

FORTSATT FORELDRE

- GODT NOK samarbeid etter samlivsbrudd

I boken "Fortsatt Foreldre" har forfatterne Guro Hansen Helskog og Kristin Tafjord Lærum samlet kunnskap og innspill til GODT NOK samarbeid etter samlivsbrudd.

Boken inneholder 30 tekster basert på intervjuer med sentrale fagfolk på området familieliv, samlivsbrudd og foreldreskap: Jesper Juul, Frode Thuen, Lisbeth Brudal, Kari Moxnes, Odd Arne Tjersland, Grethe Nordhelle, Katrin Koch, Gry Stålsett, Catharina Boland og Ingunn Størksen. Boken kan bestilles på [www. Modum-bad.no](http://www.Modum-bad.no) eller på tlf. 32 74 94 00, ved avdeling for forebygging.



Modum Bads Senter for familie og samliv arbeider for å fremme gode relasjoner, livskvalitet og helse for voksne og barn. Vi har behandlingsopphold for par og familier som strever alvorlig i samlivet, vi tilbyr forebyggende kurs og veiledning for par som vil styrke forholdet og kurs for enkeltforeldre som har opplevd samlivsbrudd.

FORTSATT FORELDRE



VELKOMMEN TIL KURS:

TID: 12. - 13. november 2010
KL. 18-21.00 og 09.00 - 16.00
STED: Modum Bad
PRIS: Inkl. enkel servering og kursmateriell Kr 250,-

TID: 11. - 12. mars 2011.
KL. 18.00 - 21.00 og 09.00-16.00
STED: Tyrifjord Hotell
PRIS: Inkl. måltider og kursmateriell kr. 1000,-

Fortsatt Foreldre passer for deg som ønsker:

- ▶ faglige innspill og støtte til å skape et GODT NOK foreldresamarbeid med en ekspartner - til beste for barna
- ▶ å møte konflikter på en konstruktiv og løsningsorientert måte
- ▶ å legge samlivsbruddet bak deg, og se framover i livet

MODUMBAD 
- en kilde til liv



Modum Bads Senter for familie og samliv

Avdeling for forebygging

3370 Vikersund
Tlf. 32 74 94 00
e-post: forebygging
@modum-bad.no

Prosjektet "Modum i bevegelse" har som oppgave

- å styrke helsebedriftene slik at de utvikler nye tilbud, tiltrekker seg kompetent arbeidskraft og nye kundegrupper
- å styrke det helsefremmende og aktivitetsskapende arbeidet i Modum kommune
- å synliggjøre Modum som helsekommune

For nærmere informasjon, se Modum i bevegelse, www.modum.kommune.no, eller kontakt prosjektleder Gunhild Sønsteby Skinnes, gunhild@modum.net tlf. 91 14 31 32.

Kurset

Fortsatt Foreldre er utviklet ved Modum Bads Senter for familie og samliv. Kurset er blitt til i samarbeid med flere ledende fagpersoner.

Temaene har vi valgt ut på bakgrunn av intervjuer med vanlige kvinner og menn som har opplevd samlivsbrudd, og som fortalte oss om hva de tenkte at et slikt kurs burde inneholde.

På et Fortsatt Foreldre-kurs går du alene, uten din ekspartner. For optimalt utbytte er det likevel en fordel at begge foreldrene går på kurs.

Vår erfaring er at kurset er relevant både for deg som akkurat har gjennomlevd et brudd, og for deg som har bruddet liggende noe tilbake i tid.

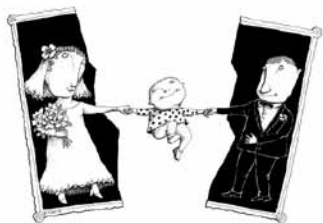
Gjennom erfaringsutveksling med andre kursdeltakere kan man tenke gjennom egen mestring og handlemåter, og få gode tips om hva som fungerer godt og mindre godt i et fortsatt foreldresamarbeid.

