Gør Jer umage med kærligheden

UNDER TRÆET. *Forær din kæreste et PREP-kursus i julegave. PREP er en metode for par, der ønsker at styrke deres kærlighedsforhold og styre uden om de værste konflikter, inden de opstår. PREP er gaven til alle par, der ønsker at gøre sig ekstra umage med kærligheden.*

AF SUSSI HVIID
suhv@b-l.dk

FOKUS PÅ KÆRLIGHEDEN: Aijj, hvor lyder det geniialt - jeg ville ønske, min kæreste var en spade fra Mars, der ikke fattede en meter af mine Venus-behov, og vi havde en masse konflikter, så jeg kunne lokke eller tvinge ham med på et af Jeres PREP-kurser, udbryder jeg, 10 minutter efter at have mødt de to skønne og smukke kvinder, som underviser i 'kommunikation for par' - et fag, der i øvrigt burde være obligatorisk undervisning i den danske folkeskole - så vi undgik tsunamihøje skilsmisseprocenter og blev bedre til at tale sammen og forstå, hvad hinanden siger og gør, når vi siger og gør noget, der umiddelbart kan være svært at forstå, fordi nogle af os er fra Venus og nogle er fra Mars...

De to kvinder og undervisere i PREP er: Vickie Lindholm, certificeret fokuseringsterapeut og sexolog med speciale i parterapi. Den anden er Channe Snerle Persson, autoriseret sygeplejerske, der de seneste 10 år har arbejdet med børnefamilier. Channe deltog selv i et PREP kursus i 2007 og blev så begejstret for konceptet, at hun valgte at uddanne sig til prepkursusleder.

»Din kæreste behøver ikke at være en spade fra Mars og I behøver ikke at have problemer i Jeres kærlighedsforhold for at deltage i et PREP-kursus,« forklarer Channe og fortsætter:

»Sjovt nok er de fleste af os opmærksomme på, hvor vigtigt det er at dygtiggøre os karrieremæssigt, så vi hele tiden udvikler os og bliver bedre til vores job. Men de færreste tænker på, at det samme gør sig gældende for et velfungerende kærlighedsforhold. Forelskelsen kommer af sig selv. Men kærligheden skal holdes ved lige, og det kræver faktisk en indsats.«

Vickie supplerer:

»Så selv om vi er nyforelskede og har et dejligt forhold, risikerer vi at havne i situationer, hvor vi taler forbi hinanden og måske ikke får lyttet til det, den anden faktisk siger, fordi vi har mere fokus på det, vi selv har brug for at fortælle. Vi oplever, at vi ikke bliver hørt og forstået af vores elskede. Og vi kan alle opleve at vi står og savner redskaber til at mestre dialogen og håndtere konflikten, når den opstår. Når du og din kæreste deltager i et PREP-kursus, får I en værktøjskasse med redskaber til god kommunikation og konliktløsning.«

PREP står for Prevention Relationship Enhancement Program. På dansk oversætter man det med: Praktiske Redskaber til et Engageret Parforhold.

PREP er et pædagogisk koncept, der fungerer som et forebyggende og relationsudviklende program. Metoden er udviklet på baggrund af flere års forskning af parforhold ved University of Denver i USA.

»PREP er det mest udforskede parforholds-program, der eksisterer, og det har faktisk vist sig at være så effektivt, at det markant nedsætter risikoen for skilsmisse. I Norge tilbyder staten gratis parkurser til førstegangsforældre for at forebygge skilsmisser i nybagte familier, og herhjemme har PREP-kurser kørt som forsøgsordning via Familiestyrelsen og Center for familieudvikling, hvor det nu er blevet en permanent ordning, forklarer Channe og Vickie, der arbejder sammen for første gang, selv om de har kendt hinanden siden de var teenagere og voksede op i Glostrup, før de uafhængigt af hinanden flyttede til Bornholm.

