

Et introduksjonskurs for SEFT medlemmer og andre EFT interesserte terapeuter

i bruken av:



Hold meg, la meg være meg

EFT nett-basert kurs for relasjonsarbeid mellom voksne barn og deres foreldre

med
Christopher Knill

*Cand.paed.spec., Sertifisert EFT par, individuell og familierapeut
ICEEFT supervisor
Autorisert Integrativt psykoterapeut (NFIT/EAIT)*

«Hold meg, la meg være meg» er et kurstilbud for familier som gjør det mulig å styrke og reparere relasjonene mellom voksne barn og deres foreldre. Kurset tar ca. 12 timer å gjennomføre og bygger videre på både «Hold meg», et vellykket emosjonsfokusert kurs for par utviklet av Dr. Sue Johnson, og «Hold meg, slipp meg», som er tilpasset relasjoner mellom foreldre og tenåringer.

Kurset har blitt grundig utprøvd både i utlandet og nå i Norge. Erfaringer viser at de spesialtilpassede øvelsene og utvekslingene mellom familiene kan bidra til å restrukturere relasjonene mellom foreldre og voksne barn. Spenningsnivået reduseres, relasjonskvaliteten forbedres, og en plattform for økt forståelse og samhold etableres. Kurset egner seg både som et forebyggende tiltak og som en del av et terapeutisk forløp.

Dette introduksjonskurset vil gi en oversikt over kursstrukturen, vise eksempler fra det praktiske arbeidet og gi erfaring i bruken av materialet.

Datoene: Mandag 17 mars. 09.00 – 16.30 **Sted:** Cochs pensjonat, Parkveien, Oslo.

Kostnad: **Kr 1.500** for SEFT medlemmer. **Kr 2.000** for andre. Inkl. arbeidshefte, snacks og kaffe/te.

Påmeldingsfrist: senest fredag 14 februar. (maks 20 stk)

Spørsmål? Kontakt; Chris Knill, 90752475. chris.knill@gmail.com. <https://knill.no>

Utvikling av materialet er støttet økonomisk, og utgis i regi av SEFT



HOLD MEG, LA MEG VÆRE MEG.

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

- Familier kan delta på kurset fra der de 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 sikkerhetsklarert.
- 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.
- Familiene 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 familiemedlemmene 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 de 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. De 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.