

Bilag 1.

Hvad er PREP?

PREP står for *Prevention and Relationship Enhancement Program* - et forebyggende og relationsudviklende kursusprogram.

Kursusformen er dynamisk, hvor der veksles mellem undervisning og øvelser. I undervisningen indgår både videoklip, situationsspil, samtale med egen partner og træning af færdigheder. Læs mere om de temaer, som gennemgås på kurset, [her](#).

Ingen par skal fortælle andre kursusedtagere om deres parforhold. Undervisningen er fælles og suppleres af opgaver, som du og din partner kan arbejde med. Der tilbydes vejledning, når opgaverne gennemgås og de nye kompetencer skal læres.

Et parkursus består af et ca. 15 timers program fordelt over en weekend eller 3-5 hverdage.

PREP-konceptet er baseret på omfattende forskning primært ved Denver University i USA. PREP er værdibaseret, men uafhængig af religion og politik.

Hvor kommer PREP fra?

I Danmark er PREP udviklet med inspiration fra det norske og amerikanske PREP.

Modum Bads Samlivscenter i Norge har igennem de sidste 12 år uddannet kursusledere, som udbyder parkurser i offentligt og privat regi.

Mange samlivskurser er i Norge en integreret del af det offentliges tilbud til familier. At forebygge samlivsproblemer ses som et samfundsanliggende. For eksempel tilbydes der parkurser til forældre, der lige har fået deres første barn.

Center for Familieudvikling arbejder for, at PREP får samme udbredelse i Danmark. Centeret oversætter og bearbejder PREP-materialer til danske forhold.

PREP og forskning

PREP er baseret på næsten 30 års forskning i, hvad der skaber bedre relationer i parforhold. PREP-konceptet kan hjælpe til at skabe rammen for sunde parforhold såvel som bedre trivsel i familien.

Studier har vist, at par, der lærer at anvende principperne bag PREP, har større mulighed for at blive sammen.

PREP-konceptet bliver vurderet til at være blandt de mest anvendelige ud fra sammenlignelige resultatundersøgelser. Opfølgninger har vist, at de, der har gennemgået PREP, har det signifikant bedre, målt på deres tilfredshed i relationen. De oplever færre problemer og har mere positiv interaktion og kommunikation med hinanden.

I en tysk opfølgingsundersøgelse (Hahlweg 2010) havde par, der havde gennemgået PREP, 11 år senere en separations-/skilsmisserate på 27,5 %, mens en kontrolgruppe, som ikke havde været på PREP-kursus, havde en skilsmisserate på 52,6 %.

PREP-kursus for skilte

En af de ting, der betyder allermest for børn, når deres forældre vælger at flytte fra hinanden, er hvordan far og mor kommunikerer og samarbejder.

Hvis man som forældre lærer at samarbejde og kommunikere på en hensigtsmæssig måde, giver man sit barn en stor gave i opvæksten og det videre liv.

PREP-kursus for skilte giver gode redskaber til forældre, der skal samarbejde om det at være forældre efter et måske vanskeligt brud.

Hvad er PREP-kurser for skilte?

PREP for skilte er et kursustilbud, der handler om, hvordan man som eks partnere og forældre kan etablere et godt samarbejde med udgangspunkt i barnets behov.

- Kurset varer 10-12 timer
- Det er et pædagogisk tilbud – ikke terapi
- Der drøftes ikke personligt stof med andre end den, man er på kursus med
- Kurset giver viden om, hvad der fremmer og hæmmer god kommunikation
- Der gives enkle og anvendelige redskaber til samarbejde og problemhåndtering
- Kurset giver viden om børns reaktionsmønstre på forskellige alderstrin
- Kurset giver råd om nyttige og praktiske redskaber, når børn har to hjem
- Kurset sætter fokus på barnets perspektiv

Kurset kan bruges som en del af en afklaringsproces, hvis I er i tvivl om, hvad det kræver af jeres forældresamarbejde, hvis I bliver skilt.

Hvem er PREP-kurser for skilte for?

Kurset henvender sig til forældre, der har besluttet sig for at gå hver til sit, og som efter afsluttet samliv fortsat har fælles forældreansvar.

Hvis man ønsker at arbejde med den indbyrdes kommunikation og det fælles samarbejde til gavn for barnet, er kurset relevant, uanset om det er kort eller lang tid siden parforholdet blev ophævet.

Kurset kan bruges som en del af en vigtig afklaringsproces, hvis I er i tvivl om, hvad det kræver af jeres forældresamarbejde, hvis I bliver skilt.

Kilde: "Center for Familieudvikling"