeut.

Tlf:+47-90752475, e-post: chris.knill@gmail.com webside: www.knill.no