Introduktion og baggrund

Forord af Mattias Stølen Due

Introduktion til PREP-manualen

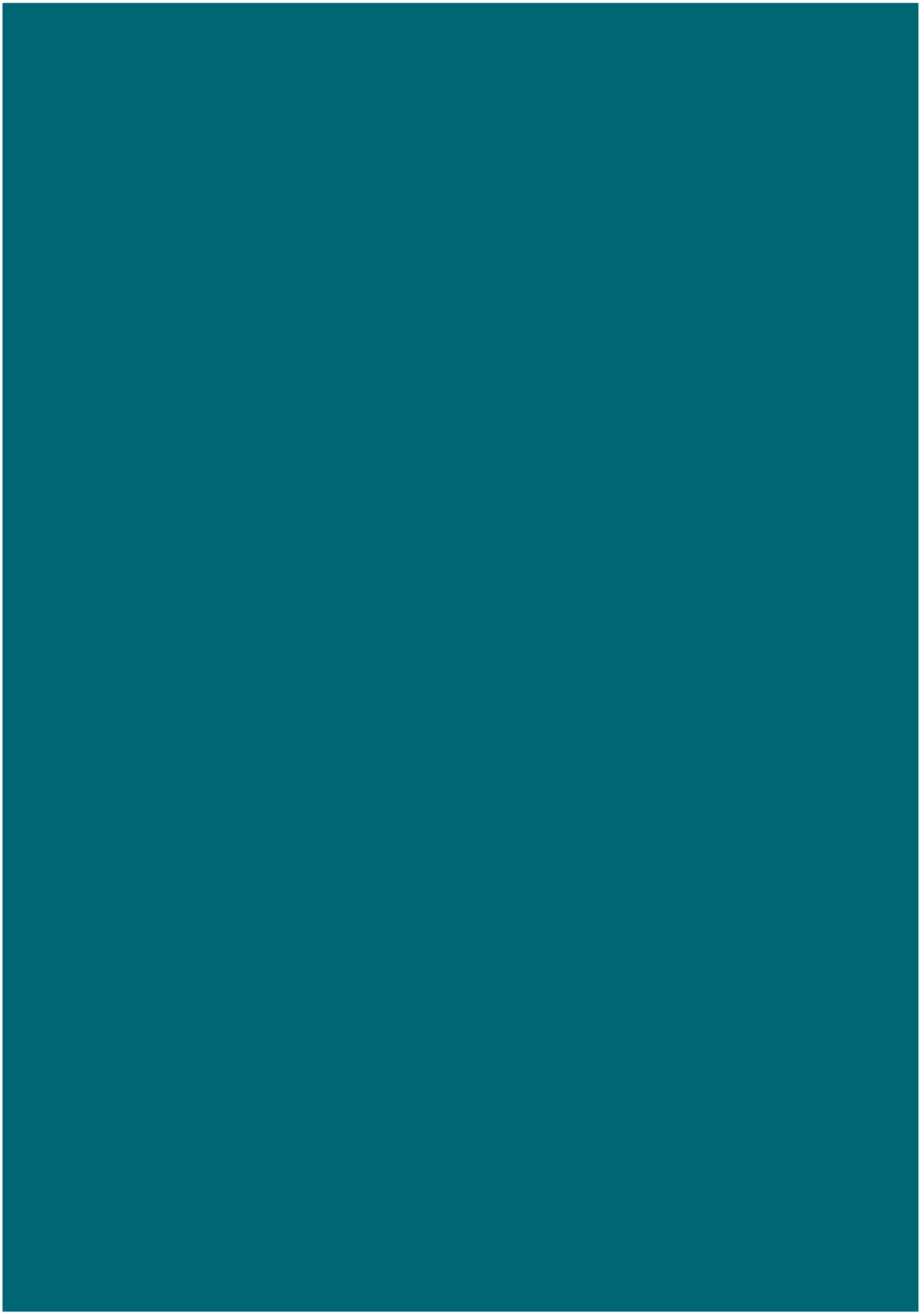
Sådan bruger du manualen

Forskningen bag PREP

At blive PREP-underviser

Afholdelse af kurser

Hvis du ikke skal undervise i PREP



Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 4 23/03/2018 11.22

Forord af Mattias Stølen Due

Kære PREP-underviser!