> Så selv om vi er nyforelskede og har et dejligt forhold, risikerer vi at havne i situationer, hvor vi taler forbi hinanden og måske ikke får lyttet til det, den anden faktisk siger, fordi vi har mere fokus på det, vi selv har brug for at fortælle.
>
> **VICKIE LINDHOLM**

»Vi har begge to arbejdet med familier, parforhold og kommunikation inden for hvert vores felt, og vi glæder os vildt meget til at arbejde sammen om PREP-kurserne her på Bornholm,« siger Vickie.

De to kvinder er godt klar over, at det kan virke grænseoverskridende for nogen at tilmelde sig kurset. Dels fordi der er et tabu forbundet med det at gå i 'parterapi'. Naboerne kunne jo tro, at man havde problemer i parforholdet.

»Men et PREP-kursus et et redskab til at skabe et velfungerende parforhold og en tryg familie for vores børn, som jo er et stort ønske for de fleste af os. I dag, hvor parforholdet som institution er blevet en skrøbelig størrelse, fordi vi faktisk slet ikke behøver at leve sammen hele livet, er det vigtigt at vi sætter fokus på parforholdet, forholder os til det og giver kærligheden så gode betingelser, som overhovedet muligt, hvis familien skal overleve i en travl hverdag,« siger Channe.

»Nogen kan også være nervøse for, at de risikerer at skulle i gruppe-parterapi, når de deltager i et PREP-kursus, men det er vigtigt for os at pointere, at der ikke er tale om hverken gruppeterapi eller gruppearbejde. Man risikerer heller ikke at skulle stå og fortælle andre om sit parforhold i plenum,« understreger Vickie.

PREP-kurset er dynamisk opbygget og veksler mellem undervisning, situationsspil, humoristiske videoklip, oplæg og samtale med sin egen partner.

Der vil være fokus på temaer som: forventninger, værdier, engagement, forpligtelse, roller, venskab, tilgivelse og kærlighedssprog, så hun - efter PREP-kurset - endelig fatter, at han faktisk står ude i køkkenet og skurer gryder, fordi han elsker hende vildt og inderligt, og han fatter, at hun sidder og stormukker inde i sofaen, fordi hun er p...hamrende ligeglad med de dumme gryder. Hun vil nusses!

Vickie og Channe afholder flere PREP-kurser på Bornholm i januar og februar. Du kan læse mere om PREP-kurserne og tilmelde dig på www.kæmpforkærligheden.dk.

Vickie Lindholm og Channe Snerle Persson underviser par i at blive gode eller endnu bedre kærester. Det handler om kommunikation, om gensidig respekt og engagement. Om forståelse og om at lytte til hinanden og høre det, din partner faktisk siger. Foto: Sussi Hviid

DECEMBERFORKÆLELSE FRA DANSK FACTORY OUTLET

DAME BIG NAT T-SHIRT
HVID – LILLA
STR. 36 – 46
KR. 60.-

DAME PYJAMASBUX
SORT, LILLA ELLER RØD
STR. 36 – 46
KR. 100.-

MORGENKÅBE
I LÆKKER BLØD FLEECE – LANG.
DAME:
LILLA, STR. S – XL
KR. 150.-
HERRE:
GRÅ, STR. S – XL
KR. 160.-

DAME NATKJOLE
BLOMSTERPRINT, ROSA ELLER LILLA
STR. 36 – 50
KR. 100.-

HERRE PYJAMAS
I T-SHIRT KVALITET
SORT, GRÅ ELLER RØD
STR. S – XXXL
KR. 180.-

KÆMPE DISPLAY MED MODERIGTIG MAKE-UP TIL SMÅ PRISER

ÅBENT ALLE DAGE FREM TIL JUL
SØNDAGE KL. 10 – 16

Mandag-fredag 10-18 Lørdag 10-16 1. søndag i måneden 10-16

DansK FACTORY OUTLET
VED LUNDEN 8
3700 RØNNE
TLF. 5695 0032

HUSK VI MODTAGER BYGAVEKORT
Mærke- og modetøj til kvinder , mænd & børn – Outlet Baby – Kvalitets barnevogne – Storpigeafdeling – Skoafdeling
- HVORFOR BETALE FOR MEGET !