

“

”Så rart midt i vores ofte kaotiske hverdag med børn på 7 og 10 år endelig at tage os tid til hinanden.

Vi fik viden, men først og fremmest blev der givet en ramme, hvori vi fik mulighed for at snakke sammen. Det skulle flere opleve.”

Hvem er vi?

Kirkernes Sociale Arbejde i Viborg Stift hviler på et folkekirkeligt grundlag og er et samarbejde mellem Menighedsplejen i Danmark, Viborg Stift, ti provstier og syv kommuner i Viborg Stift. Formålet er at fremme kirkernes sociale arbejde for børn, unge og voksne.

Baggrund

Partilbuddene er udviklet af:

Psykolog Bodil Kappelgaard og cand mag og psykoterapeut Lisbeth Ryelund

Begge udviklere har mange års klinisk erfaring med parterapi, udvikling af kursusforløb for par samt undervisning.

Læs mere om hele det teoretiske fundament på hjemmesiden.

Kontakt og information

Kirkernes Sociale Arbejde i Struer Kommune

Koordinator Kirsten Vindum

Tlf.: 2345 9492

Mail: ksa.struer@gmail.com



Kirkernes Sociale Arbejde i Viborg Stift

Vitaminer til parforholdet

Parkursus

Kursus for par med børn i 0.-6. klasse

GRATIS

Har du barn eller børn i 0.-6. klasse?
Er du i et parforhold?
Så er dette tilbud til dig og din partner.



Program

- Velkomst
- Oplæg om den livgivende parsamtale v/psykolog Bodil Kappelgaard / parterapeut Lisbeth Ryelund
- Samtaler parvis, hvor du og din partner sidder ved jeres eget bord uforstyrret af de øvrige par. I skal ikke dele viden om jeres eget parforhold med de øvrige deltagere.



Vitaminer til Parforholdet

Kom og deltag i en aften, hvor jeres parforhold er i centrum. Du og din partner sidder ved jeres eget bord uforstyrret af de øvrige par. I skal ikke dele viden om jeres eget parforhold med de øvrige deltagere.

I vil få et kort oplæg om betydningen af at pleje sit parforhold, om typiske udfordringer i parforholdet, når vi også er forældre og skal samarbejde i en hverdag, hvor børn stadig har brug for deres forældre.

Derpå får I som par god tid til at snakke om jeres eget parforhold med inspiration fra oplægget. Underviseren tilbyder at komme forbi jeres bord og hjælpe jer i samtalen, hvis I ønsker det.

Mange par med skolebørn kender til en hverdag med travlhed, lektier, madpakker, fritidsinteresser, konflikter, konstant planlægning, arbejde fødselsdagsfejring og familieliv.

En hverdag, hvor tiden til parforholdet ofte er den smule tid, der måtte være tilbage, når alle de andre opgaver er løst. Mange par beskriver, at de har for lidt tid til hinanden, og at den tid, der er tilbage til parforholdet, ofte er sent om aftenen, hvor begge er trætte.

Det går ud over kommunikationen, den gode samtale, den gode nærvær. Glæden over den anden og taknemmeligheden for livet som par svinder ind. Nogle par oplever flere konflikter. Andre beskriver, at de stille glider fra hinanden.



Fokus på parforhold

Ligesom vi følger vores børn til årligt tandeftersyn ved skoletandlægen, og vi går til skole-hjem-samtaler i skolen for at følge op på vores barns trivsel, vil vi med dette gratis tilbud gerne give dig og din partner et tilbud om for en stund at sætte fokus på jeres parforhold. Jeres styrker og udfordringer - jeres trivsel som par.

Det vil vi, fordi vi ved, at:

- det at sætte fokus på sit parforhold i tide kan skabe øget følelsesmæssig intimitet og nærvær i hverdagen.
- et godt langvarigt parforhold ikke udvikler sig af sig selv.
- selv små ændringer eller lidt ekstra fokus på parforholdet er bedre end ikke at gøre noget.

Undervisere

Lisbeth Ryelund

Lisbeth Ryelund er selvstændig og arbejder som psykoterapeut, parterapeut og supervisor. Hun har været med i udviklingsgruppen af KSA fra begyndelsen og er medudvikler af Par på Vandring. Udover at arbejde med parterapi underviser hun på parkurser og holder foredrag om parforhold.



Lisbeth



Bodil

Bodil Kappelgaard

Bodil Kappelgaard er uddannet psykolog. Udover at være privatpraktiserende psykolog, har hun arbejdet med parterapi og parkurser gennem de sidste 20 år i forskellige sammenhænge.