Jeg vil benytte anledningen til at sige tak for, at du ønsker at bruge tid og kræfter på at inspirere par. Parforholdet er noget af det vigtigste for os voksne – men er også afgørende for vores børns trivsel. Vi ved fra forskning, at det har større betydning for vores livskvalitet end vores arbejde og økonomi. Når vi er pressede eller kede af det, men mærker forståelse og støtte hos vores ægtefælle og kæreste, er det som om, byrder bliver lidt nemmere at bære. Og når vi giver og modtager kram, kys og kærlighed, kan der opstå momenter af tæt fortrolighed og en særlig oplevelse af at høre sammen. En oplevelse som kan bidrage til tryghed og trivsel i hele familien.

Desværre ved vi fra statistikken, at næsten halvdelen af alle ægteskaber går i stykker. Statistikkens tørre tal vidner om, at lige så betydningsfuldt parforholdet er for vores trivsel, lige så vanskeligt kan det være at få et forhold til at fungere i det lange løb. Det kan være forbundet med stor lidelse, når vi gentagne gange taler forbi hinanden, og når vi over længere perioder oplever svære konflikter og mangel på nærhed. I disse perioder kan vi blive skygger af os selv og fremmede for hinanden. Desuden kan disse oplevelser føre til ensomhed og afmagt og skabe en knugende fornemmelse i brystet, en knude i maven eller uro i kroppen. Børnene kan ligeledes blive bekymrede og belastede, når de fornemmer, at mor og far har det svært.

Parforholdet er altså både noget af det vigtigste og sværeste i tilværelsen. Af samme grund mener vi, at det er vigtigt at inspirere par til at passe på parforholdet. Og vi mener helt specifikt, at PREP-kurset har en stor berettigelse, fordi det i flere forskellige undersøgelser viser en positiv effekt. Det virker.

Samtidig er et PREP-kursus naturligvis ikke en trylleformular. Udfordringer i parforholdet vil opstå igen og igen. Sådan er livet. Af samme grund vil vi gerne tydeliggøre, at PREP ikke fungerer som et "quick fix". Kurset skal ses som et ud af flere vedligeholdende tilbud, som par kan benytte sig af, og vi vil ofte anbefale, at man i forlængelse af at PREP-kursus læser en bog om parforhold, tilmelder sig et Par-tjek eller måske endda booker et parterapeutisk forløb.

Jeg håber, du må opleve det meningsfuldt at afholde PREP-kurser, og at parrene må blive inspireret til at passe på parforholdet. Og at du her i manualen vil finde god inspiration til dit arbejde med par. Jeg ønsker dig rigtig god virke- og læselyst!

Venlige hilsner

Mattias Stølen Due,
psykolog og direktør for Center for Familieudvikling
København, april 2018

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 5 23/03/2018 11.22

Introduktion til PREP-manualen

I manualen her finder du et nyt og revideret PREP-indhold. Manualen er din trin-for-trin guide til, hvordan du holder et PREP-kursus. Derudover er den en skattekiste af viden. I den finder du et omfattende fagligt overblik over faktorer, vi ved, har betydning for tryghed og trivsel i et parforhold. Manualen er altså en vejledning og køreplan til dig, som selv skal afholde et PREP-kursus eller en inspirationsbog til alle andre, som på anden vis arbejder med par.

Indholdet i manualen bygger på det oprindelige indhold i den pædagogiske intervention *Prevention and Relationship Enhancement Program* – PREP – som oprindeligt blev udviklet af forskere ved Denver University for mere end 30 år siden. Indholdet og opbygningen af kurset er løbende tilpasset danske forhold og er evalueret og videreudviklet af Center for Familieudvikling, og lige nu sidder du altså med den nyeste version i hænderne.

I Center for Familieudvikling oversatte vi PREP-konceptet til dansk i 2010. Siden da har vi anvendt PREP-materialet i vores arbejde med par, og vi har uddannet fagfolk i selv at undervise i og afholde PREP-kurser. Vi har i vores revision af materialet taget afsæt i den feedback, som vi over år har indsamlet fra de hundredvis af par, som har deltaget på vores kurser. Alle er blevet bedt om at evaluere kurset og dets enkelte moduler, så vi har en præcis viden om, hvad parrene finder nyttigt, og hvordan de responderer på didaktikken.

Gennem det samme årti har vi også akkumuleret stor praksiserfaring fra vores parterapeutiske arbejde. Disse erfaringer indgår i høj grad også i revisionen af PREP.

Vi har i den samme årrække udviklet og implementeret den forebyggende intervention Par-tjek i tæt samarbejde med Aarhus Universitet (www.par-tjek.dk). Baggrundsteori og metoder fra Par-tjek indgår ligeledes i dette reviderede PREP. Desuden er der i Par-tjek-projektet fundet spændende forskningsresultater om parforhold, som også inddrages her i manualen.

