

fylkesavisen
Vestfold Blad



Elise Landa Omsland og Dag Roar Omsland fra Larvik har god erfaring med samlivskurs på Aarholt-tunet, og oppfordrere alle som vil investere i forholdet til å gjeste kurset. "Det er verken flaut eller pinelig, rett og slett bare en kjempe investering"

Lærte å krangle på en konstruktiv måte

Kommunikasjon og selvransakelse er stikkordene hvis man skal få et forhold til å fungere. Det vet ekteparet Elise og Dag, som dro på samlivskurs for å lære å krangle på en konstruktiv måte.

Ruth Monfort - 04.01.2012 kl. 08:00

– Alle som vil investere i forholdet sitt burde dra på et slikt kurs, sier Elise Landa Omsland og Dag Roar Omsland fra Larvik.

[Del på Facebook](#)

Etter litt diskusjon frem og tilbake, bestemte Dag Roar og Elise seg i 2004 for å være med på et samlivskurs på Aarholt-tunet, og det har de ikke angret på. Det er de heller ikke alene om, for fenomenet samlivskurs har fått en oppblomstring i Norge. Det er ikke par på skilsmisseranden som drar på kurs, det er folk som vil lære å kommunisere på en bedre måte. Det bekrefter ekteparet Ingfrid Weydahl og Svein Aarholt.

Samlivspedagogene har siden 2001 holdt kurs på den idylliske gården i Stokke. De opplever en stadig økning på kursene, som er blitt så populære at folk kommer fra hele Norge for å delta.

Respekt er essensen

Over 1200 par har vært på kurset, som blir avholdt i samarbeid med organisasjonen «Voksne for Barn» og region Vestfold/ Buskerud. Kurset er videreutviklet av Modum Bads Senter for familie og samliv (som tidligere het Samlivssenteret) med støtte fra barne- og familiedirektoratet.

Weydahl og Aarholt er begge utdannet som PREP-foredragsholdere (Prevention and Relationship Enhancement Program), – forebyggende og relasjonsbyggende program som fremhever de gode sidene i parforholdet



Ekteparet Ingfrid Weydahl og Svein Aarholt har mange års erfaring med å holde PREP-kurs (Prevention and Relationship Enhancement Program). Over 1200 par har gjestet den idylliske bondegåren i Stokke, og ekteparet har ingen planer om å gi seg med det første.

– Fokuset er tale- og lytteteknikk, og essensen er å ivareta respekten for hverandre. Det er noe alle kan ha bruk for, forteller de erfarne kursholderne om kurset som har opparbeidet seg et så godt renommé at flere står på venteliste.

Positivt overrasket

– Jeg hadde i utgangspunktet litt sperrer for å dra på et sånt kurs, for jeg var veldig redd for at jeg måtte utlevere meg for fremmede folk, men slik var det ikke, forteller Elise, som til vanlig jobber som grafisk designer i Vestfold Blad. Mannen, Dag Roar Omsland jobber som Heilpraktiker og Akupunktør. Han var i motsetning til Elise mer åpen for slike impulser, og var på stadig jakt etter å utvide horisonten. Etter en helg på Aarholt-tunet var Elise positivt overrasket, og begge opplevde kurset som en viktig og næringsrik input for forholdet.

– Det skiller elleve år mellom oss, og i tillegg så gikk vi inn i forholdet med barn fra tidligere forhold, noe som kan by på noen utfordringer. Alle burde uansett gå på et slikt kurs, for i dag hvor det er så mye av dine, mine og våre barn, og med både kulturforskjeller og aldersforskjeller, så er det mange som opplever flere utfordringer, forteller Elise. Hun legger til at de ønsket å gi barna en god start.

DU er forandringen

Det er mange som har fordommer mot slike kurs, mange forbinder slike kurs som et tabubelagt tema.

