

Kurslederhefte

Godt samliv

Parkurs for førstegangsførelde



Bufdir

BARNE-, UNGDOMS-
OG FAMILIEDIREKTORATET

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000

Revidert versjon 2020

Design:
Tibe T Reklamebyrå

Forsidefoto:
iStock

Bufdir.no

Innhold

Kjære kursleder	>	5
Politisk og forvaltningsmessig grunnlag	>	6
Søknad om midler til å holde kurs i Godt samliv	>	7
Rammer for kurset	>	8
Praktisk tilrettelegging av kurset	>	11
Å være kursleder	>	12
Åpning av kurset	>	14
Kursdel 1: Vårt parforhold	>	16
Kursdel 2: Kommunikasjon – hold forbindelsen!	>	20
Kursdel 3: Krangel og konflikt – hvordan takler vi det?	>	24
Kursdel 4: Fra par til familie – den store forandringen	>	28
Avslutning av kurset	>	32
Forslag til kjøreplan	>	34



Kjære kursleder

Bufdir har revidert parkurset Godt samliv spesifikt rettet mot førstegangsforeldre. Målet med kurset er å styrke parforholdet. Mye er nytt for førstegangsforeldre og kurset skal gi foreldre støtte og inspirasjon i en periode med store forandringer og utfordringer i hverdagen. Felles for mange førstegangsforeldre er behovet for å dele erfaringer med andre i samme situasjon. Det krever innsats å være både kjærester og samarbeidspartnere under småbarnsperioden.

Kurset arrangeres i sin helhet fortrinnsvis i løpet av andre trimester av svangerskapet.

For å hjelpe deg i ditt arbeid som kursleder i Godt samliv har vi laget dette heftet. Her vil vi si litt om bakgrunnen for Godt samliv og gi tips til arrangører og kursledere om forberedelser til kurset, tidsramme, sted, innhold, samarbeid, program, samt pedagogiske tips. I tillegg til teksten som finnes i parheftet og powerpoint, vil dere få forslag til dikt, filmklipp og øvelser. Kurslederheftet bygger på det tidligere kurslederheftet for Godt samliv utgitt i 2014, samt det reviderte parheftet og powerpoint for Godt samliv utgitt i 2020.

Politisk og forvaltningsmessig grunnlag

Én dags samlivskurs for førstegangsførelde var et politisk satsingsområde da Godt samliv ble utviklet i 2004. I 2020 er det en politisk målsetting at alle førstegangsførelde skal få tilbud om gratis samlivskurs.

Buudir har i 2020 revidert parkurset Godt samliv spesifikt rettet mot førstegangsførelde. Siden kurset ble utviklet 2004 og frem til i dag har Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Buudir) hatt ansvar for det faglige innholdet og for utvikling av kursmateriell.

Familievernkontor i regi av Buudir tilbyr kursholdere og opplæring til kommunale virksomheter, frivillige organisasjoner og andre som har som målsetting å støtte opp om familie- og parforhold. Familievernet har som mål å lære opp kvalifiserte kursholdere. Dette for at kommunene og øvrige kursarrangører på sikt kan sikre gode og likeverdige tjenester. På den måten kan vi også best bidra til å nå målsettingen om et tilbud om «Godt samliv» til alle førstegangsførelde.

Mer informasjon er å finne i informasjonsbrosjyren til Godt Samliv:
[buudir.no < Familie og oppvekst < Godt samliv - opplæring av kursledere](https://buudir.no/Familie-og-oppvekst/Godt-samliv-oppl%C3%A6ring-av-kursledere)

Søknad om midler til å holde kurs i Godt samliv

Kursene kan arrangeres av helsetjenesten i kommunene, familievernkontor, frivillige organisasjoner og andre institusjoner med målsetting om å støtte opp om familie- og parforhold til par som blir foreldre for første gang. Det kan søkes om tilskudd til å holde samlivskurs for førstegangsførelse. Kurset må tilfredsstillе kravene i regelverket.

[bufdir.no < Tilskudd < Søke om tilskudd < Familie og samliv < Samlivskurs for førstegangsførelse](#)

For å arrangere kurset Godt samliv må kursarrangørene selv søke om tilskuddsmidler. Familievernkontorer, helsestasjoner og andre kommunale virksomheter, samt ideelle og frivillige organisasjoner kan søke om tilskuddsmidler. Søknad om tilskudd sendes inn i henhold til frister som oppdateres i søknadsportalen. Se lenke under. Det kan søkes om tilskudd før kurslederutdanning er gjennomført. Søknad sendes gjennom søknadsportalen til Bufdir ved å klikke på følgende lenke:

[bufdir.no < Tilskudd < Søke om tilskudd < Familie og samliv < Samlivstiltak](#)

Rammer for kurset

Arrangørens ansvar og oppgaver

Kursene skal ledes av to kursledere, en mann og en kvinne. Dette er spesielt viktig for å ivareta begge kjønn på en arena som tradisjonelt sett er kvinnedominert.

I mange tilfeller vil arrangør og kursledere være de samme personene (ansatte ved helsestasjonen). Kurslederne kan ha bakgrunn som blant annet helsesykepleier, psykolog, familieterapeut, lærer, sosionom, jordmor, lege eller prest. Kursledere må ha gjennomgått kurslederopplæring i den reviderte versjonen av Godt samliv, som arrangeres av Bufetat/ Bufdir.

Kursledere

Familievernnet har som målsetting å lære opp kvalifiserte kursholdere. Dette for at kommunene og øvrige kursarrangører på sikt kan sikre gode og likeverdige tjenester. Deltakelse på kurset er gratis, men deltakere må selv dekke eventuelle reiseutgifter.

