

**FORTSATT**   
**FORELDRE** 



*For deg som ønsker å skape et GODT NOK  
foreldresamarbeid med en ekspartner etter et  
samlivsbrudd - til beste for barna*



## Fortsatt Foreldre

- ▶ Synes du samarbeidet med en ekspartner om felles barn er utfordrende?
- ▶ Strever du og din ekspartner med store konflikter?
- ▶ Strever du med å legge samlivsbruddet bak deg og komme deg videre i livet?
- ▶ Ønsker du innsikt og forståelse som kan bidra til at du kan ivareta foreldrerollen din og samarbeide GODT NOK med den andre forelderens til barna?

**Da kan Fortsatt Foreldre være tilbudet for deg.**

*Fortsatt Foreldre er utviklet ved Modum Bad – Samlivssenteret, og er myntet på deg som ønsker å skape et GODT NOK foreldresamarbeid med en ekspartner etter et samlivsbrudd, til beste for barna. Tilbudet er relevant både for deg som akkurat har gjennomlevd et brudd, og for deg som har bruddet liggende noen år tilbake i tid.*

# Kurs

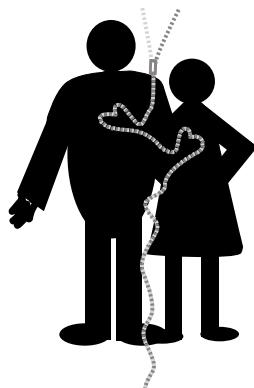
Fortsatt Foreldre kan gjennomføres som kurs eller som del av tilbudet ved et familievernkontor. På et kurs går du alene, uten din ekspartner. Dersom Fortsatt Foreldre kurset brukes i forbindelse med mekling, vil dere gå begge to. For optimalt utbytte av Fortsatt

Foreldre, er det en fordel at begge foreldrene deltar. Fortsatt Foreldre kan bidra til forståelse og innsikt som kan være til hjelp i ditt eget arbeid med å forsones deg med bruddet og å skape et foreldresamarbeid som er godt nok for barna dine.

## Formålet med Fortsatt Foreldre

Det overordnede formålet med Fortsatt Foreldre er at barna i størst mulig grad skal fritas fra å bli stående mellom foreldrene i deres konflikt etter et brudd.

Barnas hverdag krever mye organisering, og å få til dette etter et samlivsbrudd kan være vanskelig. Hvis du selv gjennomlever en krise og samtidig opplever at samarbeidet med ekspartner er krevende, kan det være ekstra vanskelig. Å forstå hvordan andre opplever situasjonen når man selv er i kaos kan være krevende. At du søker innspill utenfra for å forstå og håndtere din egen og barnas livssituasjon, kan således være klokt. Fortsatt Foreldre kan være en igangsetter i prosessen med å bearbeide bruddet og å etablere et foreldresamarbeid som er GODT NOK.



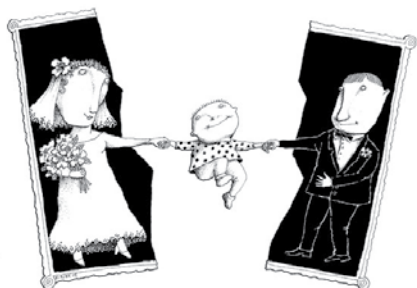
## Et Fortsatt Foreldrekurs

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 du og din ekspartner har i nå-tiden, kan det være viktig å forstå hvordan bruddprosessen har forløpt. I denne økten tar vi derfor opp vanlige reaksjoner hos den som forlater og den som blir forlatt, i tillegg til vanlige faser i brudd- og sorgprosessen.



## Temaøkt 2

### Samspill, konflikt og kommunikasjon

I den andre temaøkta får du mulighet til å kjenne igjen ulike samspillsformer mellom foreldre som har skilt lag.

Vi tar opp hvordan frykt og fortvilelse kan være viktige drivkrefter i konflikter, og gjennomgår typiske problemstillinger i en samlivsbruddsituasjon. Du får innspill i forhold til å bryte mønstre og takle provoserende oppførsel, og å kommunisere på ikke-provoserende måter. 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 økten rettes blikket mot barnas livssituasjon. Hvordan opplever barnet sitt liv og sin situasjon? Hva skal til for at barnet skal fritas fra å bli stående mellom foreldrene i deres konflikt? Vi tematiserer barnas reaksjoner på bruddet, og vi gjennomgår ulike strategier barn kan bruke for å mestre livssituasjonen sin. Vi berører barnets behov for å bli hørt, sett og forstått.

## Temaøkt 4

### Foreldresamarbeid

I den fjerde økten tematiseres kvalitene i et GODT NOK foreldresamarbeid. Et slikt foreldresamarbeid, sier vi med referanse til Kari Moxnes,

er høflig og ikke- anklagende, og man klarer å forholde seg til hverandre som kollegaer med en felles oppgave. Vi går også inn på bosteds- og samværsavtaler, og berører nyfamilien, storfamilien og barnas øvrige nettverk.

## Temaøkt 5

### Veien videre

Den siste økten har til hensikt å hente opp trådene fra de foregående øktene, for å tenke framover. Hva er klokt å gjøre i din situasjon nå, med tanke på at konsekvensene skal bli best mulige, både for deg selv, ekspartneren din og barna dine i framtiden?

## Arbeidsbok

På et Fortsatt Foreldrekurs får du en arbeidsbok. Her beskrives innholdet i de ulike temaøktene, slik de i hovedsak er bygget på hovedboka Fortsatt Foreldre – GODT NOK samarbeid etter samlivsbrudd. Det er i tillegg mange oppgaver og problemstillinger du kan tenke over og samtale med andre om, også i etterkant av kurset. Slik får du mulighet til å videreføre bearbeidings- og forsoningsprosessen din.





## Kursdeltakere om Fortsatt Foreldre:

*"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*

*"Min ekskone gikk på forrige kurs, og jeg merker forskjell på henne etter det. Vi samarbeider bedre allerede. Jeg har også hatt stort utbytte av kurset og tror samarbeidet vårt vil bedre seg enda mer nå". Far*

*"Etter kurset klarer jeg å la faren til barna være mer i fred. Jeg er ikke lenger opptatt av å få ham til å gjøre slik eller sånn. Jeg tenker at han må ta ansvar for seg selv og sitt forhold til ungene. Jeg har sluppet taket, og jeg merker forskjell på datteren vår. Hun er mer avslappet". 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*

## 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. Innspillene kommer fra noen av Norges fremste fagfolk på området familieliv, samlivsbrudd og foreldreskap. Kan bestilles på [www.samlivssenteret.no](http://www.samlivssenteret.no) eller på tlf. 32 74 94 00



Samlivssenteret har som oppgave å arbeide forebyggende og samfunnsrettet på områdene samliv, familieliv og relasjonsutvikling. Senteret driver veiledning, formidling og fagutvikling og er engasjert i forskning. Utdanner også kursledere innen forebyggende samlivsarbeid og foreldresamarbeid.

Samlivssenteret arbeider for gode relasjoner i samliv og familieliv og samarbeider med ulike fag- og forskningsmiljøer, organisasjoner og myndigheter.

