



FORSVARSMINISTERIET
PERSONALESTYRELSEN

PREP

Kommunikationskursus
for par



VETERANCENTRET

Hvad er et PREP-kursus?

PREP er for par i alle aldre og livsfaser, der ønsker at arbejde med deres parforhold.

På kurset får I redskaber til og viden om, hvad der fremmer det gode i jeres parforhold.

Kurset giver jer inspiration og viden, der er vigtig for jeres parforhold – og for jeres familieliv.

Udsendelser presser hele familien

Mange ansatte og tidligere ansatte i Forsvaret står overfor udfordringer, som sætter parforholdet på prøve. Gentagne udsendelser presser parforholdet, og hvor soldaten måske har brug for ro, når han/hun kommer hjem, har partneren brug for aflastning.

Hvorfor tage et PREP-kursus?

- Fordi det styrker jeres parforhold
- Fordi det reducerer skilsmisserisikoen
- Fordi erfaring viser, at udsendelser kan være en hård prøve for et parforhold
- Fordi kærlighed hele tiden forandrer sig
- Fordi jeres børn og unge trives, når I har det godt sammen

Veterancentret tilbyder PREP-kurser til nuværende og tidligere militært ansatte i hele Forsvaret.

Hvad betyder PREP?

PREP er en forkortelse for Praktiske Redskaber til et Engageret Parforhold.

Kursets temaer

PREP består af ni temaer, hvor I blandt andet kommer til at tale om kærlighed, kommunikation, sex, forsoning, kendskab og støtte.

Det skændes par om

Forskningen viser, at mange par skændes om de samme ting: Penge, tid, husholdning og sex står højt på listen. Forskerne ved også, at børn sætter parforholdet på prøve. Derfor lærer du på PREP-kurset hvilken slags konflikter, der er skadelige, og får redskaber til at løse problemerne.

Spilleregler for PREP- kurset

PREP er ikke parterapi, men et kursus der via praktiske og håndgribelige samtalemetoder og øvelser udvikler jeres evner til at kommunikere bedre i jeres parforhold.

På kurset arbejder I kun sammen med jeres partner. I skal ikke arbejde i grupper, og I skal ikke fortælle private ting om jer selv og jeres parforhold til de andre deltagere.

PREP-kurset er to intensive weekend-dage, hvor I bor, spiser og bliver undervist på en kaserne.

En god investering i parforholdet

PREP er baseret på 30 års forskning i, hvad der skaber bedre relationer i parforholdet. Par, der lærer at bruge redskaberne fra PREP, har større chancer for at blive sammen. PREP bruges i familiearbejdet i det norske, svenske og amerikanske forsvar.

Par, der har gennemgået PREP, er mere tilfredse med deres relation, oplever færre konflikter og har en mere positiv interaktion og kommunikation.

Hør mere om PREP

Kontakt Veterancentret for at høre mere om parforholdskurset. På Veterancentrets hjemmeside kan du se en oversigt over kommende kurser.

Web: veteran.forsvaret.dk

Telefon: 7281 9700

Mail: vetc-myn@mil.dk