Oversikt over kurslederkurs i regi av Bufetat/Bufdir er å finne på følgende nettside: [bufdir.no < Familie og oppvekst < Godt samliv - opplæring av kursledere < Oversikt over kursledere i Godt samliv](https://www.bufdir.no/familie-og-oppvekst/godt-samliv-oppl%C3%A6ring-av-kursledere)

Lokale

Et hyggelig sted danner en god ramme for kurset. Det kan være helsestasjon, familievernkontor, forsamlingshus, hotell eller annet. Økonomi og lokale forhold avgjør hvor det er hensiktsmessig å arrangere kurset. Lokalet bør være stort nok til at parene kan bes gå hvert til sitt for å snakke sammen uforstyrret ved pardialoger og øvelser. Kurslokalet kan gjøres hyggelig med blomster, lys eller annen «pynt».

Covid-19

Retningslinjer for håndtering av Covid-19 må bli overholdt under kursene i 2020 og videre i 2021. Bufdir ber kursholdere i Godt samliv om å følge råd og anbefalinger fra lokale og sentrale helsemyndigheter i forbindelse med koronaviruset. Disse er å finne på Helsedirektoratets nettside: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/arrangementer-gruppestorrelse-og-avstand>

Digitale kurs

Kurset kan arrangeres i digital form dersom stedlige kurs lar seg vanskelig gjennomføre av smittevernhensyn. Loven for personvern og behandling av personvernopplysninger må i den forbindelse bli overholdt. Det oppfordres til å følge kommunens/organisasjonens retningslinjer eller anbefalinger på digitale behandlingsmøter. Dette for å overholde reglene om personvern som reguleres av personopplysningsloven og reglene om taushetsplikt etter forvaltningsloven og særlover. Kommunen / organisasjonen som arrangerer digitale foreldregrupper har det juridiske ansvaret for at de gjennomføres etter gjeldende regler.

Under følger en sjekklister for hvordan du som kursleder kan gjennomføre et videomøte:

Før møtet:

- Få kursdeltakere til å sende deg e-postadressen sin på e-post. Disse e-postene skal ikke sendes videre til tredjeperson. Deretter oppretter du Teams-møtet i kalenderen i Teams. Husk å huke av som «privat avtale» slik at e-postadressen til klienten ikke synes for andre. Det skal ikke ligge sensitiv informasjon i møteinnkallingen!
- Det skal opprettes et eget videomøte for hvert enkelt gruppemøte. Det skal ikke legges inn som en gjentakende hendelse.
- Send ut dagsorden i forkant av møtet. Det kan være en fordel å snakke enkeltvis med gruppedeltakere på telefon i forkant for å informere om dagsorden. Da kan du også sjekke ut potensielle konflikttemaer som kan komme opp, og dere kan bli enige om hvordan dette skal håndteres under møtet.

I møtet:

- Sjekk ut hvem som er med på møtet ved å spørre om hvem som er til stede i rommet. Spør om det vil være mulig for andre å høre samtalen, og vurder sammen med deltakere i gruppen om det er behov for å bruke headset for å sikre at ingen andre lytter.
- Når møtet starter, informerer du om at det er frivillig med videomøte, at det ikke vil bli gjort opptak, og at chat-funksjonen ikke skal benyttes.
- Det er ikke tillat å ta opptak av videomøtet.
- Start møtet med en gjennomgang av hva som står på dagsorden og hvor mye tid det er planlagt å bruke på hvert tema.

Ordstyring:

- Oppfordre deltakerne til å dempe mikrofonen med mindre de har ordet.
- Er det flere deltakere, må de be om ordet ved å gi tegn. Chatfunksjonen skal ikke benyttes. Chatfunksjonen kan stenges av.
- Oppstår det tekniske problemer, kan kursleder veilede familien via brukerstøtte. Det skal ikke være direkte kontakt med brukerstøtte for IT og deltakere i gruppen.

Enkel servering

Servering bør tilpasses kursets lengde og være i henhold til gjeldende smittevernsregler. Det kan gjerne serveres kaffe og te når deltakerne ankommer kurset, eventuelt med noe enkelt å spise til. Dette er avhengig av deltakernes reisevei og tid på dagen. Det kan være brød med pålegg, pizza, suppe, gryterett eller lignende. Fukt og forfriskninger er med på å gi kurset en hyggelig ramme.

Utstyr

Behov for utstyr avtales med kurslederne. Kursarrangøren bør ta ansvar for at teknisk utstyr er tilgjengelig og fungerer.

Kursmateriell

Kursheftet og informasjonsbrosjyre finnes på bufdir.no < Familie og oppvekst < Godt samliv - kurs for førstegangsførelde

Hver deltaker får utdelt sitt eget parhefte til bruk under kurset og etter at kurset er gjennomført.

Heftene bestilles ved henvendelse til fagansvarlig for Godt samliv i Bufdir. Heftene kan også bestilles gjennom følgende lenke:

<https://bestill.bufdir.no/pub/familievern/samlivskurs/godt-samliv-samlivskurs-for-nybakte-foreldre>

Powerpoint finnes på teams-gruppen «Kursledere Godt samliv 2020» under filer.