Det teoretiske fundament, du finder i denne nye udgave af PREP, bygger desuden på tilknytningsteori, neuroaffektiv teori og teorien bag Emotionsfokuseret Parterapi. Det kognitive-adfærdsterapeutiske fokus, som altid har været en del af PREPs DNA, er også fortsat det bærende element i kursuskonceptet.

Hvis du kender PREP i forvejen, vil du desuden opdage, at det nye PREP er mere oplevelsesorienteret og arbejder aktivt med at skabe nye øjeblikke af følelsesmæssig intimitet for parrene.

På den baggrund er det nyreviderede PREP sat sammen af det bedste fra det gamle og det bedste af den ny viden om parforhold!

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 6 23/03/2018 11.22

Sådan bruger du manualen

I manualen finder du først indledende afsnit, som indfører dig i forskningen bag det oprindelige PREP, og giver dig en gennemgang af vigtige opmærksomheder for dig, der skal undervise i materialet. Der vil desuden være input til, hvordan du kan bruge manualen, hvis du ikke skal bruge den til at undervise på et kursus.

Efter denne indledende del følger en grundig indføring i de temaer, som er indeholdt i PREP:

- Indledning og præsentation
- Kærlighed
- Tryghed
- Kommunikation
- Kommunikationsudfordringer
- Problemafklaring
- Sex
- Forsoning
- Vejen videre

Indføringen i disse temaer giver dig en trin-for-trin guide til at undervise i PREP. Teksten er struktureret omkring den række PowerPoints, man bruger i sin formidling af hvert tema. Som uddannet PREP-underviser får du adgang til et ekstranet ('Mit CFF') – hvor du blandt andet vil finde PowerPoints på alle oplæg, og hvor du kan bestille deltagerhæfter, når du skal afholde kurser. Dette ekstranet findes på www.familieudvikling.dk i øverste højre hjørne under 'Log på Mit CFF'.

Hvert PowerPoint-slide er her i manualen illustreret sådan:

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 7 23/03/2018 11.22

Under hver af disse slide-illustrationer finder du en todelt tekst bestående af en *Undervisningsvejledning* og et *Eksempel*.

Undervisningsvejledningen er henvendt til dig og andre fagfolk. Her indføres du i hvilke pointer, som formidles til parrene, når du viser det pågældende slide. Undervisningsvejledningen skal sikre, at du føler dig godt klædt på til hver enkelt pointe, du skal fremføre. I undervisningsvejledningen finder du teori, forskning, praksiserfaring, videoeksempler og alle de referencer, du skal brug for at formidle dit stof.

I den efterfølgende **Eksempel**-tekst kan du læse et praksisnært eksempel på, hvordan stoffet kan formidles til parrene. Det kan du bruge som afsæt og inspiration til at tilrettelægge din egen undervisning.

Som introduktion til hvert af de ni temaer finder du overordnet information om tidsforbrug, øvelser, refleksioner, parsamtaler i temaet samt en kort opsummering af temaets hovedpointer og formål. Du kan med fordel starte med at læse alle disse korte introduktioner igennem for at danne dig et overblik over indholdet i PREP. Desuden er det en god idé at starte din rejse ind i PREPs univers med at læse den fulde tekst til temaet *Indledning og præsentation*. Her får du nemlig et godt indblik i PREPs indhold og forandringsteori.

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 8 23/03/2018 11.22

Forskningen bag det oprindelige PREP

Den forskning, som danner fundamentet for det oprindelige PREP-koncept, rækker langt tilbage. Her får du et historisk overblik. På PREP-kurser introducerer vi par mere overordnet til forskningen bag PREP under temaet *Indledning og præsentation*. Denne mere detaljerede gennemgang skal ikke formidles på kurserne, men det er vigtig baggrundsviden, hvis du vil forstå, hvordan PREP er blevet til, og hvilket solidt fagligt fundament du står på, når du afholder kurserne.

Det startede i 70'erne ...

Udviklingen af PREP begyndte i USA i 1970'erne. Howard Markman, Clifford Notarius og John Gottman fra Denver University satte sig som nogle af de første for at observere kommunikationen hos par. Deres ønske var at beskrive forskellen på kommunikationen i velfungerende kontra dysfunktionelle parforhold.

Observationsundersøgelser: Lykkeligt og ulykkeligt gifte par kommunikerer forskelligt

Observation af parforhold blev en ny forskningsdisciplin, der bredte sig som en steppebrand i de amerikanske forskermiljøer. Observations-undersøgelserne foregik som regel i et laboratorium, hvor de par, som deltog i undersøgelsen, blev bedt om at diskutere et givet emne med hinanden. Samtalen blev optaget på video og efterfølgende analyseret af trænede observatører. Observatørerne vurderede udvalgte aspekter ved parrets interaktion efter et på forhånd defineret kodesystem. Herefter sammenlignede man interaktionen hos lykkeligt gifte par med interaktionen hos ulykkeligt gifte par.

