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 Edgars Cafe, ved Kulturhuset.

Kurset går over fem ganger, 3 timer hver gang. Det er ønskelig at man kan møte til alle fem kurssamlingene.

Kurset er gratis og det er bindende påmelding.

Bufferkurs våren 2027:

5 samlinger à 3 timer
fra klokken 17.00
til kl. 20.00

følgende datoer:
onsdag 4. februar
onsdag 11. februar
onsdag 4. mars
onsdag 11. mars
onsdag 18. mars

Kursledere er
Stine Skelton og
Aleksander Henriksen

****

Påmeldingen er åpnet
pr. telefon eller e-post til:

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

e-post:
fvk.arendal@bufetat.no

****

Familievernkontoret i Arendal
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 og konflikter**
- **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?

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?

Bli kjent med forholdets konfliktdans.

Hvordan reagerer kroppen når vi er i konflikt?

Hva pinnsvin kan lære oss om sex.

Hvorfor kan det være så skummelt å snakke om sex?

Sexmyter

Hva kjennetegner konflikter i parforhold?

Hvordan ivareta forholdet over tid?

TUFTE-samtalen, hva er det?

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

Ulike oppfatninger av hvordan man viser kjærlighet (kjærlighetsspråk).

Ulike oppfatninger av tilgivelse (tilgivelsesspråk).

Forsoning og ny start.
+ bonusmateriale ☺

Ytterligere informasjon finner du på
www.bufferkurs.no