Praktisk tilrettelegging av kurset

Annonsering

Kursene kunngjøres i god tid med brosjyrer og plakater på helsestasjon, legekantor, kirkekantor, familievernkantor og andre steder der førstegangsforeldre er å treffe. Det er i tillegg viktig med personlig informasjon ved besøk hos jordmor og på helsestasjonen. I tillegg bør kursene annonseres på kommunens og organisasjonenes nettsider. Annonser og omtale i lokalavis og lokalradio er nyttig. Å promotere kursene og rekruttere kursdeltakere er et kontinuerlig arbeid. Et godt tips er å finne kursdeltakere som er villige til å uttale seg positivt om hvordan det har vært å delta. En særlig utfordring er å nå ut med informasjon om kursene til førstegangsfedre.

Rekruttering

Kurset arrangeres i sin helhet fortrinnsvis i løpet av andre trimester av svangerskapet. Bakgrunnen for dette er fokus på forebygging av konflikter før paret får barn. Det er gjerne etter at paret får barn utfordringene i samlivet som oftest oppstår. I tillegg kan det være lettere for vordende foreldre å delta på kurs før barnet kommer og tidsklemma inntreffer. Det vil imidlertid variere når det passer det enkelte par å delta, og hvor ofte det arrangeres kurs i den enkelte kommune.

Å være kursleder

Bruk av ulike formidlingsformer

Et godt kurs har variasjoner i formidlingsform og innhold. Et generelt råd er å ikke holde for lange innledninger. Ca fem minutter er bra. Dette er et kurs der parene selv skal bidra aktivt i pardialoger. Innledningene skal være igangsettere for å aktualisere dialogene.

Det er viktig å sette en god stemning fra første stund. Det er ikke hensiktsmessig med en for lang introduksjon til kurset om bakgrunn etc. Deltakerne er forventningsfulle til å komme i gang.

Bruk av variasjon i presentasjonsform:

- Innledningene skal være muntlige. Gjør stoffet til ditt eget. Vær henvendt til kursdeltakerne med blick og mimikk. Vær levende.
- Powerpoint til Godt samliv skal brukes, men med måte og må ikke ta bort fokus fra kursleders formidling. Ikke les opp fra skjermen. Kjenn presentasjonen godt og ha oversikt over hvilke lysbilder som kommer. Skriv gjerne ut et manus.
- Musikk kan være fint når deltakerne ankommer rommet. Her egner det seg best med instrumentalmusikk som er lett å lytte til og som gir den ønskede stemningen. I løpet av kurset kan CD-er med egnede tekster brukes som en annen form for formidling. Spill gjerne musikken du vil bruke over på en IPOD eller lignende og spill av fra den. Vær nøye med å vurdere teksten og stemningen som skapes ved den valgte musikken.
- Dikt er en form for formidling som kan supplere innledninger og sanger. Velvalgte dikt som passer til tema formidler budskap gjennom mer emosjonelle kanaler. Bruk av dikt bør ikke overdrives.
- Videosnutter fra kortfilmer, musikkfilmer og annet kan vises som mellomspill og innledninger. Enkelte videosnutter er lagt inn i powerpoint til kurset Godt samliv. Andre forslag til video finnes i dette kurslederheftet.
- Kursene skal ledes av en mannlig og en kvinnelig kursleder. Her er det viktig med veksling og samspill mellom kurslederne. Dette bør forberedes og begge kursledere må få plass.
- Ikke si: "Hvis vi hadde hatt mer tid skulle vi:...."

Improvisasjon og samspill mellom kursledere

- Gi hverandre plass, gjør hverandre gode. Snakk sammen om hvordan dere samhandler og vær lydhøre.
- Improvisasjon, dvs gjenta, spill med, ikke stopp den andre, lytt og ikke ha en for stram plan.

Ulike grupper førstegangsførelde og tilpasning av opplegget

Parheftet er laget med tanke på at det skal kunne brukes av alle grupper førstegangsførelde. Det å få sitt første barn er en opplevelse og erfaring som på mange måter er lik for alle mennesker, men ulike kulturer har sine tradisjoner og måter å gi omsorg til barnet og de nye foreldrene.

Kurslederne bør utøve kultursensitivitet og ha en kulturforståelse for gruppen de skal holde kurs for. Dette gjelder også bruk av sang, musikk, dikt, bilder, filmklipp.

Adoptivforeldre og fosterforeldre vil også være i en annerledes situasjon enn par som får sitt biologiske barn. Det er viktig å anerkjenne dette og gi plass for deres behov på kurset.

Litteraturtips

- > Kultur og kjærlighet. Foredrag, Sissel Gran.

Åpning av kurset

1. Velkommen

«You never get a second chance to make a first impression». Nå skal tonen for kurset settes. Hvordan vil du at deltakerne skal oppleve begynnelsen? Trygge, henvendte kursledere som ser deltakerne og gir dem en «aperitif» i form av smakebiter på hva kurset kan komme til å inneholde, har gode muligheter til å lykkes .

- Ta imot deltakerne.
- Ønsk velkommen når alle har satt seg og gi deltakerne ros for å bruke tid og krefter på å utvikle forholdet i en travel spedbarnstid .
- Presenter dere selv.
- Si noe om bakgrunnen for kurset og at dette ikke er et terapeutisk tilbud, men et forebyggende tilbud som kan bidra til inspirasjon og utvikling av forholdet.
- Dette kurset stiller krav til egenaktivitet. Det er paret som skal jobbe.

Gjennomgående for hele kurset er at kursledere aktivt bruker innholdet i parheftet med litteraturhenvisninger. Det vil ikke være mulig å gå gjennom alt. Det man ikke rekker å gå gjennom kan paret selv lese og jobbe med i ettertid. Innledningene til tema bør være korte, dvs fem til ti minutter. Parene bør få øve mye og ha pardialoger seg imellom. Det er dette som er mest virksomt i kurset. Kursledere er som reiseledere i parforholdets mangfoldige landskap. Temaer settes på dagsorden og øvelser gis for at parene skal få gode dialoger. Parene må gjøres trygge på at de ikke skal dele personlige og private forhold i plenum.

