



Alfred Wester med mamma Emma Brors.

FOTO: LINDA PÄHLS

Friskvård för relationen – givande kurs för par

Under vårterminen delta är ordnades en äktenskapskurs i Vörå med Vivan och Boris Salo. Erfarenheten blev odelat positiv och en ny kurs skall ordnas i början på nästa år, se rutan nedan. Men hur var kursen egentligen?

Jag frågar ett par pratglada mammor som var deltagare, Emma Brors och Linda Pähls. Båda bor med sina sambor och har två barn var.

Ni deltog i en äktenskapskurs. Var det en tröskel för er att delta, eftersom ni bara är förlovade?

– Inte alls. Det stod i broschyren att kursen även var för sambopar. Vi kände oss genast välkomna. Det här handlar ju om att leva i en parrelation så det gäller alla lika mycket.

– Det heter äktenskapskurs så många tror väl att det ska vara en push för att gifta sig. Men den är till för att stärka parförhållandet. Men visst fick man lust att gifta sig!

Hur länge har ni varit tillsammans med er respektive?

Emma svarar: Vi har varit tillsammans i åtta år och våra barn är fyra och två år.

Linda berättar: Vi har varit tillsammans i tio år. Vår äldsta är fyra år och nu har jag en fyra månaders baby, men jag var gra-

vid när vi deltog i kursen.

Båda är överens om att spridningen av äldre var så intressant. En del hade varit gifta i tiotals år, några var nygifta och ett par hade gått kursen före de gifte sig och nu gick de den på nytt för att stämna in var de står idag. Det är det som går så lätt. Att man liksom tappar bort varandra när allt bara flyter på. Nu var det dags att tänka igenom grunden och vid behov renovera eller reparera sin relation.

Vad innehöll kursen?

Båda skrattar. God mat, romantik och många tankvärda saker! Många tror att det handlar om kris, men det är allt annat. Det handlar om friskvård i relationen!

”

Det var en sorts veckodate. En guldkant på vardagen.

– Först kom vi in till en matsal, dukad med vita dukar och tända ljus. Man satt mitt emot varandra med ögonen på den andra. Andra par satt längre bort så det kändes som en vardagsdejt. Fin

musik och god mat i stämningsbelysning gav genast en stämning av romantik.

– Vi samlades först tre måndagar i rad. Sen var det paus på grund av lov, och efter det träffades vi varannan vecka. Allt som allt sju gånger. Varje gång behandlas ett nytt tema. Vivan och Boris Salo introducerade temat. Det var informativt och givande, mycket intressant tack vare personliga historier och mycket humor.

– Vi fick en bok där vi kunde kolla upp temat hemma och läsa på läxan om vi ville. Det var bra. – Jag tar ibland fram boken och kollar upp saker som jag funderar på, säger Emma.

– Där finns övningar också som hjälpte oss på traven att diskutera. Vi diskuterade alltid tillsammans med vår partner och vi behövde aldrig redovisa vad vi kommit fram till. Det gällde ju bara oss två.

Man måste alltså inte blotta sina problem?

– Nej, sannerligen inte! Det var undervisning och man pratade med sin partner. Man visste ju inte ens vad alla andra hette. Det var musik på hela tiden då vi pratade och vi satt långt från varandra. Det var en sorts veckodate. En guldkant på vardagen. Man började med maten, man kunde ha deltagit bara för den! Att bara uppmärksamma varandra. Det har man inte tid med i vardagen. Fint dukat och ett brinnande ljus på bordet. Vardagsromantik på hög nivå.

Vad fick ni lära er?

– Vi fick lära oss mycket om kommunikation. Till exempel öva oss att vara tysta medan den andra pratar, och att lyssna. Vi fick lära oss den andras sätt att uttrycka sin kärlek. Vi blev påmind om att det faktiskt finns olika sätt att ge och ta emot kärlek. Man uppfattar inte alltid den andras budskap. En del uttrycker sig med ord, andra genom handlingar. En del visar sin kärlek med gåvor, genom fysisk tillgivenhet eller att man vill ha kvalitetstid tillsammans.



