

Praktisk informasjon:

Tidspunkt og møtested kommer vi nærmere tilbake til.

Informasjon blir lagt ut på Familiesenteret sin hjemmeside.

Kurset er på 12 timer over 4 dager.

Bare å ta kontakt om du/dere lurer på noe

Kari Anne Nøglegaard Mobil: 476 23 595

Ragnhild M. Bråthen Mobil: 904 78 739

Familiesenteret Mobil: 904 10 651

[Link til påmelding her](#) eller på www.gjesdal.kommune.no
(se Tjenester – Barn, unge og Familie – Familiesenteret)

Velkommen skal du/dere være.

FAMILIESENTERET I GJESDAL TILBYR KURS I:

FORELDRE – FORBEREDELSE MOT VOLD

for innbyggere i Gjesdal og nærliggende kommuner.

«Jeg var redd for mine foreldre – mine barn skal ikke bli redd meg»



SINNA FAR ELLER MOR – REDDE BARN

- Har du selv vokst opp med vold og/eller utrygghet i din familie?
- Er du redd for at du kan bli som din mor eller far?
- Er du redd for at ditt barn eller barnet du venter kan få det slik du selv hadde det da du var liten?
- Vil du gjøre en jobb for å bli en trygg far eller mor?

MENNESKER HAR EVNE TIL Å BRYTE VONDE SIRKLER

Vi vet at volden ofte går videre i generasjoner, og du har derfor gode grunner for å være bekymret for at du kan videreføre den volden du selv opplevde. Vi tror likevel på menneskets evne og mulighet til å bryte en slik sirkel. Gjennom å ta dette på alvor, vil du kunne forebygge at ditt barn får det slik du selv hadde det.

Hos oss kan du jobbe med dette, sammen med 5-10 andre som har det som deg.

Gruppen er for dere som kanskje allerede har barn, dere som venter barn og for dere som vurderer å få barn, enten dere vil komme alene eller som par.



Innhold i gruppesamlingene:

- Hva er sinne? Hva er vold?
- Hva gjør det med barn å vokse opp med vold i familien? Noen av dere vet mye om dette ut fra egen erfaring, og vi kan mye om dette basert på forskning. Det blir en god landing
- Hva trenger barn for å være trygge?
- Fra skyld og skam (ikke våge å snakke om) til åpenhet og ansvarlighet.
- Hvordan håndtere eget sinne på en trygg måte?
- Hva gjør jeg hvis....? Det ligger mye trygghet i å vite hva man kan gjøre når ting blir vanskelige.
- Informasjon om aktuelle steder for å henvende seg dersom dere ønsker hjelp som foreldre.

Metoden er utviklet av Per Isdal, psykologspesialist og leder for ATV gjennom mange år, Elise Søreide, klinisk sosionom og familieterapeut og Randi Mossefinn, klinisk barnevernspedagog og familieterapeut.

