

P R E P



## Praktiske Redskaber til et Engageret parforhold - om kirkens diakonale ansvar for ægtepar og deres børn

Af Kirsten og Dan Månsson

I slutningskollekten ved vielser og kirkelige velsignelser, beder præsten: *"Vi takker dig for ægteskabet, og vi beder dig, at du vil bevare denne ordning og velsignelse urokkeligt blandt os."* Eller der benyttes en alternativ kollekt: *"Vi takker dig for ægteskabet, og vi beder dig: Vær med din nåde hos dem, der i dag har indgået ægteskab, og giv din velsignelse til, at de kan leve med hinanden i guds frygt og kærlighed og ikke give årsag til vrede og strid. Lad dem altid, også selv om de ikke bliver fri for prøvelser, erfare din nådige hjælp!"* Begge kollekter signalerer en taknemmelighed for ægteskabet og en bøn om Guds hjælp til ægteparret til dette at være ægtepar.

Ingen tvivl om, at Gud, som skabte mand og kvinde og velsignede dem, gerne vil, at ægtepar oplever glæden og lykken ved at være to.

Guds velsignelse kan der ikke arbejdes på, den får vi lov blot at leve af. En hel del andet i parforholdet kan der arbejdes med; og det gør vi klogt i at arbejde med, for det lever kærligheden og glæden også af.

Vi ved det jo godt. Vi lever i relationer; og de er vigtige for os. Relationer giver selvværd, tryghed og livsappetit. Sådan er det i parforholdet; og sådan er det i børnefamilien. Børn stortrives i gode relationer og mistrives i dårlige. Noget af det bedste, vi kan give videre til vore børn er ærlige og nære relationer. Voksne har også brug for dem. Gode relationer giver styrke i vanskelige situationer.

For børnenes skyld og for vores egen skyld er parforholdet værd at investere i.

*"PREP åbnede mine øjne for min partners forventninger."*  
(PREP-Kursist i slutevalueringen)

### Fakta

Vi er skabt forskellige som mænd og kvinder. Og det er et gode! Des-

være bliver et gode af og til forvandlet til et onde, når det bliver misundt, misforstået og misbrugt. Vi oplever det, når ægtepar giver udtryk for, at de ikke trives i parforholdet og ved samlivsbrud. Uanset om der er børn i parforholdet, og uanset deres alder, så får samlivsbrud følger for parret, deres børn, familie og venner.

Vi skal glæde os over 6,3 pct. færre skilsmisser i 2006 end året før. Tallet dækker over 14.343 ægteskaber, som blev opløst. Hvor mange papirløse par, der blev opløst i 2006 vides ikke. Men antallet af samlivsbrud er betydeligt højere, hvis dette ukendte tal medregnes. Til sammenligning blev 36.462 par viet i 2006, og 'kun' 41,7 pct. af disse par blev viet i en kirke.

### Forskning

Denver University, USA, har i næsten 30 år forsket i parforhold: Hvorfor forbliver nogle par sammen livet igennem? Hvorfor går nogle parforhold i stykker? Hvorfor trives nogle i deres parforhold, mens andre mistrives i deres parforhold? Forskningen i disse og mange andre spørgsmål er blevet anvendt til at sige noget om, hvad der skaber bedre og sundere relationer og bidrager til familietrivsel. Alt dette er samlet i det forskningsbaserede koncept med titlen *Prevention and Relationship Enhancement Program*, forkortet PREP. Det betyder: "Et forebyggende

*"Vi er blevet mere bevidste om, hvordan vi vil bruge vores tid og er faktisk begyndt at ændre mønstre i vores forhold."*  
(PREP-Kursist i slutevalueringen)

program til at styrke parforhold." I Danmark er der leget lidt med bogstaverne, så konceptet populært kaldes "Praktiske Redskaber til et Engageret Parforhold", hvilket er et ganske meningsfuldt program.

