



Senter for psykiatri og sjelesorg
Psykiatriija ja áhpásmahttima guovddáš
Psykiatريان ja sielunholon keskus



PREP er...

... et samlivskurs som særlig retter seg inn mot kommunikasjonen i parforholdet, og det som kan styrke forholdet.

På et PREP-kurs er det både humor og alvor. Det vil handle om kjærlighet, forventninger, glede, moro og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon.

Målet er at par skal lære å kjenne igjen hva slags konflikter som kan skade forholdet, og få noen verktøy til å forbedre kommunikasjonen og til å løse problemer.

PREP er en forkortelse av den amerikanske betegnelsen "Prevention and Relationship Enhancement Program". På norsk: Et forebyggende program som styrker samliv. PREP er oversatt og bearbejdet for norske forhold av Samlivssenteret ved Modum Bad. PREP-kurs finnes i hele Norge. Viken senter har arrangert kurs for forsvarsansatte siden 2004. Våre deltakere har hatt ulik fartstid sammen – alt fra 2 måneder til 36 år. PREPs styrke er at det passer inn i de ulike fasene i et parforhold.

Virker PREP?

Studier viser at par som har gått på PREP-kurs har opptil 50 % større sannsynlighet for å forbli i parforholdet og være tilfreds med det, enn par som ikke har fått denne kunnskapen og treningen.

Egeninnsats er avgjørende for å få utbytte av kurset. Det er satt av tid til parvise samtaler og øvelser underveis i programmet. For å skjerme parenes privatliv er det ikke lagt opp til gruppearbeid. Viktig å understreke at dere ikke trenger å dele noe fra deres samliv plenum!

Litt om innholdet:

Faresignaler: Kommunikasjonssvikt virker ødeleggende på samliv. På kurset blir fire faresignaler presentert. Hva bør en gjøre hvis en ser faresignalene i eget forhold? Ved å bli kjent med ødeleggende mønstre i kommunikasjonen kan du hindre at de får overtaket.

Tale-/lytte-instruksjon: Deltakere på et PREP-kurs trener parvis på kommunikasjonsteknikk og en problemløsningsmodell, hvor de får tilbud om hjelp av en instruktør. PREP gir trening å kommunisere på en trygg måte, og håndtere uenigheter og konflikter godt når temperaturen blir høy og temaene vanskelige.

Nyt de gode stundene: PREP handler om å stimulere vennskapet og gleden midt i den travle hverdagen. PREP hjelper par til å finne tilbake til spenningen og gleden de hadde da de først ble sammen, og bevisstgjør om viktige temaer i samlivet. Dette PREP-kurset er noe tilrettelagt i forhold til forsvarspars egenartede utfordringer.

PREP

- et kommunikasjonskurs for å styrke parforholdet

PREP- kurs
22. og 23. oktober 2011
Hamn i Senja

Påmeldingsfrist: 4. oktober

Kursets varighet:
Lørdag kl 10.00 – søndag kl 16.30

Påmelding skjer til:
kurs@vikensenter.no

Ved påmelding: skriv PREP-kurs med dato, navn på begge, adresse, e-post adr., mobilnr og arb.sted/forsvarstillørighet.

Sted: Hamn i Senja

(se: www.hamnisenja.no)

Kursledere: Janne-Monica A.Kaarigstad og Leif Hafnor

Arrangør:

*Kurs – og veiledningsenheten (KoV)v/
Viken senter for psykiatri og sjelesorg
Altevannsveien, 9360 Bardu
Telefon 7718 99 00
Telefaks 7718 9919
kurs@vikensenter.no
www.vikensenter.no*

Våre kursledere er sertifisert ved Samlivssenteret ved Modum Bad.

**Invester i parforholdet
- delta på PREP-kurs!**