

Hva med meg? – Kurs for aleneforeldre

på Holmen Fjordhotell

Helgen **16.-18.mars** er det ledige plasser på "Hva med meg"-kurs, <http://www.holmenfjordhotell.no/>

Foreldre som står alene med ansvar for barn med nedsatt funksjonsevne, kan oppleve mange av de samme utfordringene som par gjør.

Dette gjelder enten de er hovedomsorgsperson eller har en mindre del av den daglige omsorgen. På flere områder kan imidlertid belastningene og slitenheten kjennes større, nettopp fordi man er alene om ansvaret.

Dette kan gjelde både de praktiske gjøremål, bekymringene og alle de sammensatte og kompliserte følelser som kan svinge fra sorg til glede. Mange enslige som har gjennomgått et samlivsbrudd, opplever også vanskeligheter når det gjelder foreldresamarbeid.

Tema for kurset:

Programmet for enslige forsørgere varer fra fredag kveld til søndag ettermiddag, og tar opp følgende temaer:

- Sånn er livet: en liten beretning fra hver deltaker
- Foreldresamarbeid
- Kommunikasjon: som nøkkel til samarbeid og forståelse
- Familie og nettverk: hvordan benytte seg positivt av dem uten å få dårlig samvittighet?
- Følelser er fakta: om de sammensatte følelsene, og betydningen av å dele dem med noen
- Energi, glede og pågangsmot: hvordan få pusterom nok til seg selv, og overskudd nok til barn?
-

Kurset vil gi aleneforeldre til barn med nedsatt funksjonsevne mulighet for påfyll og til å treffe andre i samme situasjon.

"Å ta vare på seg selv er også omsorg for barn."

Kom igjen, - meld dere på! Her er det først til mølla☺
Erfaringsmessig vet vi at disse plassene går raskt unna.

Pris

Kr 500,- i egenandel per person. Dette inkluderer kurs og hotellopphold med fullpensjon. Reiseutgifter betales av kursdeltakerne selv.

Påmelding direkte til Bufetat

https://www.bufdir.no/Familie/Kurs/Ost/Hva_med_meg_Kurs_for_aleneforeldre_i_Asker/

Betingelser:

Ved avmelding mindre enn 7 dager før kurset må halve prisen betales.

Du vil motta en bekreftelse når du har fått plass på kurset.

Giro på deltageravgift kommer i posten.

P.S: Dette kurset er forbeholdt aleneforeldre som har barn med adhd.

Kurset er uten barn.

Dersom ikke kurset fylles opp fra Adhd Norge Akershus, vil Bufetat fylle opp med par som har barn med andre typer funksjonsnedsettelse. **D.S**

