

Styrk parforholdet – bli med på PREP samlivskurs

Å delta på et samlivskurs er en investering i å bygge et godt parforhold. Lørdag 19.oktober inviterer vi til samlivskurset PREP i Voksen kirke. Kurset har fokus på det som styrker parforholdet, gir bevissthet og nøkler til god kommunikasjon.

Kurset i oktober ledes av par- og familieterapeut Sigurd Riste Andersen og psykolog Janne Marit Larsen. De har lang erfaring med å holde ulike samlivskurs sammen. Sigurd jobber som høgskolelektor i familieterapi ved VID Høgskole Diakonhjemmet og har privat praksis med par- og familieterapi. Janne Marit har tidligere blant annet jobbet i familievernnet og jobber i dag innen psykisk helse.

Vi har snakket med Sigurd Riste Andersen om PREP-kurs, og hvordan det skal styrke parforholdet.

«I møte med par er det vår erfaring at det er viktig å snakke om det som er vanskelig, men samtidig lurt å bli klar over det som er nyttig og fungerer. Det er noe av dette jeg liker best med PREP-kursene - et tydelig fokus på å styrke parforholdets gode sider og få i gang samtalen mellom partnerne på en trygg måte» sier Riste Andersen.



Hva er PREP?

- PREP er Norges eldste og mest brukte samlivskurs.
- Over 30 000 par har tatt kurset, gjennom nærmere 30 år.
- I Norge driftes kurset av Modum bad. Les mer på www.prep.no
- PREP bygger på tilbakemeldinger fra kursdeltakere, men også på et tydelig og solid forskningsgrunnlag, blant annet på forskning på kommunikasjon i parforhold, gjort av John og Julie Gottman.

Riste Andersen forteller videre at kurset tar opp sentrale tema for parforhold som vennskap, følelsesregulering, konfliktmønstre, hensiktsmessig kommunikasjon, forventninger, sex, tilknytning, kjærlighetspråk og hvilken *kultur* paret ønsker å ha på hjemmebane.

«Samtaler er også en sentral del av kurset. Vi som kursholdere holder korte, teoretiske innledninger til de ulike temaene. Deretter får parene oppgaver og tid til å reflektere sammen. Vi ser at en kombinasjon av teori, filmsnutter og samtaler er det som gir mest utbytte av kurset. Samtalene foregår innad i paret, og det er ikke nødvendig å dele noe av dette i plenum»

-Hvorfor vil du anbefale par å delta på et slikt kurs?

«Alle par som er interesserte i eget parforhold kan ha nytte og glede av å melde seg på et samlivskurs. Hensikten med kurset er ikke å fokusere på feil og mangler, men å bli mer bevisste på hvem vi blir i møte med partneren vår, hvordan vi kan løse utfordringer, hva vi betyr for hverandre og hvordan vi ønsker å ha det sammen i fremtiden.

Forskning på PREP-kurs viser at flere par som går på kurs holder sammen enn de som ikke går på kurs. Det å delta på et slikt kurs kan bety at vi ønsker å investere og ha det godt i parforholdet, noe som også vil kunne prege barn og familie rundt paret på en positiv måte»

Kursene Sigurd Riste Andersen og Janne Marit Larsen har holdt har hatt deltakere i alle aldre, og det som formidles er nyttig enten man er unge, eldre, et «ferskt» par eller har lang erfaring.

PREP er et forebyggende og styrkende samlivskurs. For par som står i høy konflikt eller står i en krise vil trolig parterapi eller en annen type oppfølging enn PREP-kurs være mest nyttig.

Riste Andersen forteller at de får gode tilbakemeldinger på kurset, og at de som kursholdere ser at temaene som tas opp er viktig for parene;

«Mange av deltakere har gitt tilbakemelding på at samtalene som settes i gang på et PREP-kurs er verdifulle for tiden etterpå.

Vi ser at alle vi har hatt på kurs gjør nye oppdagelser, både om seg selv og om partneren sin. Et eksempel er når vi snakker om *De fem kjærlighetsspråkene*. Ofte er det slik at vi fra vår egen oppvekstfamilie og tidligere livserfaringer, er vant til visse måter å bli gitt omsorg og kjærlighet på. Dette viderefører vi inn i parforholdet i form av forventninger til partneren vår eller forsøk på å gi omsorg til den andre. Ofte har derimot den andre et annet «språk» enn oss selv, noe som kan gjøre at vi går glipp av noen muligheter for å se og gi hverandre støtte og kjærlighet. Å snakke om de ulike *språkene* kan gi en større forståelse av hvilke forventninger vi selv har med oss og samtidig lære hvilket språk partneren vår har. Vi kan også lære oss å sette mer pris på det partneren gjør, hvis vi vet at det er uttrykk for omsorg og kjærlighet»

