



Asker
kommune

Er du bekymret for din ungdoms utforskning når det gjelder alkohol eller andre rusmidler?

Barne- og familieenheten inviterer til foreldregrupper basert på «TUNING IN TO TEENS»

Å være foreldre til tenåringer kan by på mange gleder, men også usikkerhet og bekymring. Har man en tenåring som strever kan det være ekstra utfordrende. Mange opplever at tenåringen er nysgjerrig og utforskende i forhold til både alkohol og andre rusmidler. Dette kan sette relasjonen på prøve og skape mye engstelse og usikkerhet hos foreldre. I løpet av kurset vil vi snakke om hvordan foreldre kan møte sin ungdom på en måte som bidrar til god kommunikasjon rundt ungdommens egne grenser, holdninger og følelser. Disse samtalene kan ofte være vanskelige, og foreldre kan oppleve å føle seg avvist i sitt forsøk på å hjelpe.

Gruppetilbudet går over seks kvelder, og tema vil bl.a være:

- Hvordan hjelpe tenåringen i sin følelsesmessige utvikling
- Ulike foreldrestiler, og hvordan disse påvirker ungdommen
- Hvordan snakke bedre med ungdom om hvordan de har det
- Hvordan forholde seg til ungdom når de viser tristhet, sinne, angst eller avvising
- Hvordan få større grad av følelsesmessig nærhet med ungdommen sin
- Hvordan snakke med ungdommen om deres holdninger til alkohol eller andre rusmidler?

Det vil være en blanding av undervisning, praktiske øvelser, samtale og erfaringsutveksling. Det er ikke nødvendig å «utlevere» sin ungdom eller livssituasjon, men det er ønskelig at alle bidrar med eksempler og erfaringer. Gruppetilbudet baserer seg på det australske foreldreveiledningsprogrammet «Tuning in to teens». «Tuning in to teens» er et evidensbasert foreldreveiledningsprogram som fokuserer på å styrke det emosjonelle båndet mellom foreldre og tenåringen.

Gruppetilbudet retter seg mot foreldre med tenåringer i alderen 13 til 18 år. Kurset er gratis.

Hvor: Fredtunveien 85, det gule huset bak Asker videregående

Når: tirsdag 12.2, 26.2, 12.3, 26.3, 9.4, 30.4 og en oppfriskningsdag 27.8.

Alle møtene starter kl 17:30 og varer til 19.30



Påmelding innen 01.02 til:

Familieterapeut Anne Rypdal, tlf 915 52 976

anne.rypdal@asker.kommune-no

Familieterapeut Benedicte Røsæg tlf 918 67 852

benedicte.rosaeg@asker.kommune.no

Familieterapeut Gry Wesenberg Engeset tlf 994 75 453

gry.wesenberg.engeset@asker.kommune.no



Asker
kommune