

Bryt Familiemønsteret er et foreldreveiledningskurs for foreldre som selv har hatt en vanskelig oppvekst. Målet med kurset er å bryte et mønster, slik at man forhindrer videreføring av dette familiemønsteret i møte med egne barn.

Det kan være mye skam og usikkerhet knyttet til vanskelige opplevelser fra egen oppvekst, dette kan oppleves vanskelig å bære på alene. Dersom du noen ganger har tenkt at "jeg skal hvert fall ikke bli slik som min mamma eller pappa", da kan dette kurset være noe for deg.

Ønsker du å få mer kunnskap om:

- sammenhengen mellom egen oppvekst og de utfordringer en selv kan få som forelder.
- hvordan bearbeide og restrukturere erfaringer fra egen oppvekst.
- hvordan redusere skam og usikkerhet gjennom å dele tanker og erfaringer, i en liten gruppe med mennesker med lignende oppvekst.
- barn og barns behov, og bli bevisst i forhold til hvordan være en trygg forelder.
- hvordan egen oppvekst kan bidra til å forstyrre relasjonen/samspillet med egne barn.

Målgruppe:

Voksne(fra 23 år og oppover)som har vanskelige erfaringer i egen oppvekst, og som er opptatt av å forhindre gjentakelse av uheldige samspillsmønstre ifht. egne barn.

Det er mulig å ha med partner på kurset. Partneren deltar da på kurset på lik linje med de andre deltagerne.

Gruppestørrelse: 4 - 6 deltagere

Ønsker du å delta på Bryt Familiemønster kurs?

Trondheimshjelpa Midtbyen arrangerer 2 kurs høsten 2025.

Kursene gjennomføres på ettermiddag, torsdag og fredag, samt lørdag på dagtid i våre lokaler i Erling Skakkes gt 49 B.

1. 02 - 04. oktober
2. 20 - 22. november

Ta kontakt med en av kursholderene for info og påmelding:

Cecilia Lysø - Johansen: 47 87 30 59 cecilia.lyso-johansen@trondheim.kommune.no

Trude Ottesen Liabø: 95 27 42 08 trude.ottesen.liabo@trondheim.kommune.no

