

PREP parkursus på Søvind Kro

17. 05 2016

- Kom ferietiden godt i møde med et PREP parkursus på Søvind Kro & Galleri. Af Psyko-, par- & familierapeut Gitte Lykke.

Alle glæder sig givet til en kommende ferie periode. Er I et par eller en hel familie som skal afsted, kan det måske være svært at opfylde alle ønsker og forventninger om hygge, sjov og samvær. Tilløkkende reklamer fylder vores sind med billeder af glade par og familier på ferie. Hvordan får I talt om jeres forventninger for ikke at blive kede af det?

Uenigheder i par- og familielivet kan medføre kriser, der kan lede til brud og skilsmisser. Især i parlivets etableringsfase, kan forventnings-afstemninger til stadighed være udfordrende. Parret skal lære at finde sig selv og hinanden i pressede situationer.

Nye tal fra Danmarks Statistik viser de fleste skilte har ret korte ægteskaber bag sig.

Faktuelt blev 16.343 par skilt i 2015, hvilket glædeligt er et fald på 16 pct. i forhold til 2014, men det er 4 pct. flere end det gennemsnitlige antal skilsmisser de seneste ti år. Deres gennemsnitlige ægteskabsvarighed var 12,3 år i 2014. Det år, der indtræffer flest skilsmisser i, er ægteskabets sjette år, i hvilket 6 pct. af skilsmisserne fandt sted. 49 pct. af skilsmisserne fandt sted inden 10 års ægteskab, og 9 pct. af dem fandt sted efter mindst 25 års ægteskab.

Flest skilles efter sommerferien

Skilsmisser finder typisk sted med flest i oktober (3058 i 2013) og færrest i juli (567 i 2013), så fordelingen er meget skæv hen over året. Det kan være en indikation på at netop sommerferieperioden er der, hvor par og familier er tæt på hinanden og konflikter opstår eks. i ferieperioder. Skuffelser og bristede forventninger leder videre til endelige brud hen på efteråret.

De typiske årsager der angives til brud og skilsmisser: Dårlig eller manglende kommunikation, tab af venskab og glæde og manglende fælles værdier.

Lær eksempelvis din partners kærlighedssprog

På et PREP kursus fokuseres ikke kun på at løse problemer og håndtere konflikter. Det handler også om at udvikle de gode sider ved forholdet, f.eks. ved at skabe plads til venskab, hygge og humor.

Via undervisning i velkendte og forskningsbaserede temaer, samtaler og små øvelser lærer I, hvad der hæmmer og hvad der fremmer et godt parforhold. I kan endda lære at skændes trygt med udbytte!

Ingen par skal fortælle andre kursusedtagere om deres parforhold. Undervisningen er fælles og suppleres af opgaver, som du og din partner kan arbejde med. I tilbydes vejledning, når opgaverne gennemgås, og når I skal lære de nye måder at handle på.

- Inviter din partner med på PREP parkursus på Søvind Kro og Galleri.

Igennem de sidste 5 år har Gitte Lykke Consult udbudt PREP kurser som weekendkursus og udbyder nu i samarbejde med Søvind Kro & Galleri et PREP parkursus som weekend dagkursus lørdag og søndag den 18. og 19. juni 2016 kl. 9-17.

Tilmelding til PREP kursus på www.gittelykke.dk eller ring til Gitte på tlf. 20101760.

(Østbirk Avis 20160517)