



Sammen

De fleste av oss håper på å bli gamle sammen med noen andre. Når man etablerer et samliv med noen er oftest forventningen at dette skal vare. I Norge avsluttes omkring halvparten av alle samliv. Hva kan dere gjøre for ikke å bli en del av den statistikken? Vi tror dere kan gjøre mye! Er det mulig å forebygge slik at deres samliv varer? Hvordan kan 2 mennesker lære seg å vokse nærmere hverandre foran å skli sakte fra hverandre? Gode samliv kommer ikke av seg selv, men hva kan vi gjøre for å skape det vi ønsker? Er tiden nå for at dere skal sette av ekstra tid for å pleie, utvikle og styrke samlivet slik at man **forebygger** det man ønsker ikke skal skje?

«Sammen» er en nyetablert ideell organisasjon som har som formål å **forebygge** samlivsbrudd i Time kommune. I oppstartsfasen vil vi tilby kurs der vi rekrutterer par fra ulike arenaer. **Dette er en invitasjon og et tilbud til dere som har barn i barnehage.**

Sammen inviterer til kurset *7 prinsipper for gode samliv* (se baksiden for mer informasjon). Vi har avtale med følgende barnehager om å få rekrutterere i foreldregruppene deres: Austbø barnehage, Barnehagen i Bryne kyrkje, Jærbarnehagen FUS, Kverneland barnehage, Lyefjell barnehage, Monsanut barnehage, Undheim barnehage, Vestly Idrettsbarnehage og Ådalen barnehage. Sammen arrangerer kurset og de nevnte barnehagene bruker sine informasjonskanaler for å informere om kurset.

Hege og Henrik Bjerg skal undervise på kurset. Henrik er tømmermann og vaktmester og Hege er utdannet familieterapeut og i dag faglig leder ved Små kurs- og kompetansesenter. De er erfarne kursholdere og er lisensiert av Gottman Instituttet til å holde samlivskurs.

Når	Oppstart <u>18.jan 2018</u> ; 8 torsdager kl 20:00-21:30, ikke samling i uke 6 og 7
Hvor	I Jærbarnehagens lokaler (Lonamyrvengen 18, Bryne)
For hvem?	For alle par som ønsker å <i>forebygge</i> samlivsbrudd
Hva skjer?	Undervisning, demonstrasjon, øve på konkrete ferdigheter, ps: ingen gruppesamtaler!
Pris	kr 1 500,- (inkludert kursmateriell) *kursavgift kan dekkes ved søknad
Påmelding	org.sammen@gmail.com (navn og e-post på begge parter og barnehage tilknytning)

Kurset gir deg en samlet innsikt i forskningen, og øvelse sammen med din partner på de vaner som kjennetegner par som holder sammen. Omfattende forskning presenteres i et enkelt språk og gir dere tid til øvelse i beviselig hjelpsomme vaner.

Når man tar Gottmans samlivskurs «7 Prinsipper for gode samliv» lærer man om disse prinsippene, og får øve på ferdighetene gjennom kurset. Forskningen viser at når man tar kurset før man er i trøbbel, har det til og med flere ganger større langtidseffekt enn terapi.

«Å lese boken er bra», sier Gottman når vi møter ham for å vurdere å oversette boken til norsk. «Å gå på kurs er betydelig bedre. Effekten av (fore)bygging av gode vaner er større og dessuten mye enklere enn å reparere senere.»

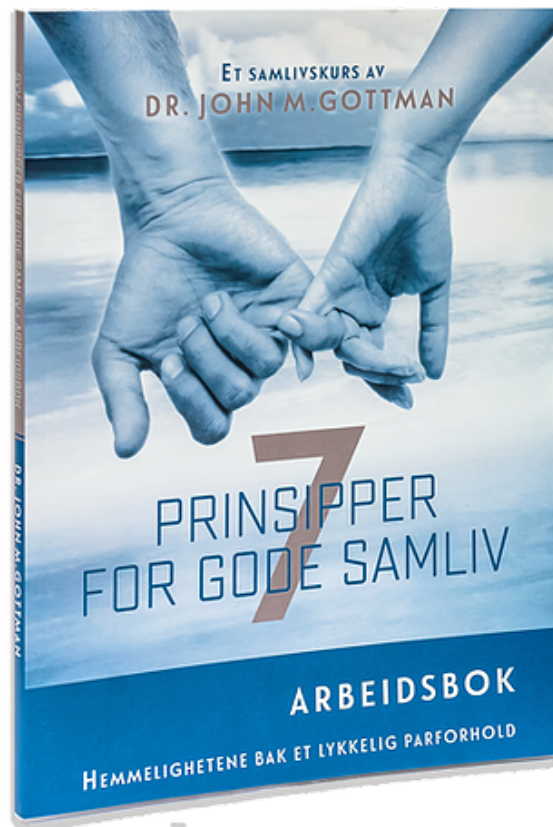
Fordeler med kurs fremfor bok:

- Kurset gir struktur og forutsigbarhet
- Begge deltar og øver sammen, fremfor at man leser hver for seg
- Øvelsene forklares og vises før man går i gang
- Man får faktisk tid sammen. (Det er ingen gruppesamtaler!)

Dere vil lære å

- Styrke kjennskap til hverandre
- Bygge vennskap og tillit
- Være åpen for innflytelse
- Ferdigheter til å arbeide med både løsbare og vanskelige problemer
- Hvordan bygge «vår historie»; tilknytningsritualer, støtte roller, felles verdier og mål

PS: Kurset er ikke beregnet på par med store konflikter eller med store vansker. Da er terapi alternativet. Kurset er for å forebygge.



Velkommen på kurset 7 prinsipper for gode samliv!

Organisasjonen Sammen tror at gode samliv er noe vi kan skape. Det skjer ikke av seg selv, men når vi får veiledning og hjelp kan vi lære å ha det bedre sammen. Vi ønsker å utvikle ressurser og prosesser som forebygger slik at færre kommer til at de må avslutte samlivet. Vi inviterer til et kurs der alt som presenteres er basert på omfattende forskning på samliv.

Professor Emeritus John M. Gottman har forsket på 3 000 par over nærmere 40 år, og i hans millionsalgende bok «Hemmelighetene bak et lykkelig parforhold» finner man Gottmans syv prinsipper. Kursets hovedinnhold er samlet i boken som høsten 2016 ble tilgjengelig på norsk. Besøk www.solidesamliv.org for mer informasjon om selve kurset og forskningen kurset bygger på.

Kurset går over hele 8 kvelder, og vi er klar over at det kan være mye. Vi tror likevel det er verdt å sette av 8 kvelder til et slikt kurs. Hvert par sitter sammen under kurset, det er ingen gruppesamtaler og ingen forventninger om at dere må dele fra samlivet i plenum. Det er god tid til å gjøre ulike øvelser og snakke sammen med partneren om eget samliv.

Hjertelig velkommen!

Hilsen styreleder i Sammen Thomas Rake (958 47 851)

* Vi i organisasjonen Sammen ønsker ikke at økonomi skal være et hinder for å delta på kurset. Dere kan derfor søke oss om å få dekket kursavgiften (send e-post til org.sammen@gmail.com)

