



Hold meg, la meg være meg

Et kurstilbud for voksne barn og deres foreldre

Samtaler for å hjelpe og styrke relasjoner i familien.

Fins det en forelder som ikke ønsker å reparere brudd eller vanskeligheter som har oppstått mellom dem og deres voksne barn?

Fins det et voksent barn som ikke ønsker å bli sett, forstått og akseptert i deres selvstendige liv av sine foreldre?

Vanskeligheter med kommunikasjon mellom foreldre og deres voksne barn er ikke uvanlig. Det kan være smertefullt for alle parter. Ettersom vi ellers endres 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 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 emosjonsfokusert terapi](#) i Norge.

Kurset er gratis, og tilbys online på norsk over 2 dager, 4/5 november (09.30 til 16.00 hver dag).

Det eneste vi ber om er at deltakerne bidrar med en tilbakemelding/evaluering i etterkant av kurset. Begrenset plass. Påmeldingsfrist: 20 oktober.

Uttalelser fra tidligere deltakere:

«Jeg har snakket med min datter om ting jeg aldri tidligere har hatt mulighet for. Kurset gir mulighet for kontakt jeg ikke trodde fantes»

«Hold meg, la meg være meg kurset var fantastisk hjelpsomt for vår familie. Intensiteten bidrar til at tiden er vel anvendt. Vi fikk hjelp til å bedre forstå hva vi trenger og hva vi må gjøre for å oppnå det...Veien foran er fortsatt lang, men vi har definitivt funnet en vei fremover. Dette er takket være den erfarne, kyndige og omsorgsfulle kursledelsen»

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