

**Kurset finner sted i  
familievernkontorets lokaler.**

Du finner oss i 2. etasje i  
Friholmsgaten 2/4, som er en del  
av Gågaten i Arendal sentrum.  
Inngang rett ved siden av  
McDonalds, ved Kulturhuset.

Kurset går over fem ganger, 2,5 timer  
hver gang + en oppfølgingssamling på  
våren. Det er ønskelig at man kan  
møte til alle seks kurssamlingene.

**Kurset er gratis.**

**Bufferkurs høsten 2019:**

**6 samlinger à 2,5 timer  
Fredager fra kl.12:30 til 15:00**

**06. september**

**20. september**

**18. oktober**

**1. november**

**15. november**

**+ 17. april 2020**

**Kursledere er**

Elin Okkenhaug Bratland og Tor  
Edland

\*\*\*\*\*

**Bindende påmelding innen  
20. august 2019:**

pr. telefon eller e-post til:

Familievernkontoret i Aust-Agder  
Friholmsgaten 2/4, 4836 Arendal  
Telefonnr: 37 00 57 80

e-post:

[fvk.aust-agder@bufetat.no](mailto:fvk.aust-agder@bufetat.no)

\*\*\*\*\*

**Familievernkontoret i Aust-Agder**

ønsker velkommen til

## **Bufferkurs for par**

Et samlivskurs med vekt på

- ♥ å styrke samholdet og hverdagskjærligheten
- ♥ å tilby verktøy som kan gjøre det lettere å mestre negative følelser, irritasjoner, konflikter og personlighetsforskjeller
- ♥ å gi kunnskap om hva som skaper gode parforhold
- ♥ å gi innblikk i hvordan man kan ivareta lyst og seksualitet i varige forhold



## ***Hva er bufferkurs for par?***

---

Bufferkurset er et kurs for dere som har levd sammen lenge nok til å ha oppdaget at noen konflikter og uenigheter går igjen gang på gang. Dette er en naturlig utvikling i varige parforhold, og det kommer rett og slett av at vi alle er forskjellige, og noen av forskjellene er vanskeligere å rokke ved enn andre. Dette framtrer tydeligere jo mer erfaring vi får i parforholdet. (Jo lenger vi lever med samme partner, jo flere særheter oppdager vi gjerne at denne personen har!) Bufferkurset er utviklet for å gi dere verktøy dere kan bruke for å utforske forskjellene, slik at forskjellene kan bli lettere å mestre, og enda bedre: at forskjellene kan bli en kilde til trygghet og nærhet (kanskje til og med humor!).

Kurset inneholder både teori og øvelser. Øvelsene er spesielt viktige, fordi det å gjøre øvelser involverer flere deler av hjernen enn teorien alene. Den menneskelige hjernen er dessverre ikke organisert slik at faktakunnskap kan overføres direkte og virkningsfullt til de delene av hjernen som styrer følelser. Derfor er det også mulig for et menneske å være

svært kunnskapsrik, og samtidig ute av stand til å sette kunnskapen ut i praksis.

I bufferkurset får dere mulighet til å trene på hvordan dere kan utforske forskjeller på en trygg måte. Dere lærer hvordan dere kan identifisere ømme punkter hos dere selv, og hvordan dere som par kan komme videre fra fastlåste tilstander.

Og sist, men ikke minst: gjennom ulike øvelser får dere trene på å styrke hverdagskjærligheten, (dvs. den kjærligheten som gjør at dere får overskudd til å ta ting i beste mening).

### ***Oversikt over temaer i bufferkurset***

---

Hva skaper gode, varige parforhold?

Hvordan styrke kjærligheten ved å utvide kjærestekartene og gi imøtekommende svar på invitasjoner til kontakt.

Hva er egentlig følelser?

Bli kjent med hvilke følelsesfilosofier du og partneren har erfaring med, og hvordan de kan påvirke forholdet.

Hvordan dele følelser på en måte som styrker forholdet.

Seksualitet i varige parforhold

Hvordan holde lysten levende.

Hva kjennetegner konflikter i parforhold?

Hvordan reagerer kroppen når vi er i konflikt?

Bli kjent med forholdets konfliktans.

Hvordan ivareta forholdet over tid.

Hvordan takle personlighetsforskjeller som aldri blir borte.

Finne de skjulte drømmene i de gjentatte irritasjonene eller fastlåste konfliktene.

Ulike oppfatninger av hvordan man viser kjærlighet (kjærlighetspråk).

Ulike oppfatninger av tilgivelse (tilgivelsesspråk).

Forsoning og ny start.

+ bonusmateriale ☺

Ytterligere informasjon finner du på  
[www.bufferkurs.no](http://www.bufferkurs.no)