

Hold meg-slipp meg.

Samtaler for Samhørighet.



Et kurs for tenårings-familier

«Hold meg- slipp meg» er et helt nytt kurstilbud for tenårings-familier over 4 kvelder, som baserer seg på ideen om at trygg tilknytning mellom familiemedlemmer alltid er mulig, også gjennom den stormfulle tenåringstiden. 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 har blitt utformet som et ledd i Nesodden kommunes forebyggende arbeid for å hjelpe familier med å beskytte eller reparere forholdet til tenåringene sine. Kurset er en ny utvikling innen Emosjons-fokusert familieterapi, som bygger på EFT par-terapi og ideene bak «Hold meg»-kurset for par, skapt av Sue Johnson. Det baserer seg ellers på nyere forskning og kunnskap om nevrologiske endringer i ungdoms-hjernen, som kaster nytt lys over mye av adferden tenåringsforeldre ofte må forholde seg til – for eks, risikotaking, mistrivsel på skolen, humørsvingninger, kjedsomhet og avisning av foreldre.

Forfatterne av den engelske utgaven, Drs Paul og Nancy Aikin fra USA, gjestet Nesodden i april 2016 for å vise frem og lede kurset. Psykisk helsetjeneste for barn og unge i Nesodden kommune ble deretter tildelt støtte fra BUFDIR til et 3 årlig prosjekt for å oversette og tilpasse programmet, og gjøre det tilgjengelig som del av et forebyggende lavterskel-tilbud her. På Nesodden er det hittil avholdt 6 pilotkurs for tenåringsfamilier. Over 100 foreldre har deltatt og gitt veldige gode tilbakemeldinger.

«Kurset har gitt meg teoretisk kunnskap om ungdomsutvikling og økt min bevissthet på min rolle som foreldre.....»

«...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...»

Det er laget en kortfilm om kurset. Filmen er tilgjengelig for andre instanser som er interessert i å vite mer om, evt. ta i bruk kursopplegget.

*Hilsen fra oss i HM-SM teamet,
Chris Knill, tlf 90752475
e-post : christopher.knill@gmail.com*

[www: knill.no](http://www.knill.no)