

Bufferkurs for par



Vår 2025



For dere som:

- har levd sammen lenge nok til å oppdage at konflikter og irritasjoner gjentar seg
- har lyst til å lære mer om parforholdet deres og parforhold generelt
- har tydelig intensjon om at parforholdet skal fortsette

Kurset går over ei helg – lørdag og søndag, med max 10 par.
Kurset er gratis og inkluderer kursmateriale og kaffe/te.

Kursledere er Hilde Sjøhagen og Alf Erik Strandheim

For påmelding og spørsmål kontakt:
erica.smagesjo@bufetat.no
Telefon : 73 99 05 00

Dato:

Lørdag 26.04.25

Søndag 27.04.25

Klokka 09.30 til 16.00 på lørdag, og

Klokka 09.30 til 15.00 på søndag

Sted: Familievernkontoret i Trondheim,
Carl Johans gate 3

NB! Sjekk at alle tidspunktene passer både for deg og din partner før dere melder dere på.

**Frist for påmelding:
fredag 18. april 2025**

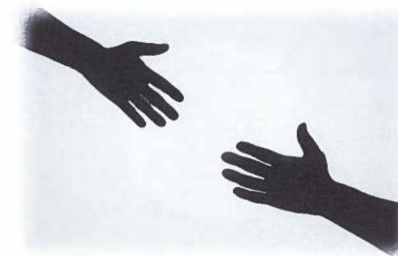
Den praktiske betydningen av buffer er *støtdemper*. En buffer har til hensikt å dempe effekten av ytre påkjenninger og å beskytte mot skader.

Bufferkursets utgangspunkt er at konflikter og utfordringer knyttet til personlighetsforskjeller er uunngåelige i langvarige parforhold, og at de har potensial i seg å skade parforholdet.

Heldigvis finnes det gode buffermekanismer som alle kan tilegne seg, hvis de legger ned en innsats.

Studier av gode, langvarige parforhold har vist at de forskjellene som kan skape konflikter, faktisk også kan vendes til å bli kilder til dypere respekt, vennskap og intimitet.

Bufferkurset viser hvordan denne omformingen kan bli mulig.



BUFFERKURS

Bufferkurs passer for alle par uansett alder, legning og etnisitet.

Kurset inneholder både teori og øvelser. Undervisningen gis i plenum. Øvelsene gjøres parvis i enkeltrom.

Det kreves ikke at deltakerne deler noe privat i gruppa.

Kurset tilbyr verktøy til bruk i samlivet for å styrke hverdags-kjærligheten.

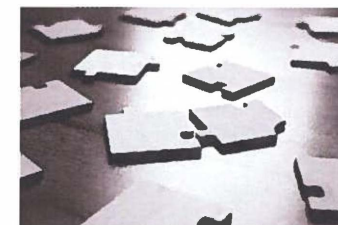
Deltakerne gis mulighet til å:

- utforske forskjeller i parforholdet på en trygg måte
- identifisere «ømme punkter»
- komme videre fra fastlåste tilstander.

EKSEMPLER PÅ TEMA

- Hvordan styrke kjærligheten?
- Hva skaper gode, varige parforhold?
- Hvordan gi imøtekommende svar på invitasjoner til kontakt?
- Hva er egentlig følelser?
- Bli kjent med hvilke følelsesfilosofier du og partneren har erfaring med fra tidligere og hvordan de kan påvirke parforholdet nå.
- Hvordan dele følelser på en måte som styrker forholdet?
- Hva kjennetegner konflikter i parforhold? Bli kjent med forholdets konfliktans. Hvordan reagerer kroppen når vi er i konflikt?
- De varige forskjellene. Hvordan leve med personlighetsforskjeller?

- Å komme på bølgelengde igjen.
- Ulike måter å uttrykke og ta i mot kjærlighet på (kjærlighetsspråk).
- Seksualitet i parforhold.
- De seksuelle gjørene.
- Hvordan holde lysten levende?
- Ulike oppfatninger av tilgivelse (tilgivelsesspråk).



Ytterligere informasjon på:
www.bufferkurs.no