### Fra USA over Norge til Danmark

I de sidste 25 år har man i forskellig sammenhæng i USA kunnet tage et parkursus beroende på de forskningsresultater, forskere på Denver University har leveret. Det er et pædagogisk tilrettelagt undervisningsprogram, som giver forståelse for kommunikationen i et parforhold, giver redskaber til at samtale, altså både tale og lytte, giver hjælp til at se problemer i øjnene og løse dem i fællesskab, introducerer tilgivelsen som en måde at tage ansvar, giver det sensuelle og seksuelle sin plads i parforholdet og bevidstgør om værdier og livssyn. Konceptet fokuserer på

færdigheder, hvorfor der i undervisningen er indlagt øvelser, hvor man samtaler med sin partner. Der indgår hverken terapi eller gruppearbejde i forløbet. Arbejdsbogen beholder man til videre arbejde i parforholdet. Fra USA har PREP-konceptet bredt sig som ringe i vandet, og vurderes i dag til at være blandt de bedst anvendelige ud fra sammenlignelige resultatundersøgelser.

I 1995 etableredes et 'Samlivssenter' i Norge, støttet af den norske stat, som i Norge har udbredt kendskabet og anvendelsen af PREP-konceptet gennem parkurser, uddannelse af kursusledere og forskning på området. Det amerikanske koncept er oversat og bearbejdet til norske forhold. Således er *Samlivsboken – Gode råd for å bevare kjærligheten og hindre samlivsbrudd* en bearbejdet oversættelse af *Fighting for Your Marriage* af tre forskere fra Denver, Howard Markman, Scott Stanley og Susan L. Blumberg. PREP-Danmark blev grundlagt i 2004 under navnet Center for Familieudvikling og har siden udbudt kurser for par og nye kursusholdere. Det norske materiale er tilpasset danske forhold, ligesom den norske *Samlivsboken* er oversat og tilpasset danske forhold. På dansk hedder den *Kæmp for kærligheden – Bogen om at leve sammen*. Den har en indledning af Annette Due Madsen, som er daglig leder af Center for Familieudvikling.

Vi har uddannet os hos PREP-Danmark og har efterfølgende udbudt to kursusforløb i Sundkirken, Nykøbing F. Begge kurser har strakt sig over tre hverdagsaftener med 14 dages mellemrum og en hel lørdag, hvor vi sluttede med at spise og hygge os sammen (andre steder i landet bliver et PREP-kursus f.eks. udbudt som weekendkursus på et komfortabelt kursuscenter).

Kirsten er til daglig børnesygeplejerske. Jeg er sognepræst i Toreby Sogn. Det er vores glæde ved at have med mennesker at gøre og vores arbejdsmæssige berøring med menneske i parforhold, som har ført os ind i et bekendtskab med PREP.

*"Efter kurset tænker jeg mere på hvad min kæreste faktisk mener i stedet for at forberede mig på mine egne argumenter."*

(PREP-Kursist i slutevalueringen)

*"Du bliver bevidst om hvordan du skal undgå konflikter, men også hvordan du skal tackle konflikter på en bedre måde."*

(PREP-Kursist i slutevalueringen)

## Terapeuter og præster

PREP-konceptet er forsknings- og værdibaseret og hverken religiøst eller politisk bestemt eller orienteret. Alligevel er det tankevækkende, at de to store grupper af kursus-udbydere er terapeuter og præster eller kirkefolk.

Par- og familieterapeuter, sexologer og psykologer tager PREP ind som en del af deres faglige tilbud til deres klient-sfære. I kirker udbydes PREP-kurser som en forlængelse af kirkens diakonale og sjælesørgeriske arbejde.

Kirkeligt set er sagen jo den, at lørdag eftermiddag holdes bryllup i kirken. Klokkerne kimer, bryllupsmusikken bruser, de fleste er feststemte, og præsten taler om kærlighedens forunderlige væsen. Efter en tur i karet og en dyr – men dejlig – fest, bliver det hverdag igen – på godt og ondt. I hverdagen skal de varme følelser fra forelskelsen og de store ord fra vielsen leves ud i praksis. Og dér har de fleste brug for mere end ugebladenes letlæste inspiration til ægteskabet. De fleste har brug for praktiske redskaber til et engageret parforhold. Det ligger ligefor, at kirken udbyder parkursus for dem, den også har skænket Guds velsignelse.

## Hvorfor PREP?

- Fordi det er et sundhedsfremmende program
- Fordi god kommunikation er så grundlæggende i et parforhold
- Fordi man kan lære nyt om kommunikation og konfliktløsning
- Fordi nære, gode relationer er så vigtige for mennesker
- Fordi børn er så afhængige af forældrenes indbyrdes relation
- Fordi de fleste parforhold kan få det bedre sammen
- Fordi det sætter fokus på de faktorer, der ofte forhindrer par i at udvikle sig positivt sammen
- Fordi kærlighed både er følelse, men også et stykke arbejde, som man kan dygtiggøre sig i
- Fordi mange par har problemer, og mange går fra hinanden
- Fordi det er mindst lige så vigtigt at forebygge som at behandle parproblemer.

