

HVILKE ANDRE TILBUD HAR FAMILIEKONTORET?

1. Par- og familiesamtaler. Vi gir tilbud om samtale til deg/dere som har vanskeligheter i parforholdet eller andre nære relasjoner.

2. Foreldresamarbeidssamtale. Dette er et frivillig tilbud til foreldre som ikke bor sammen, og som har kjørt seg fast i sin dialog om barnas beste.

3. Andre kurs. Vi holder også kurset "Fortsatt foreldre". Dette er en kursrekke på fem ganger, som fokuserer på å bygge et godt samarbeid mellom foreldre etter samlivsbrudd.

4. Telefonbistand. Har du enkeltstående spørsmål som du ønsker svar på, eller er du usikker på om familiekontoret har et tilbud som passer for deg, kan du ta en telefon og drøfte det med oss.

5. Mekling er lovbestemt og pålagt ved samlivsbrudd, når paret har barn under 16 år. Foreldre som ikke bor sammen er også pålagt å møte til mekling når de er uenige om foreldreansvar, barnas bosted eller samvær og vurderer å reise sak for domstolen.

HVOR HOLDER VI TIL

Du finner oss i 3. etasje i Torvgården i Ski sentrum. Ytterdøren er vanligvis åpen 8.00 – 16.00. Hvis døren er låst, ringer du på ringeklokken, så sørger vi for at du kommer inn!

Kurset går over fem ganger, 3 timer hver gang, med maks 12 deltakere (6 par).

Prisen er 1200,- kr per par. Dette inkluderer kursmateriale og småsnacks, kaffe og te.

Bufferkurs høsten 2013:

Onsdag 16. oktober kl. 17 – 20
Onsdag 23. oktober kl. 17 – 20
Onsdag 6. november kl. 17 – 20
Onsdag 13. november kl. 17 – 20
Onsdag 20. november kl. 17 – 20

Kursledere er
Helene Kindle-Skau
og
Stig-Rune Aarø

Familievernkontoret i Follo

Idrettsveien 7
1400 Ski
Telefonnr: 64914660
e-post: kf.follo@bufetat.no

Familievernkontoret i Follo

ønsker velkommen til

Bufferkurs for par

Et samlivskurs med vekt på

- ♥ å styrke samholdet og hverdagskjærligheten
- ♥ å tilby verktøy som kan gjøre det lettere å mestre negative følelser, irritasjoner, konflikter og personlighetsforskjeller
- ♥ å gi kunnskap om hva som skaper gode parforhold
- ♥ å gi innblikk i hvordan man kan ivareta lyst og seksualitet i varige forhold



HVA ER BUFFERKURS FOR PAR?

Bufferkurset er et kurs for dere som har levd sammen lenge nok til å ha oppdaget at noen konflikter og uenigheter går igjen gang på gang. Dette er en naturlig utvikling i varige parforhold, og det kommer rett og slett av at vi alle er forskjellige, og noen av forskjellene er vanskeligere å rokke ved enn andre. Dette framtrer tydeligere jo mer erfaring vi får i parforholdet. (Jo lenger vi lever med samme partner, jo flere særheter oppdager vi gjerne at denne personen har!) Bufferkurset er utviklet for å gi dere verktøy dere kan bruke for å utforske forskjellene, slik at forskjellene kan bli lettere å mestre, og enda bedre: at forskjellene kan bli en kilde til trygghet og nærhet (kanskje til og med humor!).

Kurset inneholder både teori og øvelser. Øvelsene er spesielt viktige, fordi det å gjøre øvelser involverer flere deler av hjernen enn teorien alene. Den menneskelige hjernen er dessverre ikke organisert slik at faktakunnskap kan overføres direkte og virkningsfullt til de delene av hjernen som styrer følelser. Derfor er det også mulig for et menneske å være

svært kunnskapsrik, og samtidig ute av stand til å sette kunnskapen ut i praksis.

I bufferkurset får dere mulighet til å trene på hvordan dere kan utforske forskjeller på en trygg måte. Dere lærer hvordan dere kan identifisere ømme punkter hos dere selv, og hvordan dere som par kan komme videre fra fastlåste tilstander.

Og sist, men ikke minst: gjennom ulike øvelser får dere trene på å styrke hverdagskjærligheten, (dvs. den kjærligheten som gjør at dere får overskudd til å ta ting i beste mening).

OVERSIKT OVER TEMAER I BUFFERKURSET

Hva skaper gode, varige parforhold?

Hvordan styrke kjærligheten ved å utvide kjærestekartene og gi imøtekommende svar på invitasjoner til kontakt.

Hva er egentlig følelser?

Bli kjent med hvilke følelsesfilosofier du og partneren har erfaring med, og hvordan de kan påvirke forholdet.

Hvordan dele følelser på en måte som styrker forholdet.

Hva kjennetegner konflikter i parforhold?

Hvordan reagerer kroppen når vi er i konflikt?

Bli kjent med forholdets konfliktdans.

Hvordan ivareta forholdet over tid.

Hvordan takle personlighetsforskjeller som aldri blir borte.

Finne de skjulte drømmene i de gjentatte irritasjonene eller fastlåste konfliktene.

Ulike oppfatninger av hvordan man viser kjærlighet (kjærlighetspråk).

Ulike oppfatninger av tilgivelse (tilgivelsesspråk).

Ulike seksuelle stiler i varige parforhold.

Hvordan holde lysten levende.

Forsoning og ny start.

+ bonusmateriale ☺

Ytterligere informasjon finner du på
www.bufferkurs.no