

Da har vi fått prioritert kurs for par som har barn med Adhd:  
**«Hva med oss...?» kurs fra Bufetat!!**

Her gjelder det å være rask, av erfaring vet vi at disse plassene går veldig fort☺

**Tid:** Fredag 29.mars 2019 18:00 – søndag 31.mars 2019 15:00

**Sted:** Holmen Fjordhotell, Asker, <http://www.holmenfjordhotell.no/>

**Adresse:** Slemmestadveien 64, 1394 Nesbru

**Kursdager:** Fredag 29. mars  
Lørdag 30. mars  
Søndag 31. mars

### Hva med oss?

er et nasjonalt tilbud om samlivskurs til par som har barn med nedsatt funksjonsevne, som administreres av Bufetat. Mange par opplever at det blir liten tid til å prioritere parforholdet. Dette kan etter hvert medvirke til at par opplever avstand og dårlig kommunikasjon, og unødige konflikter kan utvikle seg.

### **Kurset passer for dere som:**

- har en utfordrende hverdag
- vil ha tid til å være kjærester
- vil ha hjelp til å bli bedre på kommunikasjon
- føler dere har lite tid til hverandre
- ønsker verktøy til å håndtere konflikter
- vil unngå krangling
- vil treffe andre foreldre i samme situasjon

### Tema på kurset

- Innledning om familieliv og parforhold
- Kommunikasjon som nøkkel eller lås?
- De sammensatte følelsene
- Menn og kvinner – to verdener?
- Når vi trækker på hverandre
- Å skape et livsrom for alle i familien
- Betydningen av vennskap, nærhet og intimitet

### Påmelding snarest:

[https://www.bufdir.no/Familie/Kurs/Ost/Hva\\_med\\_oss\\_Samlivskurs\\_for\\_foreldre\\_som\\_har\\_barn\\_med\\_nedsatt\\_funksjonsevne\\_i\\_Asker11111/](https://www.bufdir.no/Familie/Kurs/Ost/Hva_med_oss_Samlivskurs_for_foreldre_som_har_barn_med_nedsatt_funksjonsevne_i_Asker11111/)

## Praktisk informasjon

Kurset holdes på hotell og er ment som et pusterom og en inspirasjon i en krevende hverdag. Kursene starter fredag kveld og avsluttes søndag etter lunsj.

Kurset har en egenandel på kr 1.000,- per par.  
Dette inkluderer kurs og hotellopphold med fullpensjon.  
Reiseutgifter betales av kursdeltakerne selv.

Ved avmelding mindre enn 7 dager før kurset må halve prisen betales.  
Faktura sendes ut fra Bufetat etter kurs.

For dere som har gått kurs før, er det også lov å gå igjen;)

**Sees vi på kurs?**

