



PMTO.

PMTO (Parent Management Training Oregon-modellen) er et foreldreveiledningstilbud. Målet er å hjelpe familier til å få det bedre sammen.

Ibestad kommune kan nå tilby veiledning fra egne ansatte.

Se: pmt.no og [Parent Management Training – Oregon \(PMTO\) - NUBU](#)

Mange familier opplever krevende perioder og at det er vanskelig å ha det hyggelig som familie. Det kan være at hverdagen er strevsom og mye tid brukes til konflikt. Mange foreldre kan føle seg usikre og maktesløse i sånne situasjoner.

«Vil du ha enda bedre kontakt med barnet ditt?» PMTO – terapi er et tilbud til foreldre med barn mellom 3-12 år som over tid har vært i en situasjon preget av konflikter og vanskelig samspill. Tilbudet består av ukentlige møter hos en PMTO-terapeut, og veiledningen går over tid.

PMTO setter søkelys på:

- Gode beskjeder
- Ros og oppmuntring
- Samspillet i familien
- Kommunikasjon
- Følelser
- Grensesetting

Tilbudet er gratis og du kan selv ta kontakt eller du kan få hjelp av lærer, barnehagen eller helsesøster.

Kontaktinformasjon PMTO-terapeuter:

Kristine Isaksen – 468 41 582 – kristine.isaksen@ibestad.kommune.no

Jannie Sande – 480 70 266 – jannie.sande@ibestad.kommune.no