2. Presentasjon

Kurslederne presenterer seg kort med hovedvekt på kvalifikasjoner for å holde Godt samliv kurs. Ikke vær for detaljert, ikke list opp hele din CV, men samlepunkter.

Retningslinjer for samvær med formål å skape trygghet i gruppen:

- Det du ser og hører her, og hvem du møter forblir her i rommet. (Moralsk taushetsplikt)
- Snakk for deg selv.
- Sjekk ut med partner før du sier noe i plenum som gjelder parforholdet

Deltakerne bes om å summe sammen parvis om hvordan de vil presentere seg.

Stikkord:

- Hvor lenge har dere vært et par?
- Hvor bor dere?
- Ønsker for kurset: Hva vil gjøre deg fornøyd når du går herfra?
- Viktig at begge får ordet under presentasjonen i gruppen og snakker for seg selv. Ikke sier «vi mener», «vi tenker» etc.
- Deltakerne presenterer seg kort i plenum. Ønskene kan skrives opp på flipover, tavle eller på et powerpoint ark. Best er det med flipoverark som kan henges på veggen gjennom hele kurset som en påminnelse.

Kursdel 1

Vårt parforhold

Temaer som skal gjennomgås i denne kursdelen er:

- Hva er egentlig kjærighet?
- Behov for kontakt, tilknytning og en trygg havn
 - Tilknytning
 - Å være en trygg havn for hverandre
- Parforskning og Gottmans hus
- Parforholdet endres når barnet kommer

Tidsbruk:

- 145 minutter

Veiledende tidsbruk for kursdel 1 er ca 145 minutter inkludert pauser.

Gjennomgang av kursdelen

Gi ca fem minutters introduksjon til hvert deltema:

- Hva er egentlig kjærlighet?
- Par blir til på ulikt vis

Introduksjonene kan veksle mellom at kurslederne snakker om tema, viser filmsnutt, spiller en sang med tekst og eventuelt leser et dikt.

Forslag til dikt

- Tore Coward: «Om kjærlighet og dongeribukser»

La parene bruke pardialogene presentert i powerpoint etter innledningen. Parene bes da om å gå hvert til sitt og reflektere over følgende spørsmål:

- *Hva gjorde at dere ble opptatt av hverandre?*
- *Hva er kjærlighet for dere?*
- *Hvordan formidler dere til hverandre at dere er glad i hverandre?*

Dette krever tilrettelegging på forhånd slik at man har plass nok til at parene har mulighet til å snakke uforstyrret.

Behov for kontakt, tilknytning og en trygg havn

Gi ca fem minutters introduksjon til hvert deltema:

- Betydningen av tilhørighet: Er du fortsatt her for meg?
- Om å være en trygg havn for hverandre

Filmen i powerpoint til Godt samliv viser Dr Sue Johnson fortelle om betydningen av tilknytning for voksne.

Presenter hvordan tilknytning kan hjelpe oss til å forstå kjærlighet mellom voksne og ha sitt utgangspunkt i barndommens opplevelser med tidlige omsorgspersoner. Tilknytningsstil kan presenteres langs en akse fra en tilbaketrekkende tilknytningsstil preget av fornuft i den ene enden til en mer pågående tilknytningsstil preget av følelser i andre enden.

La parene bruke pardialogene i powerpoint etter innledningen. Estimert tid for pardialog er omlag 20-30 minutter. Parene bes da om å gå hvert til sitt og reflektere over følgende spørsmål:

- *Hvordan var dette hjemme hos deg og meg?*
- *Hva ble vi oppdratt med? Belønnet for?*
- *Hvordan preger våre tilknytningstiler oss i parforholdet vårt?*
- *På hvilken måte er vi like/forskjellige?*
- *Hvis jeg er fornuftsorientert og du er følelsesorientert, hvordan kan vi bli bedre til å forstå og snakke hverandres «språk»?*

Parforskning og Gottmans hus

Kort presentasjon om Gottmanns langtidsstudier av par. Hovedbudskapet fra Gottmanns parforskning er at alle par har utfordringer på grunn av konflikter fra tid til annen, men det som skiller gode varige forhold fra forhold som ender i brudd er:

- Hvordan parene møter hverandre – knytter seg sterkere til hverandre
- Hvordan paret krangler
- Hvordan paret gjensker ro og glede etter konflikt

Langtidsstudier av par viser at det som får ekteskap til å fungere hviler i hovedsak på syv prinsipper illustrert ved Gottmans hus. Presenter de 7 prinsippene:

1. Kjenn hverandre godt – bygg kjærlighetskart
2. Ta vare på hengivenhet og beundring
3. Å vende seg til hverandre
4. La partneren få påvirke
5. Løs de problemene som lar seg løse
6. Kom ut av fastlåste konflikter
7. Skap felles mening

Parforholdet endres når barnet kommer

Introduksjonene kan veksle mellom at kurslederne snakker om tema, viser filmsnutt, spiller en sang med tekst og eventuelt leser et dikt.

Gi ca 5-10 minutters introduksjon til hvert deltema:

- Å bli foreldre sammen
- Endring av roller

Barn endrer parforholdet på måter som kan være vanskelig å forutsi. Å bli foreldre er en utfordring for parforholdet. Når et par får barn utfordres også ideen om full likestilling. Den tradisjonelle rolle- ulikheten trer frem. Den første tiden kan karakteriseres som unntakstilstand, hvor omtanke og overbærenhet, i tillegg til å avlaste hverandre blir enda viktigere enn før.

