

Hva mener andre som har gått på kurs?

Over 5000 par har allerede deltatt på Godt samliv parkurs for førstegangsforeldre. Ni av ti kursdeltagere anbefaler kurset for andre. Og fire av fem gir kurset en skår på fem eller seks. Dette viser en evaluering som er gjennomført av Agenda Utredning & Utvikling AS. Her er noen begrunnelser for hvorfor par anbefaler andre og gå på kurs:

- Dette må alle få med seg!
- Flott å fokusere på hverandre som par igjen!
- For å lære nyttige teknikker og forebygge konflikter i parforholdet.
- Godt og høre og møte andre i samme situasjon og vite at man ikke er alene og at alt er normalt...
- Fordi kurset setter fokus på hva som er viktige et parforhold.
- Fordi det er lærerikt og interessant - og noe alle førstegangsforeldre har nytte av. Vitamininnsprøytning!
- Forebygger store konflikter og du får hjelp til og løse vanskelige samtaletema.
- Du blir en bedre partner fordi du lærer hvordan du håndterer utfordringer som kommer.
- Dette er en investering i parforholdet og fremtiden!

Design: Viktoria Gundersen



Godt Samliv

PARKURS FOR FØRSTEGANGSFORELDRE



Bufetat



Kjære dere to

Gratulerer med deres første barn sammen! Å få barn er ofte den største gleden mennesker kan oppleve. Det er et stort vendepunkt i livet å bli foreldre. Det kan sette sterke følelser i sving, og forholdet dere to i mellom kan bli utfordret.

Til hjelp og inspirasjon i denne nye livssituasjonen inviteres dere til *Godt samliv - parkurs for førstegangsførelde*.

Godt samliv er gratis og går over en dag eller to kvelder. Dere vil få korte innledninger på temaer som forandring, kommunikasjon, konflikthåndtering, glede og kjærlighet. Opplegget gir dere gode muligheter til å snakke sammen om

temaene for å forstå hverandre bedre. Dere får også konkrete verktøy for å jobbe konstruktivt med hverdagens utfordringer. Kurset fokuserer på mulighetene dere har for å finne gode løsninger sammen. Det betyr mye å bevare den gode nærheten - ikke bare for dere voksne, men også fordi det har stor betydning for barnets oppvekst at dere to har det bra sammen.

Hva er Godt samliv?

Godt samliv er et gratis parkurs for nybakte foreldre. Hensikten med kurset er å gi støtte og inspirasjon i en periode med store forandringer og utfordringer i hverdagen og i parforholdet. Kurset bygger på erfaring og forskning på de utfordringene vi møter som par og nybakte foreldre.

Les mer om Godt samliv på www.godtsamliv.no

Her finner du også artikler om andre par som har gått på kurs.

Hvordan melder vi oss på kurs?

Ta kontakt med helsestasjonen i din kommune.

Godt å høre og møte andre i samme situasjon og vite at man ikke er alene og at alt er normalt...

