



# Hold meg®, slipp meg



## **Et forebyggende EFT-basert kurs for familier med tenåringer i løsrivningsfasen**

*Kurset bygger på «Hold Meg» konseptet til Sue Johnson.*

**Oversatt, grundig utprøvd og tilpasset norske forhold**

## **Introduksjonskurs for kursledere**

Man/tirs 22/23 april 2024, i Oslo

Kurbadets kurssenter, Akersgt. 74

Dag 1, Kl 10.00-17.00 Dag 2, 09.30-16.30

*ledes av*

**Christopher Knill**

Cand.paed.spec

Sertifisert EFT veileder, par og familierapeut.

Autorisert Integrative psykoterapeut (NFIT/EAIT)

**Kursavgiften er Kr 4,000,-** som gir det nødvendige grunnlaget for å kunne lede Hold meg, slipp meg kurs. I tillegg får deltakere tilbud om en gratis on-line oppfølging for hvert miljø der det kan være aktuelt å bruke Hold meg, slipp meg. SEFT medlemmer får 25% rabatt på kursavgiften.

**Fullstendig kursmanual og materialet koster Kr 1400,-** og består av veileder, arbeidshefte, usb minnepinne med PowerPoint seriene, videomaterialet og alt nødvendig tilleggsmateriell til kurs gjennomføring og mer. **Hver arbeidsplass trenger minst en kopi av kursmaterialet.**

(kaffe/te og pausesnaks er inkludert. Det gis romslig lunsjpause for å spise i nærheten eller ha medbrakt i påuseområdet). Maks deltakerantall 16 stk.

**Kurset er godkjent av NPF som 12 timers vedlikeholds-kurs for psykologspesialister**

Se fullstendig programmet for kurset her: <https://www.seft.no/kurskalender.html>

Se også informasjonsfilmen på YouTube: «Hold meg slipp meg, på norsk»

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ac3ykfBLxc>

**Påmelding:** [chris.knill@gmail.com](mailto:chris.knill@gmail.com). Tlf 90752475 <https://www.knill.no>



## Hva er et **Hold meg, slipp meg** kurs?

- Et kurstilbud for foreldre til tenåringer i løsrivningsfasen
- Kursopplegget gir familier en unik anledning til å finne ut av hvordan de bedre kan forstå, ta hensyn til og støtte hverandre
- Kurset skal bidra til, og sikre gjensidig tillit og kommunikasjon
- Utviklet i USA med utgangspunkt i Emosjonsfokusert tilnærming  
Tilrettelagt og utprøvd i Norge med støtte fra Bufdir
- Fire samlinger i løpet av 4-5 uker.
- En individuell samtale med tenåringen; «Ungdomsintervju»
- Foreldrene får tilbakemelding avtalt med tenåringen
- Hver familie får tilbud om en samtale der tenåringen, foreldre og evt. søsken
- møtes for å rydde i misforståelser og legge til rette for å styrke kommunikasjonen
- i familien.



***Deltakere vil få innsikt i og forståelse for Hold meg®, slipp meg kurset for å kunne jobbe videre med etablering av programmet blant tenåringsfamilier i lokalmiljøet.***

## **INNHALDET I KURSET:**

### **Kurset skal:**

- Gjennomgå bakgrunnen og ideene kurset bygger på
- Informere om hvordan og hvorfor kurset har utviklet seg som det har gjort i Norge
- Gi en forståelse for kurs-rammen og innhold
- Beskrive, belyse og gi erfaring i bruken av de vesentlige elementene i oppbyggingen av kurset
- Gjennomgå forutsetninger for å kunne gjennomføre kurset
- Dele erfaringer og opplevelser fra kursets innhold
- Invitere til drøftinger og utvekslinger med utgangspunkt i de ulike sammenhengene deltakerne jobber innenfor
- Danne grunnlag for oppfølging eller veiledning etter behov

## **UNDERVISNINGSMETODER:**

- Korte forelesningsøkter støttet av PowerPoint
- Videosnutter fra praksis
- Praktisk gjennomgåelse av elementene i kurset.
- Øvelser individuelt, parvis og i smågrupper
- Utvekslinger i plenum



# Hold meg® – slipp meg

*Samhørighet gjennom samtaler*

et undervisningsprogram for å styrke relasjoner  
mellom foreldre og tenåringer

## **Dag 1:**

***Gjennomgå kurselementer som hjelper foreldrene til å forstå samspillssyklusen hjemme med utgangspunkt i både deres og tenåringens perspektiv.***

- **Introduksjon til og oversikt over Hold meg® slipp meg kurset.**
- **Gjennomføring av første kurssamling.**  
Foreldreperspektivet på samhandling og kommunikasjon hjemme
- **Gjennomføring av andre kurssamling.**  
Tenåringens perspektiv på samhandling og kommunikasjon hjemme
- **Om ungdomsintervjuet.**  
Introduksjon – forutsetninger.  
Gjennomgåelse av intervjuet. Praksis i gjennomføring
- **Introduksjon til tredje kurssamling:**  
Betydning av foreldrenes egne erfaringer fra tenåringstiden for forståelsen for samspill i familien.

## **Dag 2:**

***Gjennomgå og øve på bruken av dialogisk-orienterte elementer i kurset med familien, samt forutsetninger for administrasjon og gjennomføring av kurset***

- **Gjennomføring av tredje kurssamling.**  
Om tilbakemelding/oppfølging etter ungdomsintervjuet. Endring i perspektiver og samspill i familien
- **Om familiesamtalen.**  
Formål, struktur og gjennomføring
- **Gjennomføring av fjerde kurssamling.**  
Om å opprettholde og videreutvikle det gode samspillet. Dialog med og veiledning av enkelte familier
- **Kursadministrasjon og logistikk.**
- **Videre oppfølging av deltakerne**