I dag foreligger der et stort antal observations-undersøgelser fra 70'erne og 80'erne, som med al tydelighed viser, at der er sammenhæng mellem et lykkeligt parforhold og gode evner til effektiv kommunikation. De 'lykkelige par' kendetegnes ved gode evner til problemløsning, varme/støtte, accept og gensidig velvillighed. De ulykkelige parforhold, derimod, bærer præg af gensidig negativitet, problemer med at løse konflikter, tilbagetrækning, kritik, nedgørelse og afvisning.

Forløbsundersøgelser forudsiger hvilke par, der kommer til at trives

Efter bølgen af observations-undersøgelser kastede forskerne sig over forløbs-undersøgelser. I forløbs-undersøgelserne fulgte man par fra de blev gift og en årrække fremefter. Disse undersøgelser havde til formål at efterprøve, om de kendetegn i kommunikationen, som man havde identificeret via observationerne af par i trivsel eller mistrivsel, faktisk kunne forudsige hvilke tilfredse nyetablerede parforhold, som på sigt ville ende i skilsmisse eller i mistrivsel.

En forløbsundersøgelse foretaget af Markman fandt, at bestemte kendetegn ved kommunikationen i nyetablerede parforhold var blandt de bedste faktorer til at forudsige parforholdskvaliteten på længere sigt (Markman 1981). Faktisk viste disse "interaktions-kendetegn" sig at være bedre til at forudsige et parforholds udvikling end andre stabile faktorer såsom personlighedstræk eller økonomisk status.

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 9 23/03/2018 11.22

Dette var et meget interessant fund, da det lovede godt for mulighederne for at forebygge problemer i parforhold. Flere undersøgelser fulgte efter Markmans, og de viste med overbevisende konsistens, at tilstedeværelsen af negative mønstre i kommunikationen kunne forudsige parforholdets udvikling over tid (Levenson & Gottman 1985; Markman & Hahlweg 1993; Mathews et al. 1996; Fowers et al. 1996).

Graden af varme eller fjendtlighed

Som eksempel på en af disse forløbsundersøgelser kan nævnes Matthews et al. (1996), som ud fra observationer af 436 par, kunne forudsige hvilke af parrene, som ville lade sig skille i løbet af det følgende år med 80% sikkerhed. Observatørerne i denne undersøgelse så efter tegn på henholdsvis fjendtlighed og varme/støtte i interaktionen. Fjendtlighed i kommunikationen definerede man ved vrede, kritik, afvisning og brug af fjendtlig magt såsom magtspil, tvang, pres og hårde krav. I undersøgelsen af varme og støtte i kommunikationen kiggede man efter i hvor høj grad partnere udviste følsomhed for hinanden, vilje til at samarbejde, vilje til at forandre egen adfærd, vilje til at tilpasse sig andres behov, positiv interesse for hinanden og glæde ved at være sammen. Generelt har graden af varme og støtte kontra fjendtlighed vist sig at være et afgørende parameter for et parforholds udvikling over tid.

Optrapning, tilbagetrækning og devaluering

I en anden forløbsundersøgelse fulgte Markman og Hahlweg 135 par fra det tidspunkt, hvor de planlagde ægteskab og seks år frem (Markman & Helweg 1996). Denne undersøgelse fandt, at variable som konflikt og optrapning kunne forudsige, hvordan det gik parrene. Optrapning er et interaktionsmønster, hvor en negativ udmelding fra den ene part besvares med en mere negativ udmelding fra den anden part. Markman og Hahlweg identificerede to andre afgørende faktorer. Den første var 'tilbagetrækning' hos den ene part, det vil sige med ord eller kropssprog at undvige problemsnak. Den anden var 'devaluering' hvor en af parterne kritiserede, nedgjorde eller ugyldiggjorde den andens bidrag til samtalen. Som du kan se, er denne viden implementeret direkte i PREP i oplægget om kommunikationsudfordringer.