La parene bruke pardialogen presentert i powerpoint etter innledningen. Parene bes da om å gå hvert til sitt og reflektere over følgende spørsmål: *Hvordan kan vi hjelpe hverandre med å være foreldre?*

Forslag til filmsnutter

- > «**Unntaksåret**» – foreldrehverdag.no
https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Samliv_og_familie/A_bli_foreldre_setter_parforholdet_pa_prove/
- > «**Love actually**», filmen handler om kjæresteforhold, ekteskap, far og sønn etc.
- > «**Tempo**» – en kortfilm av Eva Dahr. En film om familien og kjærlighetens kår i høyt tempo og inneklemt tid. Norsk filminstitutt.

Forslag til litteratur

- > Ahlborg, T. (2005): «*Lust och samliv: att må bra i sin parrelation som nybliven förälder*», Stockholm: Gothia
- > Brudal, L (2000): «*Psykiske reaksjoner ved svangerskap, fødsel og barseltid*», Bergen: Fagbokforlaget
- > Gran, S (2004): «*Kjærlighet i hastighetens tid*», Oslo: Aschehoug

Kursdel 2

Kommunikasjon – hold forbindelsen!

Temaer som skal gjennomgås i denne kursdelen er:

- Når vi er på nett
- Snakk for deg selv
- Empatisk lytting

Tidsbruk:

- 90 minutter

Veiledende tidsbruk for kursdel 2 er ca 90 minutter inkludert pauser.

Når vi er på nett

Reflekter rundt hva som fremmer virkelig god kommunikasjon og flyt i et forhold:

- Å lytte til hverandre med det store øret
- Å spille med
- Å være fleksible

Forslag til dikt

- > Hans Børli: «Junikveld»
- > Stein Mehren: «Nærhet»
- > Olav H. Hauge: «Det er den draumen» og «Du var vinden»

Empatisk lytting

Presenter kort empatisk lytting.

Filmen «*It's not about the nail*» i powerpoint viser betydningen av empatisk lytting.

Bruk først og fremst øvelsene i powerpoint for godt samliv:

Øvelse fra side 17 i powerpoint handler om å improvisere en samtale.

Øvelse på side 20 om empatisk lytting.

5 ulike kjærlighetsspråk

Vis at det kan være ulike måter å uttrykke kjærlighet og hengivenhet på:

1. Anerkjennende ord
2. Tid for hverandre
3. Gaver
4. Tjenester
5. Fysisk nærhet

La parene bruke pardialogene i powerpoint etter innledningen. Parene bes da om å gå hvert til sitt og reflektere over følgende spørsmål:

Tenk igjennom hva som er ditt/dine kjærlighetsspråk:

- *Hva er det partneren gjør – eller lar være å gjøre – som sårer deg mest?*
- *Det motsatte av det som sårer deg mest kan være kjærlighetsspråket ditt.*
- *Hva har du bedt partneren din mest om (eller savnet mest uten at du har nevnt det)?*
- *Det du oftest har savnet eller bedt om kan være det du vil føle deg mest elsket ved å få.*
- *Hvordan uttrykker du vanligvis kjærlighet til partneren?*
- *Den måten du uttrykker kjærlighet på kan være den måten du selv ønsker å motta kjærlighet på*

Bagasjen vår

Tema for dette kapitlet er hvordan det å få barn kan bringe frem andre sider hos oss. Vi presses inn i nye roller og ukjente sider ved vår personlighet dukker opp. Ikke minst møter vi vår egen oppveksthistorie i døren. Bruk gjerne filmsnutt eller eksempler fra egen praksis for å belyse dette temaet.

Forslag til filmsnutter

- › **«Bagasje»** – en liten historie om hverdagskjærlighet, 7,5 minutter. Fra Norsk Kort 2005, Norsk filminstitutt.



Kursdel 3

Krangel og konflikt – hvordan takler vi det?

Temaer som skal gjennomgås i denne kursdelen er:

- Når det blir vanskelig
- Faresignaler
- Konfliktdansen
- Time-out – en nødutgang
- Følelsesregulering
- Tale-lytteteknikken
- Reparasjon i samlivet – tilgivelsens kunst
- Hjelpetilbud

Tidsbruk:

- 120 minutter

Veiledende tidsbruk for kursdel 3 er ca 120 minutter inkludert pauser.

Presenter kort når det blir vanskelig i parforholdet. Bruk gjerne dikt.

Forslag til dikt

- Inger Hagerup: «Episode»
- Aril Nyquist: «Å være fornærmet»

Faresignaler

Presenter de ulike faresignalene:

- Nedvurdering av den andre
- Eget forsvar
- Opptrapping av konflikt
- Tilbaketrekking/steinansikt

Konfliktdansen

Vis hvordan krangler om bagateller som ender i store konflikter kan handle om langt dypere problemstillinger enn det som utløste selve krangelen. Formidle hvordan konfliktmønsteret i seg selv kan forsterke konflikt. Hovedbudskapet ved tema «konfliktdansen» er at det ikke er partneren det er noe galt med, men selve konfliktmønsteret som er problemet.

Filmen «konfliktdansen» i powerpoint til Godt samliv viser hvordan konfliktmønsteret i seg selv kan forsterke konflikt og hvordan paret kan komme ut av konfliktmønsteret.