Fra [www.prep.dk](http://www.prep.dk)

## Kulturelle forskelle

Mange steder i landet meldes om god tilslutning til de par-kurser, som udbydes både i kirkeligt som verdsligt regi. PREP-konceptet henvender sig til par i alle aldre og livsfaser. Nyetablerede par kan få gode kommunikationsvaner fra starten af deres forhold. Par, der har levet sammen i længere tid, kan få hjælp til at bryde dårlige kommunikationsvaner samt inspirere og videreudvikle det, som er godt i forvejen i deres forhold. Den faktiske målgruppe er yngre par. Enkelte kirker, som udbyder PREP-kurser, forærer sågar nygifte par, der har ladet sig vie i kirken, rabat. I nogle kommuner har man gennem socialforvaltningen med midler fra socialministeriets forsøgspulje kunnet få tilskud til et PREP-kursus.

Erfaringen på Lolland Falster er ringe. Ved de to kursusforløb, som er udbudt i Sundkirken, var der 7 par tilmeldt i 2006 og 5 par i 2007. To par kom oven i købet fra Sydsjælland. Interessen er altså ikke overvældende.

Hvorfor? Vi ved det ikke. Vi gætter kun: Omtale og annoncering er rimelig. Selvfølgelig kunne den være bedre. Det kunne også kommunikeres tydeligere ud, at kurset henvender sig til par – ikke kun ægtepar, at det ikke er kirkeligt orienteret men baseret på almenmenneskelige værdier, at det ikke er terapi men undervisning og parøvelser, at man ikke nødvendigvis har problemer, fordi man deltager. Alt sammen og mere til kan jo hen ad vejen gøres tydeligere. Og så tror vi ikke, at det er hele svaret.

Vi tror, at kulturen på Lolland Falster, som vi holder meget af, ikke er har fokus på parforholdet på samme måde som kulturen i andre landsdele har det. Og derfor oplever man ikke behovet på samme måde, ej heller at det er noget man vil bruge penge på. Det er jo i hvert fald tankevækkende, hvordan man i nogle kulturer er villige til at investere store summer af tid og penge i parforholdet, mens man i andre er mere sparsommelige.

## Udfordringen

Det skal ikke begrædes eller beklages. Det skal i stedet udfordre os til at finde måder at bringe den viden og erfaring, der findes omkring parforhold, ind i sammenhænge,

hvor mennesker også her hos os finder det meningsfuldt at modtage de værktøjer, PREP-konceptet har udviklet.

Sagen er jo, at uanset kulturen i visse dele af landet ikke jubler, når den hører om PREP, så kender den til de udfordringer, parforholdet kæmper med i dagligdagen. Også på Lolland Falster finder mange samlivsbrud sted – med eller uden papir på samlivet. Og det mærker børn og voksne lige så meget her som andre steder. Også her kunne udbredelsen og brugen af de værktøjer, man lærer sig på et PREP-kursus skåne mange for unødige konflikter og hindre ulykkelige skilsmisser.

Som kirke har vi en forpligtelse til at drage omsorg for menighedens ve og vel. Ligesom vi naturligt tilbyder oplæring i den kristne tro blandt døbte, må det være lige så naturligt at give relevante undervisningstilbud til dem, vi vier. Det er en diakonal opgave, nogle i menigheden må være med til at løse. Ikke alle skal arbejde for familier og parforhold, men nogle bør.

I sjælesorgen møder vi nogle med ondt i samlivet, men det er sjældent, flere vælger anden professionel hjælp, langt de fleste vælger at gå hver til sit. Og det er skidt, når færdigheder indlært i tide og regelmæssigt kan bevidstgøre om de vigtige faktorer, der former et parforhold! Til glæde for børn og voksne!

Til videre studium henvises til hjemmesiden: [www.prep.dk](http://www.prep.dk)

*"PREP har lært mig vigtigheden af at lytte til det, der bliver sagt fra min ægtefælle."*  
(PREP-Kursist i slutevalueringen)