



**Et kurs for fagpersoner som arbeider med unge og deres familier**

# **Hold meg® – slipp meg**

Et forebyggende kurs for familier med tenåringer i løsrivningsfasen

**av Drs. Nancy og Paul Aikin.**

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

***Oversatt og tilpasset norske forhold***



## **kurslederkurs**

**5 - 6 september 2022**

ledes av

**Christopher Knill**

cand.paed.spec, sertifisert EFT terapeut og supervisor.

I samarbeid med

**Kristian Bøhle Overrein**

cand psychol.

Bygdelagshuset, Nordahl Bruns gate 22, 0165 Oslo (*Blå salen*)

**Dag 1, kl 10.00 – kl 17.00 Dag 2, 09.30-16.30**



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

**Prisen for kurset** er Kr 5250,- inklusivt alt skriftlig kursmateriell, kursveileder, usb minnepinne med PowerPoint seriene, videomaterialet og tilleggsmaterialet til kurs gjennomføring. Sertifisering til å lede Hold meg, slipp meg kurs. Tilbud om en gratis on-line oppfølging for hvert miljø der det kan være aktuelt å bruke Hold meg, slipp meg.

(kaffe/te og pausesnaks er inkludert, men ikke lunsj. Det gis romslig lunsjpause for å spise i nærheten eller ha medbrakt i påuseområdet)

Maks deltakerantall 20 stk.

## **Mer informasjon/påmelding**

Christopher Knill. [chris.knill@gmail.com](mailto:chris.knill@gmail.com). Tlf 90752475

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

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



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



## 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>

se også websiden til Christopher Knill,  
[www.knill.no](http://www.knill.no)