

Hold meg® - slipp meg

- Et gratis kurs for tenåringsforeldre

Kommunene Modum, Sigdal, Krødsherad og Øvre Eiker inviterer FAMILIER MED BARN I TENÅRENE til kurs, i samarbeid med Modum Bads kurs- og kompetansesenter.

KURSELEDERNE ER ANSATTE
SOM ER SERTIFISERT
I KURSOPPLEGGET.

- Tenåringen får mulighet til å få fortalt foreldrene 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
- Familiene får rett og slett en mulighet til å forstå hverandre bedre, snakke mer åpent med hverandre, og få færre store og vonde uenigheter!

"Kurset ga meg selvtillit til å stå i mine valg og grenser, Og vi har fått det roligere på hjemmebane"

Kurset 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.

Se også film om kurset på youtube:
<https://www.youtube.com/watch?v=1Ac3ykfBLxc>



KURS OG KOMPETANSE

MODUMBAD

– en kilde til liv

Badeveien 287 - 3370 Vikersund - Tlf. : 32 74 94 00 - Epost: kurs@modum-bad.no - www.modum-bad.no

MODUM BADS KURS- OG KOMPETANSESENTER



- med innspill fra familiens tenåring

Hold meg® - slipp meg

- Et gratis kurs for tenåringsforeldre

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



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

"Dette er et kurs **ALLE** tenåringsforeldre bør få tilbud om!"

Da er kanskje dette kurset noe for dere!

Livet som tenåring er en utfordrende fase i livet for hele familien. Den unge er gjennom tøffe forandringer på kropp og sinn.

Det er ikke lett å være gode foreldre for barn som er under stor omstilling.

Da kan det være godt å få tips om hvordan vi tar vare på hverandre og samholdet i familien.

Kursopplegget

Passer det best å delta i en annen kommune enn den dere bor i, er det greit.

Det viktigste er at dere blir med på alle samlingene, og at tenåringen i huset vil bli intervjuet av en kursleder.

Ved kursslutt får familien tilbud om å snakke sammen med kurslederen. Hensikten er å møtes for å finne mer ut av hverandre og hvordan leve med forskjellene. Det er nøkkelen til færre uenigheter og vonde følelser.

Kontaktpersoner:

SIGDAL:

Ellen Fremgaard - tlf: 92 877 009

KRØDSHERAD:

Margrethe B. Brenna - tlf: 91 186 701

ØVRE EIKER:

Thea Solbakken - tlf: 95 868 145

MODUM:

Hege F. Gulliksen - tlf: 40 921 238

Følg med på kommunens nettsider for mer informasjon.

