



Ta kontakt med en av disse gruppelederne hvis du ønsker mer informasjon om DUÅ:

Kirsti Aardal Gjertsen tlf.: 40 80 12 30 / 908 33 009
kirsti.aardal.gjertsen@faerder.kommune.no

Mari Salvesen Lilleengen tlf.: 40 91 05 00/ 902 97 192
mari.salvesen.lilleengen@faerder.kommune.no

Nanette Sondresen Imset tlf.: 40 80 12 30 / 970 06 583
nanette.sondresen.imset2@faerder.kommune.no

Lars Kristian Hansen tlf.: 40 91 05 00/ 902 68 836
lars.kristian.hansen@faerder.kommune.no

Ty Rivå tlf.: 40 80 12 30 / 941 62 906
ty.riva@faerder.kommune.no

Henvendelser til RMU senter:

Nærmere orientering fåes ved henvendelse til RMU.

Postadresse:

RMU
Nøtterøy kommune
Postboks 250
N-3163 Nøtterøy
E-post: rmu@notteroy.kommune.no

Besøksadresse:

Kjernåsveien 13A
N-3142 Vestskogen
Telefon: (+47) 40 91 05 00

Helsestasjonen & RMU

Informasjon om:

De utrolige årene





En metode som virker!

De Utrolige Årene er et tilbud til foreldre som synes oppdragelse av barna eller barnas oppførsel er en utfordring i hverdagen. Det er også for foreldre som ønsker å skape en felles plattform for hvordan de vil møte sine barn.

Carolyn Webster-Strattons opplegg for foreldreveiledning er støttet av forskning, og retter seg mot foreldre med barn mellom 0 og 12 år. Kurs som tilbys foreldre i Færder kommune er to varianter. Et 16 ukers kurs for foreldre til barn i alderen 3–6 år, og et 14 ukers kurs for foreldre til barn 6–12 år. Sentrale temaer er relasjonsbygging, positivt samspill, grensesetting og problemløsningsstrategier.

Foreldre til seks barn møtes i gruppe, to timer en gang i uka etter vanlig arbeidstid. Det tilbys barnepass for barna. Virkemidlene inkluderer videovignetter som danner utgangspunkt for diskusjoner i foreldregruppa, praktiske øvelser for å øve på samspill med barna, hjemmeaktiviteter for å prøve ut og øve opp de nye ferdighetene i det virkelige liv. Gruppelederne ringer foreldrene en gang i uka for å gi individuell oppfølging, veiledning og svar på spørsmål relatert til kurset.

De utrolige årene har vært et tilbud siden 2006, og har for tiden fem gruppeledere

Noen tema fra kurset er:

- Lek / alenetid
- Coaching
- Ros og oppmuntring
- Belønning
- Husregler og plikter
- Gode beskjeder
- Konsekvenser
- Problemløsning

For mer informasjon, se:

<http://dua.uit.no>

<http://www.rmuser.no/>

Ønsker du/dere å delta på kurs?:

Benytt kontaktinformasjonen på baksiden av brosjyren og send e-post/sms eller ring en av gruppelederne. Informer om hvorfor du/dere ønsker å delta på kurs, samt alder på barnet/barna du/dere ønsker oppfølging på.