

## **Workshop forslag NFFT årskonferanse 2023**

### **Tittel**

**«Hold meg, la meg være meg»**

**Om et kurstilbud for å reparere og styrke relasjoner mellom voksne barn og deres foreldre**

### **Hva workshopen handler om**

- «Hold meg, la meg være meg» er et nytt kursmateriale som muliggjør styrking av relasjon mellom voksne barn og foreldre. Kursopplegg bygger på prinsipper fra emosjonsfokusert terapi.(jfr: Sue Johnson; «Hold meg» Pax 1997)
- Under utvikling av materialet har jeg bidratt til gjennomføring av 5 on-line pilotkurs- i USA med over 30 familier. Jeg er i ferd med å tilrettelegge for bruk i Norge.
- Erfaringene illustrerer hvordan de tilrettelagte øvelsene støtter en restrukturering av relasjoner i familien. Spenningsnivået reduseres, en basis etableres for reparasjon av tilknytningssår og økt samhold. Som familieterapeut med over 30 års erfaringer gjør det inntrykk å oppleve endringene som kan forekomme på kort tid, særlig i tilfeller der kontakten har vært anstrengt over mange år. Opplegget har stor samfunnsøkonomisk betydning
- Workshopdeltakere vil få innblikk i tankene bak kurset, hvordan det er bygd opp og se på video eksempler fra praksis. Dette er arbeid i prosess.

### **Hvem presenterer**

**Christopher Knill,**

Cand.paed.spec

Sertifisert EFT supervisor, par og familieterapeut.

Autorisert Integrative psykoterapeut (NFIT/EAIT)

- Privat praktiserende i firmaet «Godt Samspill»
- Faglig tilknyttet Norsk senter for emosjonsfokusert terapi (SEFT) og ICEEFT (International Center for Emotionally Focused Therapy)
- Tidligere Familieterapeut og senior konsulent ved psykisk helse for barn og unge v/Nesodden kommune, Familieenheten ved OUS.
- Tidligere veileder på utdanningsklinikken for masterstudenter i familieterapi ved Oslo Met
- Prosjektleder i forbindelse med bl.a. oversettelse og utvikling av den Norske utgaven av «Hold meg, slipp meg» for familier med tenåringer i løsrivingsfasen 2016-2020 (finansiert av Bufdir)

### **Workshop lengde**

45 minutter i denne omgang. Neste år er oversettelsen og bearbeidelsen til Norsk ferdig, og da vil jeg søke om lenger tid for å gi fagfolk et dypere innblikk i og tilgang til opplegget.

Christopher Knill, tlf 90752475 e-post [chris.knill@gmail.com](mailto:chris.knill@gmail.com). [www.knill.no](http://www.knill.no)