

## Hold meg, slipp meg - kurs for tenåringsforeldre

*Modum Bads kurs- og kompetansesenter inviterer i samarbeid med kommunene Modum, Sigdal, Krødsherad og Øvre Eiker til kurs for familier med barn i tenårene.*

KURSET ER GRATIS og åpent for alle tenåringsfamilier.

Foreldre er på kurs fire kvelder og tenåringen er med på et ungdomsintervju sammen med en kursleder. Familien inviteres til en avsluttende samtale sammen med samme kursleder.

- Tenåringen får mulighet til å få fortalt foreldre hvordan det er å være seg i familien og andre ting som er viktig
- Foreldre lærer mer om å være foreldre når ungen skal bli mer selvstendig
- Rett og slett får familier mulighet til å forstå hverandre bedre, snakke mer åpent med hverandre, og få færre store og vonde uenigheter!

**Hold meg, slipp meg** er prøvd ut i Nesodden kommune for godt over 100 familier siden kursopplegget ble omarbeidet fra USA til Norge.

I dag er det ventelister på familier som vil delta!

Vi er så heldige at **Chris Knill** som er «opphavsmannen» i Norge, blir med oss her i Midt-Buskerud slik at vi også kan tilby kurset.

### PÅMELDING:

Les mer og meld deg på:  
**[www.kildehuset.no](http://www.kildehuset.no)**  
eller på mail til:  
**[grethe.hoviosen@modum-bad.no](mailto:grethe.hoviosen@modum-bad.no)**

MODUM BADS KURS- OG KOMPETANSESENTER

HOLD MEG, SLIPP MEG

**GRATIS KURS**  
**for tenåringsforeldre**  
**- med innspill fra familiens tenåring**

Modum Bads kurs- og kompetansesenter  
Modum kommune - Sigdal kommune - Krødsherad kommune  
og Øvre Eiker kommune



## Kjenner du noen gang på følelsen av å komme til kort i forhold til tenåringen i familien?

Eller at kommunikasjonen kan bli utfordrende?

### Da er kanskje dette kurset noe for dere!

*Livet som tenåring er en utfordrende fase i livet for hele familien*

*– det er utfordrende å vite hvordan man skal være gode foreldre til barnet som er under stor omstilling fra barn til ungdom, og tenåringen opplever virkelig på kroppen at man er i ferd med å forandre seg!*

Det er både sunt og normalt at man som familie kan oppleve både spenninger og vanskelige følelser i tenårene. Mange ungdommer trenger å skape litt avstand til sine foreldre, venner og jevnaldrende får en større plass i livet.

Voksne er ulike i hvordan de håndterer at barnet forandrer seg og prioriterer annerledes enn før, og det kan oppstå utfordringer mellom foreldrene. Selvsagt virker denne omstillingsperioden inn på alle i familien, og vi kan trenge å lære mer om hva vi kan gjøre for å ta vare på samhørigheten i familien.

### Kursopplegget

Dette kursopplegget gir familier en unik anledning til å finne ut av hvordan dere bedre kan forstå, ta hensyn til og støtte hverandre. Foreldre går sammen med andre foreldre på kurset, og kurslederne intervjuer tenåringen for å få mer tak i hvordan livet oppleves fra den unges ståsted. En viktig del av kurset er at foreldre får informasjonen fra sin tenåring, og deretter inviteres familien til en samtale som skal bidra til gjensidig tillit og lettere kommunikasjon.



I september og oktober inviterer vi familier på tvers av de fire kommunene til å delta på kurset som arrangeres på Helsehuset i Åmot.

Kursansvarlig er Modum Bads Kurs- og kompetansesenter. Før kurset har mange ansatte i kommunene gjennomført et kurslederkurs slik at flere familier kan få samme tilbudet i årene som kommer.

### KURSDATOER:

Torsdag 10. september

Torsdag 17. september

Torsdag 8. oktober

Torsdag 15. oktober