

# Otte par fik hjælp til at udvikle deres forhold

Af borgerjournalist Susan Johanne Gram, Haderslev

KOMMUNIKATIONSKURSUS: De otte par har i oktober og november mødt op fire gange i Hertug Hans Kirken i Haderslev. Her har de deltaget i et kursus med formålet at udvikle deres parforhold og modtaget viden om de forhold, der gør det svært at kommunikere med hinanden. Kurset tager udgangspunkt i Den Anerkendende Dialog, hvor grundtanken er, at udvikle parforholdet gennem dialog med partneren. Den Anerkendende Dialog forholder sig til erindringer i barndommen og indeholder overlevelsesstrategier mod at mærke smerten, når vi savner kærlighed.

- Kurset er ikke terapi, men en inspiration til at blive bedre til at tale med hinanden, i det erfaringen siger, at kontakt giver grobund for kærlighed og nærhed partnerne i mellem, fortæller Laurits Bjerre, der sammen med Inger Margrethe Jørgensen var tovholdere af kurset. Laurits Bjerre arbejder til dagligt som overlæge og var mest med af praktiske grunde, hvor Inger Margrethe Jørgensen stod for undervisningen. Hun er uddannet lærer, parterapeut og psykoterapeut. (Hun har i øvrigt to hjemmesider: [www.terapi-haderslev.dk](http://www.terapi-haderslev.dk) og [www.parterapeut.net](http://www.parterapeut.net)).

Inger Margrethe Jørgensen siger følgende:

- Det er gået over al forventning med vores kursus med maksimum otte deltagende par. Vi har mødt stor tilfredshed fra parrene. Mit håb er, at parrene er blevet gode til at forstå hinanden, og at de bevarer kontakten i god stemning og holder uenigheden ud. Det er langt det bedste, både for dem selv og for deres børn.

Med dette kursus har parrene fået indsigt i de reaktioner, vi har lært i barndommen og ungdommen og som man tager med sig i et parforhold. Eksempelvis den måde, vi har lært at passe på os selv, når der er ubehag. Folk reagerer forskelligt. Det kan være at trække sig i diskussioner, eller at man bliver ved med at diskutere. Disse to typer er tit tiltrukket af hinanden. Nogle gange er det også begge parter der trækker sig. Og her kan skilsmissemis være nærliggende. Parrene har fået hjælp til at give gensidig forståelse for de reaktioner partneren har taget med sig. Partnerne har lært at kommunikere med hinanden, så de kommer hinanden nær på det ønske, frem for at diskutere timevis eller at den anden trækker sig. Kunsten er, at være uenig uden at den ene opgiver sin holdning.

Kursets deltagende par syntes kurset var udfordrende. Man udfordrer sig selv og går i dialoger, man ikke er vant til. Det har været meget positive mekanismer, der har givet indsigt i, hvad der er godt, og hvad man kan bruge i parforholdet. Det har helt sikkert været et skridt på vejen for mange af parrene. Kurset har givet nysgerrighed til at læse mere om området. Der er i øvrigt blevet brugt gode øvelser, som blandt andet har indeholdt at sige højt, hvad man værdsætter ved sin partner. Det har handlet om at give sig tilkende, fordi den anden ikke kan læse ens tanker. Det er derfor vigtigt at sige sine tanker i et parforhold.

KURSET BLIVER GENTAGET: Der er blevet besluttet at gentage kurset i februar/marts 2011. Det vil koste 750 kroner for fire gange. Datoerne bliver meldt ud i pressen og på kirkernes hjemmesider allerede før jul. Tilmelding sker til Inger Margrethe Jørgensen på mailadressen: [ingermargrethe@sol.dk](mailto:ingermargrethe@sol.dk) eller på telefonnummeret 20 16 93 37. Opgiv gerne adresse, telefonnummer og mailadresse.