Forslag til øvelse

Hva krangler dere om?

Mange av de vanskeligste temaene i et parforhold blomstrer gjerne opp i forbindelse med krangler. Kanskje kan det være en god ide å snakke sammen om noen av disse temaene i roligere perioder:

1. Lag en liste over de hyppigst forekommende eller vanligste problemområder i samlivet deres.
2. Presenter listen for hverandre og reflekter sammen omkring din egen og partnerens liste.
3. Velg et av temaene som dere er enige om at er en utfordring i parforholdet.

Oppgave til kartlegging

Bruk skalaen 0 – 10, der 0 representerer «ikke noe problem» og 10 «et stort problem». Dere kan eventuelt tilføre andre områder ved behov. Besvares først av den enkelte, før det diskuteres med partneren.

- Økonomi
- Fritid
- Slektninger
- Sjalusi
- Intimitet/sex
- Venner
- Arbeidsfordeling

Følelsesregulering

Presenter sinne, frykt, sjalusi som normale følelser. Sinnemestring for voksne tar utgangspunkt i at vi alle har en indre dialog som vi er mer eller mindre bevisst over. I følge kognitiv atferdsterapi er bevisstgjøring av egne tanker viktig for å kunne vurdere alternative og mer hensiktsmessige tanker og vurderinger av situasjonen. Henvi gjerne til hjemmesiden littsint.no som er nettressurs om tema sinnemestring for foreldre. Ta gjerne utgangspunkt i eksemplet presentert i powerpoint for Godt samliv som viser problemet med sjalusi i parforhold når barnet kommer. Alternativt kan man gjerne bruke andre eksempler fra egen praksis som viser betydningen av følelsesregulering.

Forslag til pardialog med utgangspunkt i eksempelet presentert i powerpoint:

- Hvordan kunne paret ovenfor løse sjalusiproblemene?
- Hva med egne sjalusitanke?
- Hva gjør vi hvis vi opplever noe liknende?
- Hvordan kan vi hjelpe hverandre når vi føler sjalusi?

Tale-lytte teknikken

Vis hvordan konflikt kan stoppes i tide med Tale-lytte teknikken presentert på side 36-41 i powerpoint til Godt samliv. Teknikken krever at man følger den spesifikke fremgangsmetoden for at teknikken skal være virksom. Det er derfor viktig at tale og lytte-teknikken følger presentasjonen slik den er gitt i powerpoint, og at parene får tid og anledning til å praktisere teknikken.

Bruk først og fremst øvelsene i Powerpoint:

Bruk øvelse på tale og lytteteknikken på side 42 i powerpoint.

Treningsoppgave 1:

Bruk tale og lytte teknikken til et av disse temaene:

Å snakke om en dagligdags rutinesituasjon. For eksempel:

- Morgensituasjon.
- Planlegge en fin helg sammen.
- Legge planer for sommeren.

Treningsoppgave 2:

Jeg føler at du er glad i meg, når....

Dette (positive) synes jeg du bidrar med i vårt forhold....

Treningsoppgave 3:

Ta opp til drøfting et reelt problem dere gjerne vil ha løst (eller i det minste komme nærmere en løsning av) i løpet av kurset. Her og nå skal dere bare prøve å forstå hverandres syn på saken – ikke løse problemet.

eller

Snakk om forventninger dere har til nær framtid, det å få barn og i jobben. Hvordan påvirker disse forventningene dere som par og familie?

Reparasjoner i samlivet

Presenter tema med fokus på hvordan vi kan be om tilgivelse og hvordan vi kan vise at vi har tilgitt. Eksempler er gitt i powerpoint for Godt samliv.

Hjelpetilbud

Gi kort orientering om familievernets rolle og hjelpetilbud til par og familier. Tilbudet er gratis og med kort ventetid. Det er viktig å få frem at familievernkontorene ønsker å komme tidlig inn i problemutviklingen. Problemene trenger derfor ikke å være av alvorlig karakter for å søke hjelp. Familievernet tar imot henvendelser om relasjonelle tema som omhandler barn, ungdom, par og familier. Dette inkluderer blant annet parterapi, familieterapi, foreldreveiledning, foreldrestøtte, og mekling. Presenter i tillegg øvrige relevante hjelpetilbud i kommunen og hvordan parene kan oppsøke disse.

Kursdel 4

Fra par til familie – den store forandringen

Temaer som skal gjennomgås i denne kursdelen er:

- Tid, søvn og seksualitet utfordres
- De vanskelige følelsene
- Forventninger til hverandre
- Hjertevaner
- Anerkjennelse

Tidsbruk:

- 90 minutter

Veiledende tidsbruk for kursdel 4 er ca 90 minutter inkludert pauser.

Tid, søvn og seksualitet utfordres

Kursdel 4 omhandler hvordan den første tiden med et nyfødt barn kan karakteriseres som en unntakstilstand. Søvn, hvile og overskudd til seksualitet blir etterlengtede goder. Målsettingen med denne kursdelen er å forberede paret til at tilværelsen med et nyfødt barn går inn i en annen fase av parforholdet. Mye konflikt kan spores tilbake til noe så enkelt som for lite søvn. Formidle at omtanke og overbærenhet i tillegg til å avlaste hverandre blir enda viktigere nå enn før.

Forslag til filmsnutter

- > «**Unntaksåret**» – foreldrehverdag.no
https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Samliv_og_familie/A_bli_foreldre_setter_parforholdet_pa_prove/
- > «**Love actually**», filmen handler om kjæresteforhold, ekteskap, far og sønn etc.
- > «**Tempo**» – en kortfilm av Eva Dahr. En film om familien og kjærlighetens kår i høyt tempo og inneklemt tid. Norsk filminstitutt.