Formålet med Fortsatt Foreldre

Det overordnede formålet med Fortsatt Foreldre er at barna skal få oppleve at foreldrene klarer å samarbeide og kommunisere etter bruddet.

Barnas hverdag krever mye organisering. Å få dette til etter et samlivsbrudd kan være krevende både for barn og foreldre. Hvis du selv gjennomlever en krise, og samtidig opplever at samarbeidet med ekspartner er konfliktfylt, kan det være ekstra vanskelig å ha fokus på hva som er best for barna.

Det er ikke alltid så lett å få øye på alle mulighetene alene. Å møte andre som har opplevd et samlivsbrudd kan gi grunnlag for bedre mestring av situasjonen og en ny retning for fremtiden.



Et Fortsatt Foreldrekurs

Består av fem temaøkter:

- Bruddprosessen
- Samspill, konflikt og kommunikasjon
- Å se barnas livssituasjon
- Foreldresamarbeid
- Veien videre

Temaøkt 1 - Bruddprosessen

For å forstå samspillet og foreldresamarbeidet slik det oppleves i øyeblikket, kan det være viktig å se tilbake på hvordan bruddprosessen har forløpt. I denne økten tar vi opp vanlige reaksjoner hos den som forlater og den som blir forlatt, og hvordan mange opplever tidsfasene før, under og etter bruddet.

Temaøkt 2 - Samspill, konflikt og kommunikasjon

I den andre temaøkta gjennomgår vi typiske samspillproblemer i en bruddsituasjon. Vi tar for oss hvordan frykt og fortvilelse kan være sterke drivkrefter i konflikter. Du får innspill i forhold til å bryte egne negative mønstre og til å takle oppførsel som kan virke provoserende. Tanken er at bevissthet om måten vi samhandler og kommuniserer på, har betydning når vi skal skape et foreldresamarbeid som er GODT NOK.

Temaøkt 3 - Å se barnas livssituasjon

I denne økta rettes blikket mot hvordan barnet opplever sitt liv og sin situasjon. Hva skal til for at barna skal fritas fra å bli stående mellom foreldrene dersom de er i konflikt? Vi tematiserer barns reaksjoner på samlivsbrudd, og vi gjennomgår ulike strategier barn kan bruke for å mestre livssituasjonen sin. Vi ser på barnas behov for å bli sett, hørt og forstått.

Temaøkt 4 - Foreldresamarbeid

I den fjerde økta tar vi opp hva som er de viktigste kvalitetene i et GODT NOK foreldresamarbeid. Professor Kari Moxnes sier at et slikt foreldresamarbeid er høflig og ikke-anklagende, og at et godt mål kan være å forholde seg til hverandre som kollegaer med en felles oppgave. Vi ser også på mulige bosteds- og samværsavtaler, nyfamilien, storfamilien og barnas øvrige nettverk.

Temaøkt 5 - Veien videre

Den siste økta har til hensikt å samle trådene fra kurset, og rette oppmerksomheten mot fremtiden. Hva er klokt å gjøre nå for at situasjonen skal bli best mulig for deg selv og barna dine?

Arbeidsbok

På et Fortsatt Foreldrekurs får du en arbeidsbok. Denne beskriver innholdet i de ulike temaøkterne og har oppgaver du kan tenke over og snakke med andre om, også i etterkant av kurset.



Kursdeltakere om kurset:

"Jeg har blitt mye roligere etter Fortsatt Foreldrekurset, og det synes jeg barnet mitt har også. Hun sover bedre nå. Jeg tror det er en sammenheng". Mor

"Jeg har lært mye mer enn jeg trodde var mulig da kurset begynte. For meg har dette ført til en stor endring som pågår enda". Far

"Fire av oss som var på kurset har møtt hverandre jevnlig etterpå. Vi har jobbet oss igjennom arbeidsboka, med stort utbytte". Far