Resultaterne opsummeres

På baggrund af denne type forløbsundersøgelser kunne Markman og hans kolleger beskrive de 'dynamiske faktorer' og 'statiske faktorer', som havde vist sig at have betydning for parforholdets udvikling over tid (Stanley, Blumberg & Markman 1999). De dynamiske faktorer blev defineret som de aspekter ved forholdet, som parret selv har mulighed for at ændre og gøre noget ved. De statiske faktorer, er de aspekter, som er relativt uforanderlige. Opsummeringen så sådan ud:

Dynamiske faktorer:

- Negative måder at skændes eller tale sammen på (negativ optrapning, devaluering, straffe med tavshed).
- Vanskeligheder i kommunikationen omkring uenigheder.
- Urealistiske forestillinger om parforholdet.
- Forskelle i værdier.
- En lav grad af forpligtelse og engagement i forholdet.

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 10 23/03/2018 11.22

Statiske faktorer:

- Personlighedstræk, som f.eks. temperament eller tilbøjelighed til at gå i forsvar.
- Skilsmisse i egen opvækstfamilie.
- Samboende livsstil inden ægteskabet.
- Have børn fra et tidligere ægteskab.
- Forskelle i religiøs baggrund.
- Gifte sig tidligt (f.eks. i 18-19 års alderen).
- Kende hinanden meget kort tid før man gifter sig.
- Økonomiske vanskeligheder.

Markman udvikler PREP-konceptet

Howard Markman udviklede ud fra denne viden det forebyggende interventionsprogram, PREP, med henblik på at hjælpe par til at forebygge, at de dynamiske risikofaktorer på sigt ødelagde relationen (Markman et al. 1988). Programmet var fra begyndelsen tænkt som et forskningsbaseret interventionsprogram, og Markman har siden, i samarbejde med blandt andre Frank Floyd, Scott Stanley og Susan Blumberg, løbende videreudviklet programmet, så det også i dag afspejler den nyeste viden indenfor parforholdsforskning.

PREP har med andre ord hele tiden været i konstant udvikling – ligesom vi også her i Danmark har videreudviklet på konceptet.

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 11 23/03/2018 11.22

PREPs effekt dokumenteres – og PREP virker!

I kølvandet på at man udviklede PREP blev der i flere sammenhænge lavet effektstudier, som dokumenterede, at konceptet havde indvirkning på trivslen hos par. Vi henviser til Baucom et al.'s studier for detaljerede oplysninger i den sammenhæng (Baucom et al. 2006).

Her i Danmark blev PREP fra 2010 til 2015 støttet af Satspuljemidler og i den forbindelse evaluerede vi selv hos Center for Familieudvikling alle PREP-kurser i årene 2012-2015. Resultaterne kan ses i evalueringsrapporten *Det nytter* (Center for Familieudvikling 2015). Derudover offentliggjorde VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (tidligere SFI) i 2014 en generel forskningsoversigt over parinterventioner "Parinterventioner og samlivsbrud" (Loft 2014). Den kan hentes på www.sfi.dk. I denne rapport henvises til såvel danske som udenlandske studier.

Begge rapporter fortæller os om effekten af PREP.

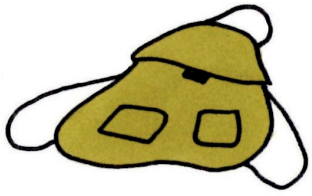
I VIVE-rapporten konkluderes det overordnet, at PREP er det mest velafprøvede og bedst dokumenterede interventionsprogram til par. De inddrager mange forskellige studier i rapporten, heriblandt et studie, hvor man fulgte en gruppe par, der havde deltaget i PREP, og en kontrolgruppe gennem 10 år. Man fandt at gruppen, der havde deltaget i PREP havde *"... signifikant mere stabile parforhold end de par, der ikke havde deltaget i PREP-interventionen. 5 år efter, at interventionen var afsluttet, var 8% af de par, der deltog i PREP blevet skilt eller separeret, mens 16% i kontrolgruppen var blevet skilt eller separeret"* (Loft 2014:31). Dette studie er blevet gentaget med samme gode resultat.

Derudover henviser de i rapporten til en metaanalyse (af 143 studier). I analysen dokumenteres det, *at "... PREP giver langsigtede effekter for velfungerende par og kortsigtede (positive) effekter for mere udsatte og kriseramte par"* (Loft 2014:40).

Vi henviser til rapporten for en fyldestgørende gennemgang af relevante studier samt nuancering af metoderne og resultaterne i dem.

I vores eget evalueringsarbejde fandt vi en positiv ændring i parforholdstilfredsheden hos parrene, som havde været på PREP-kursus. Hele 70% af parrene rapporterede om et fald i konfliktniveau. Desuden rapporterede 63%, at kurset havde haft en positiv effekt på børnenes trivsel (Center for Familieudvikling 2015).

Dette er opløftende resultater, som støtter håbet om, at det faktisk er muligt at hjælpe par og familier. PREP kan bedre pars trivsel og forebygge samlivsbrud, og det nytter at tilbyde PREP som intervention til par!



Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 12 23/03/2018 11.22

At blive PREP-underviser

At blive en god PREP-underviser indebærer mere end at blive i stand til at formidle PREPs indhold og konkrete pointer. Det er en udviklingsrejse for de fleste; en rejse ind i rollen som underviser; en rejse mod at finde sin egen personlige stil; og en rejse ind i at være fagperson i mødet med par. På PREP-uddannelsen bliver du godt klædt på til denne rolle, men der er alligevel nogle nøgleprincipper, vi vil fremhæve her.

Brug dig selv!

En PREP-underviser er en fagperson med relevant viden om parforhold, og samtidig en person, som selv kender til det at være i nære relationer på godt og ondt. Vi opfordrer undervisere til at bruge personlige hverdagseksempler fra deres egne parforhold. Det at inddrage personlige fortællinger kan virke kontroversielt, men de personlige eksempler er et meget værdsat virkemiddel hos vores par. Derudover er det en måde at insistere på, at udfordringer i parforholdet er alment, og at vi som undervisere ikke stiller os selv i scene som eksperter, der ikke lever med de samme udfordringer, som andre gør. Som PREP-underviser møder man par med ydmyghed frem for som en ekspert. Vi møder parrene med en uhøjtidelig, personlig, nærværende og ikke-dømmende facon.

Selvom vi her ligger op til en særlig facon og rolle som underviser, så er det samtidig vigtigt, at du finder din egen personlige stil som underviser! Det tager tid at finde sin personlige stil og sker mest af alt gennem gentagne erfaringer med at undervise i materialet. Vi håber du får en god, inspirerende og sjov rejse ind i at blive PREP-underviser på din helt egen måde.

Kend dine virkemidler!

Et PREP-kursus er intenst og hårdt arbejde for parrene. De skal forstå og integrere en stor mængde stof og får måske svære følelsesmæssige temaer i spil med hinanden undervejs på kurset. Derfor er det en opgave i sig selv at skabe afveksling i undervisningen. Du skal bruge hele paletten af virkemidler – filmklip, leg, personlige eksempler, illustrative anekdoter, musik, metaforer, rollespil, øvelser ... listen er uendelig. Hold parrene godt underholdt med virkemidler, der passer til temaerne. Et godt didaktisk princip er, at der skal ske noget nyt ca. hvert tiende minut.

Bliv i nuet!

I PREP arbejder vi aktivt med at skabe "her-og-nu"-nærhedsøjeblikke hos parrene. Et eksempel er "Stol på mig-øvelsen" i temaet om *Tryghed*. Her skal parret se hinanden i øjnene og sige "*Jeg har brug for dig*" og "*Stol på mig*". Nuet er et kraftfuldt virkemiddel og lykkes det parret at få en nærhedsoplevelse, har det mere kraft end megen viden og mange ord.

Som underviser er det vigtigt at sætte en tydelig ramme og lave tydelige instruktioner, der giver tryghed når parrene skal fordybe sig og tage de intimitetsskabende øvelser alvorligt.

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 13 23/03/2018 11.22

Hold det enkelt!

Du holder din formidling til parrene enkel ved at selv at have overblik over pointerne og give dit overblik videre til parrene.

Hvert PREP-tema består af nogle få pointer – 3-5 stk. Orienter dig i disse pointer. Din opgave er at udfolde og "fortykke" pointerne, så de bliver til læring hos parrene. Din opgave er ikke at lægge mere til eller at uddybe mere end hvad manualen her lægger op til. I manualen her har du alt det faglige materiale, du skal bruge for at lave gode oplæg og – som nævnt ovenfor – for at bruge gode virkemidler, der appellerer til alle indlæringsstile.

Og så er overblik vigtigt! Parrene kan nemt miste orienteringen i den store mængde stof, så du giver overblikket videre til dem ved løbende at give dem pejlemærker på, hvordan vi bevæger os fremad i kursets struktur. Ved indledningen af hvert tema kan du med fordel give parrene overblik ved at følge denne skabelon:

- Sig hvad du vil sige.
- Sig hvorfor du vil sige det.
- Sig det du vil sige.
- Sig hvad du lige har sagt.
- Sig hvad du skal til at sige, og hvordan det hænger sammen med det du lige har sagt.

På PREP-uddannelsen lærer du hvordan du bruger modellen og giver parrene overblik undervejs i kurset.

I plenum!

