

Prioriterer I jeres parforhold?

Et PREP-forløb styrker trivslen i hele familien.

Derfor tilbyder Folkekirken Familiestøtte PREP-forløb til forældre, der ønsker at forbedre deres samliv.

Hvem kan deltage

Alle par med fælles eller sammenbragte børn under 18 år kan deltage i vores PREP-forløb. Det kræver ingen særlige forudsætninger eller problemstillinger, men en motivation for at blive sammen og lyst til at arbejde med relationen. Kurset er for alle par uafhængigt af religiøse eller politiske overbevisninger.

Underviserne

Alle undervisere er certificerede PREP-vejledere og har erfaring med at arbejde med par.

Hvem er vi

Folkekirken familiestøtte er folkekirken tilbud til børnefamilier. Vi støtter forældre i at skabe trivsel i hjemmet med udgangspunkt i forældrenes ønsker. Vores tilbud bygger på Folkekirken værdi om næstekærlighed, men der er intet missionerende eller forkyndende i vores tilbud.

Pris og tilmelding

Vores PREP-forløb er uden egenbetaling, og tilmelding sker til den tilknyttede konsulent.

Hvor og hvornår

Vores PREP-forløb afholdes løbende i de provstier, hvor Folkekirken Familiestøtte er tilstede.

Selve kurset varer 15 timer og afholdes enten over to hele dage eller tre aftener. 3 og 6 måneder efter kurset afholdes fælles opfølgning for alle deltagere.

Du finder kontaktoplysninger og oversigt over vores aktuelle forløb på vores hjemmeside.

www.folkekirkenfamiliestotte.dk



**Folkekirken
Familiestøtte**

Støtter forældre i at skabe trivsel i hjemmet

SAVNER I OGSÅ
FOKUS
PÅ KÆRLIGHEDEN?



*Tag et PREP-forløb
og styrk parforholdet
til gavn for
hele familien*



Hvad er PREP?

PREP står for Praktiske Redskaber til et Engageret Parforhold. Det er et pædagogisk og forskningsbaseret program uafhængigt af religion og politik. Det er udviklet for at hjælpe par med at tackle udfordringer på en hensigtsmæssig måde og samtidig få fokus på de gode sider i parforholdet.

Kurset er et pædagogisk kursus og ikke parterapi. Der veksles mellem oplæg og kommunikationsøvelser og private samtaler parret imellem. Man deler kun personligt stof med sin partner, og der er ikke gruppearbejde på kurset.

Hvorfor tage et PREP-forløb

Børn bliver meget påvirkede af deres forældres indbyrdes forhold, så jeres børn trives bedst, når jeres parforhold har det godt.

Forskning har desuden vist, at par, som har gennemgået PREP er mere tilfredse i deres forhold og har større mulighed for at blive sammen.

Kursets indhold

På kurset veksles der mellem fælles oplæg og øvelser og samtaler parret imellem. De emner der tages op er:

* **Kærlighed og forelskelse**

Hvad er kærlighed og forelskelse – og hvad er forskellen.

* **Forventninger**

Vi har alle bevidste og ubevidste forventninger om parforholdet. Disse præger synet på partneren. Kurset lægger op til at arbejde med egne forventninger og roller.

* **Kommunikation**

Kommunikation er en af de vigtigste faktorer i parforholdet. Mange føler sig ikke forstået af deres partner. PREP-kurset underviser i tydelig kommunikation på en enkel måde og giver hjælp til at håndtere forskellighed.

* **De fire faresignaler**

Gennem forskning om pars kommunikation, har man fundet 4 negative mønstre, som mange par ender med. Kurset giver redskaber til at identificere og modarbejde de negative kommunikationsmønstre.

* **Problemløsning**

Alle par oplever konflikter. PREP giver brugbare redskaber til håndtering af konflikter når de opstår.

* **Tilgivelse**

I livet med hinanden, kan det ikke undgås at par kommer til at gøre hinanden ondt. Kurset prøver at give forståelse for at tilgivelse er et centralt og livsbekræftende begreb, som kan hjælpe par til at leve sammen.

* **Seksualitet og intimitet**

Det seksuelle kan være med til at skabe glæde, trykthed og nærhed, samtidig er det også et sårbart og vanskeligt felt. PREP sætter fokus på intimiteten i parforholdet i en travl hverdag.

* **Værdier**

Værdier og livssyn styrer flere ting i parforholdet, end man umiddelbart tænker. Kurset hjælper til at finde fælles værdier.

* **Engagement og forpligtelse**

Forskning viser, at det har en positiv indflydelse på forholdet, at par grundlæggende vil hinanden. Kurset belyser, hvor vigtigt engagement i parforholdet er.

* **Venskab og glæde**

Hverdagen har mange krav og udfordringer, og livet rummer mange alvorlige aspekter. PREP-kurserne sætter fokus på vigtigheden af, at man giver plads til glæde og venskab i parforhold og familieliv