Linda Pähls med sonen Levis.

FOTO: PRIVAT

Människor utvecklas i olika riktningar, men man har inte stämt av varandra. Nu fick vi göra det med en givande undervisning och en rak och öppen delgivning.

– Boris och Vivan hade humor inbakat i varje ämne. Det var seriösa saker det handlade om, men i lätsam ton som ledde till skratt och gråt. De bjöd på sig själva. Vi fick se att man kan ha det bra fast man gjort fel mot varandra. Alla har sina svackor, även de.

Kursen är för par, för både kvinnor och män. Hur märktes det?

– Det var ju inte bara kvinnfolk som pratade. Föreläsaren som var man kunde berätta att det här har vi män svårt att förstå hos kvinnor. Boris kunde ge många infallsvinklar som vi kvinnor inte har tänkt på, och så fick vi ju göra våra övningar tillsammans.

”
God mat, romantik och många tankvärda saker!

– En övning gick till så här: Vi fick se på en bild i boken av en person med tolv olika pratbubblor runt sig. De handlade om hinder varför man inte pratar. Uppgiften var: Känner ni igen er i något av detta?

Ett annat exempel på en uppgift: Skriv ner saker som svarar på frågan "när var du säker på din kärlek till mig?"

– Jag skrev: När du erbjöd dig att tvätta min bil! säger Emma.

Kursen anordnas ju av förslämlingen. Var det kristen undervisning?

förhållande. Man tar med sig det man behöver. Det var bra med de kristna inslagen i vardagen. Kristet kan ju vara så invecklat ibland, men Salo kunde konkretisera det kristna så att man förstod och kunde ta med det i vardagen. Kursen ger så många aspekter. Man tar med sig det man behöver.

– Sen pratade Salos litet mera och sen var det kaffe medan vi gjorde en uppgift. Vivan och Boris drog ihop ämnet till slut. Och så fick vi vänta på nästa gång.

Så då var det slut efter sista föreläsningen?

– Sista gången fanns det tillfälle att förnya sitt äktenskapslöfte. Det var otroligt fint. Den senaste avslutning kursen kunde ha. Det var aldrig någon press på oss. Det var fullkomligt frivilligt. Men vi ville så gärna vara med och se på. Det är så fint att få förnya sina löften. Det är en grej som ligger i tiden. Kärlek är inte en känsla utan ett val man gör.

Om det skulle ordnas en fortsättningskurs, så skulle vi absolut delta! Det säger både Linda och Emma.

Alla fick svara skriftligt och anonymt på en enkät efteråt. Det som många har framhållit som extra lärorikt var undervisningen om kommunikation, konfliktlösning och de olika kärlekspråk. Så här svarade några på frågan "Vad tar ni med er från kursen?":

– Att prioritera varandra och satsa på varandra. Att reservera vi-tid!

– Tro på framtiden och att man med vardagliga små handlingar kan förbättra och upprätthålla relationen och hålla ihop livet ut.

– Det var en grundkurs för att själv kunna analysera vad som funkar eller inte funkar i äktenskapet och lyssna på varandra.

HJÖRDIS FÖRARS

Äktenskapskurs på nytt i Oravais

En äktenskapskurs kommer att också ordnas också vårvintern 2017.

Den hålls i församlingscentret i Oravais, sju måndagar kl. 18.00–20.45 i januari–april. Kursstart 30 januari 2017. Övriga dejt-kvällar är 6.2, 13.2, 20.2, 6.3, 20.3 och 3.4.

Kvällarna innehåller mat, intressanta föreläsningar (om bland annat kommunikation, konfliktlösning, sexualitet och praktisk kärlek) och meningsfulla övningar med din make/maka. Kursen passar också för sambopar. Dragare är Vivian och Boris Salo.

Kursavgift 50 €/par, deltagarhäftet 30 €/par och en matavgift 10 €/par/kväll.

Anmälan eller förfrågningar till Ingemar Klemets, ingemar.klemets@evl.fi eller 050 325 2025.