Indlæg i plenum kan være svære at styre. Det er en balance at tage styring, holde tiden og samtidig at møde alle indlæg med passende nysgerrighed og anerkendelse. Du kan med fordel lade dig inspirere af tale-lytte-teknikken ved at gentage og opsummere deltagernes refleksioner og spørgsmål i plenum. Du er ikke forpligtet til at svare på alle spørgsmål, og du kan få brug for at afgrænse plenumrefleksionerne tidsmæssigt, hvis der er meget engagerede deltagere. Du har altid lov at sende et spørgsmål 'til hjørne' og tage det personligt med kursusdeltageren i pausen eller at erklære, at du ikke har et svar på stående fod eller bliver nødt til at gå videre for at holde tidsrammen. Et hold PREP-kursister, der er aktive i plenum, har erfaringsmæssigt en god effekt af hinandens input.

Skab tiltro til interventionen!

Når man forsker i effekt af behandling taler man om 'forventningseffekt'. Hvis vi tror på en given behandling, har den bedre effekt, end hvis vi ikke tror på den. Panodil virker på hovedpine, men det virker også i kraft af, at vi tror på det. Når vi har taget en Panodil begynder vi at holde øje med at vores hovedpinesymptomer forsvinder. Og så forsvinder de faktisk lettere. Sådan er det også med PREP. Når vi skaber en positiv forventning til PREP og PREPs metoder er der ganske enkelt større sandsynlighed for at det virker! Det er også derfor, vi i temaet Indledning og Præsentation siger lidt om forskningen bag PREP. Det har god effekt løbende at pointere, at PREP er hjælpsomt og skaber forandring for mange par.

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 14 23/03/2018 11.22

Mød din målgruppe!

Forud for et kursus er det godt at orientere sig i den konkrete målgruppe, der har tilmeldt sig og tilpasse sine eksempler til dem. Hvis det er et hold yngre par med små børn, har vi god erfaring med at de hverdagseksempler, underviserne anvender, er genkendelige for par i netop den livsfase. Er der flere par, der angiver at have svære problemer, er det godt at have et gennemgående fokus på at normalisere det at have problemer i forholdet. Det er også godt at have blik for uddannelsesniveau og forhåndskendskab til den pædagogiske/terapeutiske verden og tilpasse dit sprog derefter. Disse opmærksomheder hjælper til, at det konkrete hold mødes i øjenhøjde.

Henvis til parterapi!

Det er vores erfaring, at en del par opsøger et PREP-kursus i stedet for parterapi. Deltagelse på et PREP-kursus kan være et vigtigt første skridt til at konstatere, at problemet i parforholdet kræver et terapeutisk rum. For disse par kan kurset være det første møde med 'behandlerverdenen' og afmystificere, hvad parterapi er for en størrelse i det hele taget, og hvad det der ligger i at 'arbejde på sit parforhold'. Par, der ikke profiterer umiddelbart af PREP skal opfordres til at søge parterapi. Du kan henvise til parterapeuterne på Center for Familieudvikling og/eller på forhånd afsøge, hvor der er kompetente parterapeuter i dit område af landet.

Beskyt materialet!

PREP-kurset er et beskyttet materiale. Center for Familieudvikling har rettighederne til det og som certificeret underviser er du medansvarlig for, at det ikke ændres eller videregives. Det betyder konkret, at du ikke må sende slides til deltagerne. Du må ikke ændre i slides eller føje nye slides til. Til gengæld må du give den fuld skrue med at give det eksisterende indhold dit personlige præg!

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 15 23/03/2018 11.22

Afholdelse af kurser

To undervisere

Når vi afholder kursus i regi af Center for Familieudvikling er vi altid to undervisere. Det er vi for at skabe afveksling i undervisningen. Da man som undervisere altid vil have en personlig fremtoning og stil, så bidrager skiftene mellem to undervisere til en dynamik i undervisningen, som ellers er svær at skabe på egen hånd. Desuden bruger vi under temaerne: *Kommunikation*, *Kommunikationsudfordringer* og *Forsoning* rollespil som virkemiddel. Rollespillene har altid en positiv effekt, men forudsætter at man er to undervisere. Det er dog ikke et krav for at afholde PREP-kurser, at man er to undervisere, men vi anbefaler det af ovenstående grunde.

Teksten i manualen er af denne grund også bygget om omkring den præmis, at man er to undervisere. Det vil derfor løbende blive henvist til både "den ene" og "den anden" underviser, og der vil blive lagt op til, at I sammen laver rollespil for parrene.

Materialer og filmklip

Der er forskellige materialer, som skal udleveres til parrene på et PREP-kursus.

