

www.oestbirk-avis.dk • Tlf. 7578 1011 • post@oestbirk-avis.dk

[Annonceinfo](#)

[Dækningskort](#)

[Kontakt](#)

[Avisarkiv](#)



http://www.oestbirk-avis.dk/sites/oestbirk-avis.dk/files/imagecache/article-zoomed/gittelykke_4.jpg

Weekend PREP parkursus

16. 02 2016

[Del på Facebook](https://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.oestbirk-avis.dk/weekend-prep-parkursus&t=Weekend+PREP+parkursus&src=sp) (<http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.oestbirk-avis.dk/weekend-prep-parkursus&t=Weekend+PREP+parkursus&src=sp>)

- Tag med på weekend PREP parkursus til marts og vær med til at bryde det højeste skilsmissetal, siger Psyko-, Par- & familierapeut, Gitte Lykke.
- Vi flygter fra hinanden i modgang: Manglende evne til at tale sammen, tabt respekt og sympati for partneren, problemer med partnerens personlighed, og stress i dagliglivet er nogle af de udfordringer, der scorer højt, fortæller Gitte Lykke.

Tidligere har Danmarks Statistik omkring parforhold og skilsmisser udgivet:

- 19.435 ægtepar blev skilt i 2014 - det højeste antal skilsmisser, der nogensinde har været i Danmark på et år, og det er 23 pct. flere end det gennemsnitlige antal skilsmisser de seneste ti år, 2015 er endnu ikke offentliggjort. Andelen af skilsmisser blandt de 20-29-årige er dobbelt så høj som i resten af befolkningen. Den højeste forekomst af skilsmisser er i ægteskabets sjette år. Knap halvdelen af skilsmisserne sker i ægteskaber, der har været mindre end ti år. Mindre end hver tiende skilsmisse sker i ægtepar, der har nået at fejre sølvbryllup. 2. gangs-ægteskaber opløses hyppigere og efter kortere tid end førstegangs-ægteskaber.

Har I opgivet eller skal vi 'vende skuden' i 2016?

- Vi må lære at tale sammen. Kommunikation er en stor udfordring. Ved at lære respektfuld og kærlig kommunikation kan vi håndtere vores vilkår, og der kan derved skabes basis for at vi ikke får så mange problemer at løse.

- Vi må se de udfordringer, problemer og forskelligheder, vi har og er som mennesker i øjnene. Respektere den anden er, som den anden er, det vil give os et mere afslappet forhold. Det betyder ikke at vi skal miste os selv, men blot ikke være så individualistiske, siger Gitte Lykke og fortsætter:

- John F. Kennedys ord "Don't ask what your country can do for you, but what you can do for your country" synes jeg fint vi kan sætte ind vores parforhold.

Spørg din partner hvad du kan gøre for ham eller hende

- Vores week PREP opbygget over over en kursus-weekend med med overnatning og fuld forplejning. I skal kun forholde jer til jeres parforhold og samtalerne foregår i forhold til egne udfordringen. Det er ikke gruppearbejde, siger Gitte Lykke og forklarer de centrale temaler, der undervises i på et PREP parkursus:

Forventninger og roller. Kommunikation. Faresignaler. Problemafklaring. Problemløsning. Tilgivelse. Seksualitet og sensualitet. Værdier. Venskab, hygge og humor. Engagement og forpligtelse.

[Følg Østbirk Avis Østjysk Avis på Facebook her!](https://www.facebook.com/OestbirkAvisOestjyskAvis)

(<https://www.facebook.com/OestbirkAvisOestjyskAvis>)

<

>