- Det er ikke siste krampesprell før skilsmisjonen er et faktum, men en investering i forholdet. Bevisstgjøring, som egentlig handler om at det er deg selv du må jobbe med, ikke den andre parten, er veldig viktig. DU er den forandringen du ønsker å se, presiserer Dag Roar, som forteller at på kurset lærer de å krangle på en konstruktiv måte. Derfor oppfordrer de andre til å legge vekk de eventuelle fordommene de har mot et slikt kurs, og heller investere i det viktigste man har, nemlig familien sin.
- Det er verken flaut eller pinlig, rett og slett bare en kjempe- investering, føyer Elise til.

Sex, økonomi og svigerfamilie

Problemer som økonomi, sex og svigerfamilie er gjengangere på kurset, og ved hjelp av rollespill, videoer og overhead byr ekteparet Ingfrid Weydahl og Svein Aarholt av seg selv.

- De som kommer hit behøver ikke å utlevere seg selv på noen som helst måte. Man kan være anonym, og ingen bør vite hva som ligger til grunn for at folk kommer på kurset, forteller Ingfrid.

Hun og mannen forteller og viser med enkle rollespill de fire faresignalene de jobber seg igjennom i løpet av kurshelgen: opptrapping, nedvurdering, negativ fortolkning og tilbaketrekning.

- Alt handler om utvikling av mennesket, og med forståelse og anerkjennelse får man bedre selvfølelse og kommunikasjon. Ikke nødvendigvis bare to partnere i mellom, men ovenfor barn, kollegaer og venner også, forteller Svein.

Paret har fått veldig mye positiv tilbakemelding. Det er drivkraften i deres arbeid. Et arbeid som ofte krever langt mer enn en 37 timers arbeidsuke.

- Økonomi er ikke en motivasjon i denne jobben, det er heller en mer idealistisk tanke med det hele. Vi synes vi har en veldig meningsfylt jobb. Det å være en bidragsyter til utvikling hos mennesker er veldig stort og givende. Vi kan alle gjøre noe for de rundt oss, og det er dette vi trives med å gjøre, forteller Ingfrid.

En god start

Kursholderne har ikke ført noen statistikk over parene som har vært på kurset, og tall over skilsmisser i etterkant finnes ikke.

- Det vi vet er basert på tilbakemeldingene vi får i etterkant, og vi opplever ofte tilbakemelding i form av en e-post eller når vi møter folk på gaten. Mange gir uttrykk for at forholdet fikk en ny giv, og at man har fått tilbake troen på forholdet eller ekteskapet, og det er veldig koselig å høre, forteller Svein.

Elise og Dag Roar valgte å starte forholdet sitt med et slikt kurs, og det har de aldri angret på.

- Alle par burde sette av tid jevnlig til slike kurs, råder Dag Roar Omsland.

Han og Elise har i etterkant vært på flere kurs- og helgeopphold for å investere i forholdet.

- Det å sette av tid til hverandre i en ellers så hektisk hverdag er ekstremt viktig. Det handler rett og slett om å investere i forholdet. Da finner man ut at det er meg, ikke deg, som må forandres, avslutter paret i Larvik.

De ser uforskammet lykkelige ut, og oppfordrer alle par til å melde seg på et tilsvarende kurs.

Prepkurs

PREP kan hjelpe par til å ha større glede av forholdet sitt og gir par et verktøy til å forbedre kommunikasjonen. PREP setter søkelyset på det som kan styrke forholdet.

På et PREP-kurs er det både humor og alvor. Det vil handle om kjærlighet, forventninger, glede moro og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon.

Målet er at par skal lære å kjenne igjen hva slags konflikter som kan skade forholdet, og få noen verktøy til å forbedre kommunikasjonen og til å løse problemer.

PREP er en forkortelse av den amerikanske betegnelsen Prevention and Relationship Enhancement Program. På norsk: Et forebyggende program som styrker samliv. PREP ble skapt i USA rundt 1980, og blir stadig videreutviklet på bakgrunn av ny forskning. PREP er oversatt og bearbeidet for norske forhold av Modum Bads Senter for familie og samliv (det daværende Samlivssenteret). PREP-kurs finnes i hele Norge, med kursledere som har fått opplæring gjennom Modum Bad. Det nærmeste PREP-kursstedet i Vestfold er Aarholt-tunet.

Mer informasjon: Modum-bad.no og aarholt-tunet.no