



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

22/23 januar 2024, i Oslo

Kurbadets kurscenter, akersgt 74

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

ledes av

Christopher Knill

Cand.paed.spec

Klinisk pedagog, 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/ICEEFT medlemmer får 25% rabatt på kursavgiften)

Kursmateriell koster Kr 1250,- pr stk, og inkluderer kursveileder, arbeidshefte, usb minnepinne med PowerPoint seriene, videomaterialet og alt nødvendig tilleggsmateriell til kurs gjennomføring. Det kan bestilles/kjøpes separat eller i forbindelse med kursstart.

(kaffe/te og pausesnaks er inkludert. Det gis romslig lunsjpause for å spise i nærheten eller ha medbrakt i påuseområdet). Maks deltakerantall 20 stk.

Mer informasjon/påmelding

Kontakte: chris.knill@gmail.com. Tlf 90752475 <https://www.knill.no>

Se også informasjonsfilm på YouTube: «Hold meg slipp meg, på norsk»
<https://www.youtube.com/watch?v=1Ac3ykfBLxc>



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.
- Kurset kan tilbys og gjennomføres med deltakelse «on-line»

For mer informasjon om opplegget se:

YouTube; «Hold meg slipp meg, på norsk»
<https://www.youtube.com/watch?v=1Ac3ykfBLxc>

Innholdet i introduksjonskurset.

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.

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

Oversikt over kursdagene.

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
- **Erfaringer fra å administrere og holde kurset «on-line»**
- **Kursadministrasjon, logistikk, og videre oppfølging av deltakerne**