- Deltagerhæfter: Alle deltagere får deres eget deltagerhæfte, som de løbende kan notere i under kurset.
- Tale-lytte-kort: Alle par får udleveret et tale-lytte-kort, når de lærer tale-lytte-teknikken under temaet *Kommunikation*.
- Kendskabskort: Alle par får udleveret Kendskabskort i forbindelse med en indledende øvelse til temaet *Kommunikation*. Du kan genbruge kendskabskortene ved at samle dem ind igen efter øvelsen.

Disse materialer kan du rekvirere igennem 'Mit CFF' på www.familieudvikling.dk.

Derudover så kræver 'gaveøvelsen' sidst i kurset indkøb af få ekstramaterialer. Hvilke, kan du læse om i afsnittet under *Forsoning*.

I undervisningen bruges der udvalgte filmklip til at illustrere temaernes pointer. Dem har du adgang til via 'Mit CFF' på www.familieudvikling.dk:

- Judith og Ulrik (bruges under temaet *Kærlighed*).
- Optrapning (bruges under temaet *Kommunikationsudfordringer*).
- Nedvurdering (bruges under temaet *Kommunikationsudfordringer*).
- Negativ fortolkning (bruges under temaet *Kommunikationsudfordringer*).
- Tilbagetrækning (bruges under temaet *Kommunikationsudfordringer*).
- Lykkevej (bruges under temaet *Kommunikationsudfordringer*).

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 16 23/03/2018 11.22

Derudover vil du kunne finde ekstra materiale i form af links til filmklip o. lign. på hjemmesiden.

På 'Mit CFF' kan du desuden downloade de slides, som gennemgås her manualen. Disse slides må ikke udleveres og printes til par. Parrene får i stedet udleveret de omtalte deltagerhæfter.

Oversigt over øvelser i PREP

Som nævnt er der løbende aktive øvelse på kurset, som ofte har til formål at skabe nærhedsoplevelser blandt parret og medvirker desuden til at aktivere deltagerne og skabe afveksling i undervisningen. Herunder ser du en oversigt over de aktive øvelser, der er undervejs. Dertil kommer talrige individuelle refleksioner (som kaldes *Tænkepause*) og parsamtaler.

Det er vigtigt at give klare instruktioner til disse aktive øvelser for at parrene bliver motiverede og tilstrækkeligt trygge til at kaste sig ud i dem.

Skal du ikke undervise i PREP, så kan flere af disse aktive øvelser integreres i samtaler eller workshops med par.

Tryghed:
- Niv-dig-selv-i-armen-øvelse: 1 min.
- Stol på mig-øvelse: 10 min.

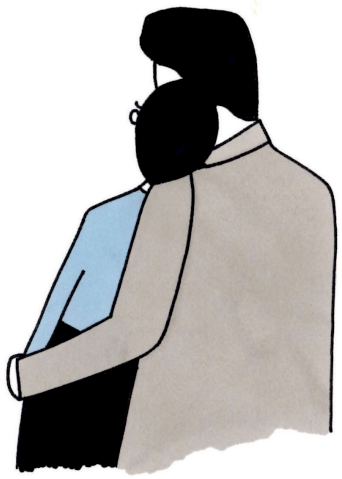
Kommunikation:
- Kendskabsspil: 10 min.
- Parsamtale med tale-lytte-teknikken: 30 min.

Kommunikationsudfordringer:
- Bom-øvelse: 5 min.
- Kortlægning af ekstern stress: 10 min.
- Vores mønster: 10 min.

Sex:
- Øvelse: Øjenkontakt: 2 min.
- Øvelse: Håndmassage: 5 min.

Forsoning:
- Øvelse: Gave-øvelse: 15 min.
- Rollespil (par): 10 min.

Vejen videre:
- Gave-øvelse: 5 min.



Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 17 23/03/2018 11.22

Hvis du ikke skal undervise i PREP

Du kan finde god inspiration i PREP-materialet, også hvis du arbejder med par på andre måder end ved at afholde kurser. Manualen her indeholder en solid base af faglig viden, som du kan bruge i dit arbejde og du kan tænke om den som et opslagsværk. Du kan udover viden finde mange idéer til øvelser og refleksionsspørgsmål, som du kan anvende i dine parterapier, rådgivende samtaler eller i forbindelse med andre typer af workshops med par. På side 17 finder du en liste over de aktive øvelser, som vi sætter i gang hos parrene på et PREP-kursus, men som også kan anvendes i andre sammenhænge. Kig derudover efter slides med overskriften *Tænkepause* og *Parsamtaler*. Her finder du talrige idéer til specifikke refleksionsspørgsmål, som du kan bringe ind i samtaler med par.

Indhold_PREP leder_(2018udg)_02.indd 18 23/03/2018 11.22