Forslag til dikt

- Kristin Storrusten: «*Barsel*»

De vanskelige følelsene

Presenter og normaliser følelsesmessige reaksjoner som kan oppstå hos både kvinnen og den andre forelderen under svangerskapet og i barseltiden: Et svangerskap setter mye i sving i kvinnens kropp. Når barnet er født, inntreffer omfattende kroppslige og hormonelle endringer som gir følelsesmessige reaksjoner for kvinnen. For den andre forelderen er det vanlig å føle seg utenfor sirkelen til mor og barn etter at barnet er født. De kan føle seg avvist, utestengt og lite nyttig. De vonde spørsmålene som det er vanskelig å si høyt kan ligge og murre:

- *Er jeg fortsatt elsket?*
- *Byr partneren seg virkelig om meg?*
- *Er partneren her for meg lenger?*

Bruk gjerne eksempler fra egen praksis for å poengtere budskapet med å normalisere følelsesmessige reaksjoner for både kvinnen og den andre forelderens etter at barnet er født.

Vis deretter grenseoppganger når normale følelser går over til depressive reaksjoner.

Kjennetegnene på en fødselsdepresjon er en vedvarende tilstand der:

- hverdagen oppleves som tung og grå
- opplevelse av å være likegyldig, initiativløs og tom
- opplevelse av å være uten verdi
- alt virker meningsløst

Oppfordre til å ta kontakt med lege, jordmor eller helsesykepleier dersom kvinnen eller mannen:

- mangler initiativ og evne til å glede seg
- er irritert eller nedstemt over tid
- er lei seg eller sint, gråter lett og alt føles vanskelig
- har vonde tanker og fantasier om å miste kontrollen og skade seg selv eller barnet

Forventinger til hverandre

Oppfordre til å ta kontakt med lege, jordmor eller helsesykepleier dersom kvinnen eller mannen:

- Å samkjøres for å komme hverandre i møte.
- Å kommunisere konstruktivt
- Å være bevisst egen oppførsel
- Å involvere seg i hverandres tanker og følelser.
- Å vise omtanke og overbærenhet

Hjertevaner

Presenter kort betydningen av hjertevaner og anerkjennelse for å holde varme i forholdet.

Understrek betydningen av at gode parforhold er verdt å ta vare på for en solid helsegevinst. Vissheten om at den andre er der for oss gir motstandskraft og øker vår tåleevne i møte med det nye livets utfordringer.

Paret bes om å utføre følgende øvelse:

Introduksjon til øvelsen: «Nå kan dere gi hverandre en liten, men viktig gave. I en travel hverdag er det kanskje ikke så ofte vi snakker om det vi setter pris på hos hverandre. Meldingen om at «jeg ser deg og det gode du står for» har samme virkning på forholdet som olje har for motoren».

- I de åpne feltene i treeet – «fruktene» – fylles inn stikkord som beskriver positive egenskaper ved partneren eller ting han/hun gjør som en setter pris på.
- Heng gjerne opp anerkjennelsestreet på et lett synlig sted som en hyggelig påminnelse.

La parene bruke pardialogene i powerpoint etter øvelsen. Parene bes da om å gå hvert til sitt og reflektere over følgende spørsmål:

- Det har jeg satt pris på ved deg i løpet av dette kurset er...
- Det jeg har satt pris på i vår relasjon i løpet av dette kurset er...
- En ting jeg har lært om deg/vår relasjon på dette kurset er...
- En ny atferd jeg gjerne vil strekke meg imot som vil skape mer trygghet for deg er...

Forslag til litteratur

- > Ahlborg, T. (2005): «*Lust och samliv: att må bra i sin parrelation som nybliven förälder*», Stockholm: Gothia
- > Brudal, L (2000): «*Psykiske reaksjoner ved svangerskap, fødsel og barseltid*», Bergen: Fagbokforlaget
- > Gran, S (2004): «*Kjærlighet i hastighetens tid*», Oslo: Aschehoug

