

## Kursdeltakere om PREP:

"Vi er sammen hver dag, men denne helgen snakket vi sammen!"

*Kursdeltaker helgekurs PREP*

### Tidens bryllupsgave

Vi fikk kurset i bryllupsgave – og er kjempetakkneilige! Veldig bra med fokus på det gode, hvorfor det ble oss og hva vi liker med hverandre! Deretter snakket vi om utfordringer og løsningsforslag. God struktur! Kult at dere er så trygge, spiller rollespill, viser film og forteller historier.

*Fornøyd nygift*

### Takk for kurset

I dag tror jeg vi klarer å holde sammen videre. Kurset oversteg alle mine mine forventninger, både på innhold og måten det var organisert på. Kurslederne var så dyktige og utfylte hverandre så bra.

*Mann 43*

"Kjempebra kurs, gode verktøy. Mannen min har ikke pratet så bra og åpent på lenge."

*Kvinne 50*



KONNERUD KIRKE 14.okt kl 18-21.30 og 16.okt kl 10-15. 2021

Pris kr 1200; pr par inkl 2 kursdager, kursmateriell, mat

og drikke. Påmelding innen 8. okt til diakon Beate Schmidt,

bs798@kirken.no eller tlf 32989285.

Arrangør: Den Norske Kirke i Drammen ved Konnerud og Skoger og Mjøndalen menigheter

**MODUMBAD**   
- en kilde til liv

3370 Vikersund  
www.modum-bad.no - kurs@modum-bad.no

Prevention and Relationship Enhancement Program

# PREP

Hva er kommunikasjonskurs for par?



PREP



www.modum-bad.no

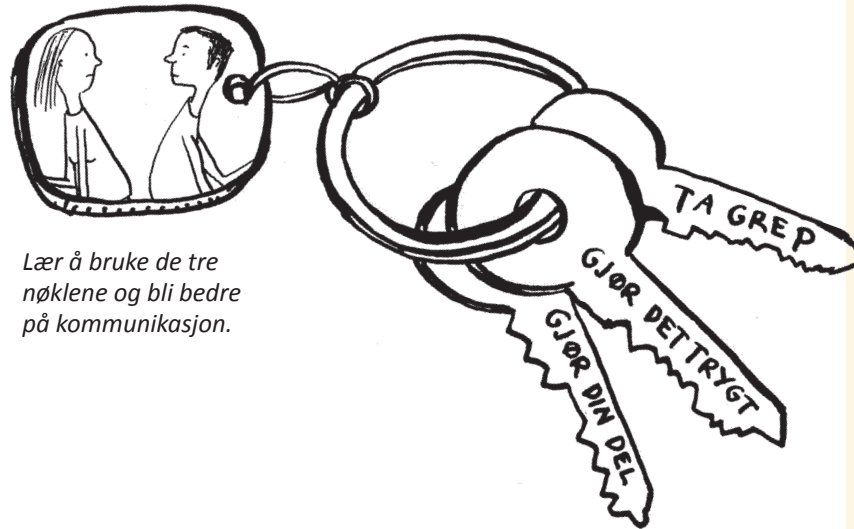
# Hva er PREP?

På et PREP kommunikasjonskurs er det både humor og alvor. Det handler 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 forhold. PREP ble skapt i USA rundt 1980, og blir stadig videreutviklet på bakgrunn av ny forskning. PREP er oversatt og bearbeidet for norske forhold av Modum Bad. PREP-kurs finnes i hele Norge, med kursledere som har fått sin opplæring ved Modum Bad.

Å ha det godt i parforholdet er viktig for alle. Enda viktigere er det hvis dere har barn. Som foreldre legger vi rammene rundt barnas liv.



Lær å bruke de tre nøklene og bli bedre på kommunikasjon.

Ved å delta på PREP-kommunikasjonskurs investerer dere samtidig i oppveksten til barna deres.

## 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.

## Kursopplegget

Det blir satt av tid til parvise samtaler og øvelser underveis i programmet. For å skjerme parenes privatliv er det ikke lagt opp til gruppearbeid.



## Litt om innholdet

### Faresignaler

Forskerne bak PREP har funnet fram til fire negative kommunikasjonsmønstre som kan virke ødeleggende på samliv. På kurset blir disse fire faresignalene presentert. Et viktig kurstema er hva en bør gjøre hvis en ser faresignalene i eget forhold - altså hvordan man kan stanse en negativ utvikling.

### God kommunikasjon

Mange ganger blir uenighet forstørret fordi man snakker forbi hverandre, og ikke forstår hverandre. PREP gir trening i å kommunisere på en trygg måte, og håndtere uenigheter og konflikter godt.

PREP er spesielt kjent for sin tale/lytteteknikk og problemløsningsmodell, som har gitt mange par aha-opplevelser når det gjelder kommunikasjon.

### Glede

PREP handler også 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.

For mer informasjon om PREP og oversikt over kurs :

[www.modum-bad.no](http://www.modum-bad.no)