



SÜGAVAM TÄHENDUS ABIELULE

Eesti Kirikute Nõukogu ja SA Väärtustades Elu koostöös toimuvad PREP-paarisuhtekoolitused Eesti Kirikute Nõukogu liikmeskirikute koguduste liikmetele (abielupaarid, abielu planeerivad paarid).

TARTUS

Laupäeval, 24.novembril kell 10.00 - 18.00
Laupäeval, 8.detsembril kell 10.00 - 18.00
Kohalolek vajalik mõlemal päeval.

KOOLITAJAD

Karmen Maikalu, PREP-paarisuhtekoolituse koolitaja, psühholoog, perenõustaja.
Meelis Maikalu, PREP-paarisuhtekoolituse koolitaja, vaimulik.

TOIMUMISKOHT

EMK Tartu Püha Luuka kogudus, Vallikraavi 16A

REGISTREERUMINE JA TÄPSEM INFO

maikalu@gmail.com, tel 5242744 (Karmen Maikalu), tel 56633720 (Meelis Maikalu)

TALLINNAS

Reedel, 23. novembril kell 18.00 - 21.00
Laupäeval, 24.novembril kell 10.00 - 18.00
Laupäeval, 8.detsembril kell 10.00 - 18.00
Kohalolek vajalik kõikidel päevadel.

KOOLITAJAD

Kaia Kapsta, PREP-paarisuhtekoolituse koolitaja, perenõustaja, raseduskriisi nõustaja.
Hannes Hermaküla, PREP-paarisuhtekoolituse koolitaja.

TOIMUMISKOHT

Sõpruse pst 151 (Tallinna raseduskriisikeskuse ruumes, Peugeot` maja II korrusel, Mustamäepoolne otsauks)

REGISTREERUMINE JA TÄPSEM INFO

koolitus@rasedus.ee, tel 56460262 (Kaia Kapsta)

Registreerumiseks palume saata osaleva paari nimed ja kontaktandmed ning liikmeskoguduse nimi.

Kohtade arv on piiratud, registreerumine lõpeb kohtade täitumisel.

Koolitust finantseerib Eesti Kirikute Nõukogu ning see on osalejatele tasuta.

Osalejad saavad vastava õppematerjali ning neile väljastatakse tunnistus koolituse läbimise kohta.

PREP on lühend inglisekeelsest väljendist *The Prevention and Relationship Enhancement Program* (ennetav koolitusprogramm paarisuhte tugevdamiseks). Programmi on välja töötanud USA teadlased Denveri Ülikoolis Colorados ning see põhineb enam kui 25-aastaselt uurimustööd koostanud ja paarisuhte vallas. Praeguseks on PREP levinud rohkem kui 50 riigis üle maailma. Eestis on kasutusel siinsetele tingimustele kohandatud PREP-i versioon. Alates 2009. a on Eestis toimunud PREP-paarisuhtekoolitustel osalenud üle 1000 inimese.

PREP aitab mõtestada paarisuhte tähendust abielus. Paljudes maades tehakse koolituste läbiviimisel koostööd kohalike kogudustega. PREP-i alusel on välja töötatud programmid nii koolinoortele kui ka sõjaväele, samuti tehakse koostööd vanglate kaplanaatidega.

PREP-paarisuhtekoolitusel...

- ...räägitakse paarisuhte kvaliteedi mõjust lastele ja pere üldisele toimetulekule;
- ...pööratakse tähelepanu efektiivsete suhtlemis- ja probleemilahendusoskuste omandamisele;
- ...räägitakse sellest, kuidas toime tulla erinevuste ja erimeelsustega;
- ...teadvustatakse ja vajadusel kohandatakse ootusi abielu ja teineteise suhtes;
- ...käsitletakse erinevaid võimalusi, kuidas ühine rõõm, lõbu, sensuaalsus, seksuaalsus ja sõprus aitavad murda igapäevarutiini ning hoida ja taastekitada lähedust paarisuhtes;
- ...arutletakse armastuse, andestamise ja üksteise toetamise üle paarisuhtes;
- ...innustatakse pühendumusele ja kohusetundele ning aidatakse näha kooselu pikaajalise partnerlusena.

Käsitletavad teemad:

Turvalisus paarisuhtes: füüsiline, emotsionaalne, pühendumuslik ja kogukondlik turvalisus. Riskifaktorid paarisuhtes: püsivad ja muutuvad riskifaktorid. Ootused paarisuhtes: teadvustamata, põhjendamata ja rääkimata ootused. Erinevused ja nendega toimetulek. Ohumärgid suhtlemises: pingestamine ehk kasvav tüli, alavääristamine, negatiivne tõlgendamine, vältimine. Hea suhtlemise alustalad: kõneleja-kuulaja tehnika. Varjatud teemad ja peidetud probleemid. Neljasammuline probleemi-lahendusmudel. Andestamine paarisuhtes. Raskustega toimetulek ja teineteise toetamine. Ühtehoidmine ja sõprus paarisuhtes, ühine rõõm ja koosveedetud aeg. Sensuaalsus ja seksuaalsus paarisuhtes. Armastuse jagamine paarisuhtes: armastuse kuus stiili, XYZ-positiivne sõnum. Abielu pikaajaline perspektiiv: pühendumine ja kohusetunne.

PREP ei sisalda grupitöid, kus paarid peaksid omavahelisi asju avalikult arutama või teistega jagama. Kursusel tehtavad paarisuhteharjutused ja -vestlused toimuvad vaid abikaasade vahel. Aeg-ajalt aitab paari harjutuste läbiviimisel vaid üks juhendaja.

EESTI KIRIKUTE NÕUKOGU

Estonian Council of Churches



Väärtustades Elu