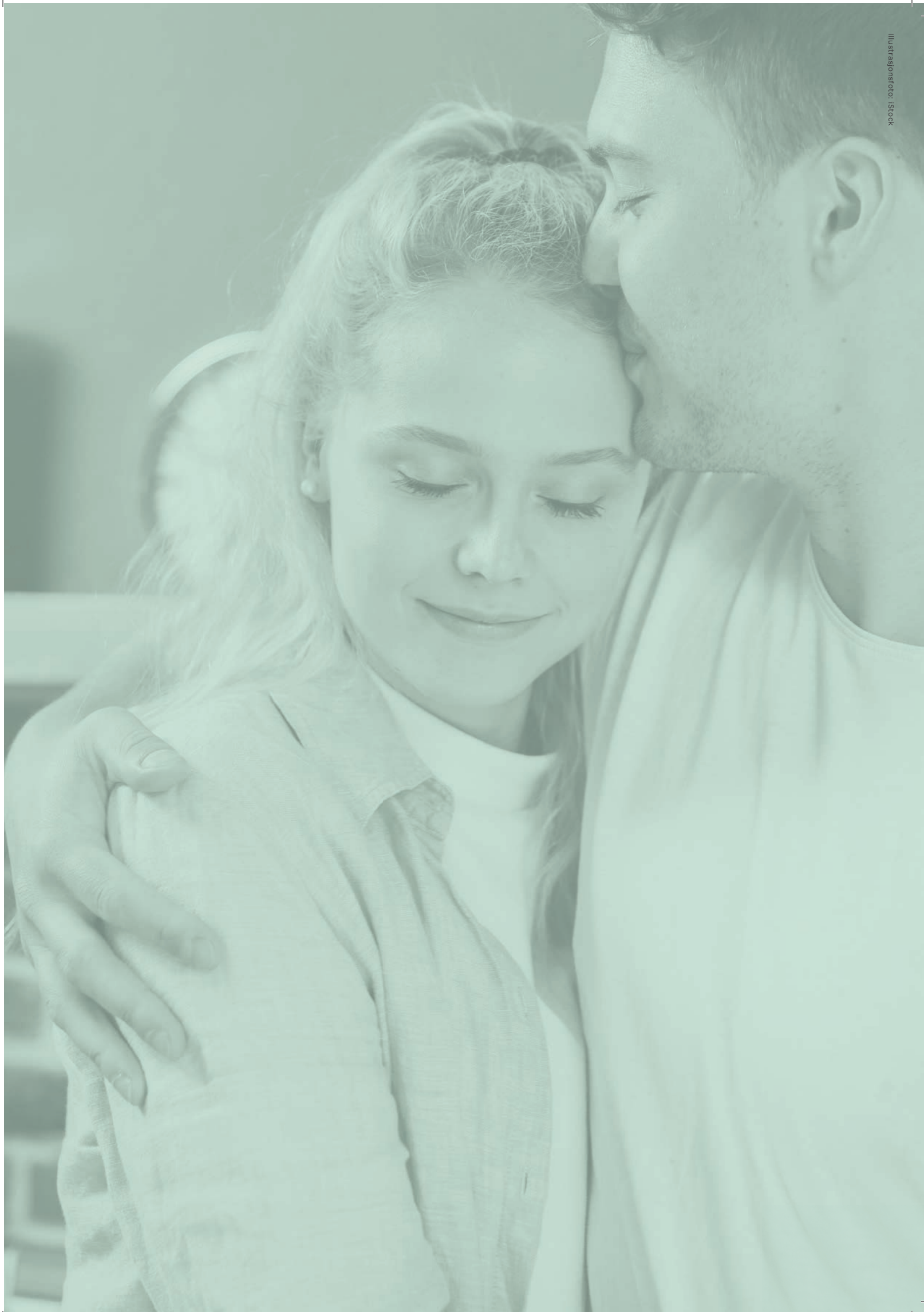
Avslutning av kurset

Hva skal være med i avslutningen av kurset?

- Hjelpetilbud
- Kursevaluering
- Etterarbeid

Det er tid for å runde av kurset. Deltakerne vil sitte igjen med opplevelser, oppdagelser og tanker om fortsettelsen. Kurset avsluttes med å fokusere på hvordan parene kan bringe den nye kunnskapen inn i hverdagen. Be om forslag, skriv de opp på tavle eller lysark. Parheftet skal kunne bidra til at paret jobber videre med stoffet hjemme. Pek gjerne ut øvelser parene kan jobbe videre med. Fortell også om muligheten for å lage egne samlivsgrupper. Deltakerne bør få informasjon om lokale hjelpetilbud som Familievernkontor og andre par- og familierettede tilbud.

Kurset avrundes med øvelsen på side 55 presentert i powerpoint for Godt samliv om Anerkjennelsestreet. Deltakerne fyller ut evalueringsskjema som samles inn igjen.



Forslag til kjøreplan

Kursdel og tidsbruk	Innhold og gjennomføring	Dine egne notater
Velkommen (Ca. 45 minutter)	Ønsk velkommen. Alle presenterer seg. Gjennomgå samværsretningslinjer. Gi praktiske opplysninger.	
KURSDEL 1. Vårt parforhold Ca. 145 min. Inkludert pause på fem og ti minutter	Tema som skal gjennomgås med innledninger og pardialoger: - Behov for kontakt, tilknytning og en trygg havn - Hva er egentlig kjærlighet? - Tilknytning - Å være en trygg havn for hverandre - Parforskning og Gottmans hus - Parforholdet endres når barnet kommer	
KURSDEL 2. Kommunikasjon – Å holde forbindelsen 90 minutter inkludert 15 min pause avslutningsvis	Tema som skal gjennomgås med innledninger og pardialoger: - Når vi er på nett - Snakk for deg selv - På besøk i hverandres land - Empatisk lytting - Bagasjen vår - Lær hverandres kjærlighetsspråk	
KURSDEL 3. Krangel og konflikt – Hvordan håndtere det? 120 minutter inkludert 5 minutters pause midtveis og 10 minutter avslutningsvis	Tema som skal gjennomgås med innledninger og pardialoger: - Når det blir vanskelig - Faresignaler - Konfliktdansen - Time-Out – en nødutgang - Følelsesregulering - Tale-/lytteteknikken - Reparasjoner i samlivet – tilgivelsens kunst - Hjelpetilbud	

Kursdel og tidsbruk	Innhold og gjennomføring	Dine egne notater
KURSDEL 4. Fra par til familie – Den store forandringen 90 minutter, inkludert 5 minutter pause midtveis og 10 minutter avslutningsvis	Tema som skal gjennomgås med innledninger og pardialoger: - Tid, søvn og seksualitet utfordres - De vanskelige følelsene - Forventninger til hverandre - Hjertevaner - Anerkjennelse	
Avslutning (20 minutter)	Følgende skal være med ved avslutning av kurset: - Etterarbeid - Hjelpetilbud - Kursevaluering	



Bufdir

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000

