

De ler ofta, gnabbas kärleksfullt, är samstämda och deras relation är bara tre år ny. Ändå har Helén Olsson och Lasse Lewerth gått på en kurs om parrelationer. Var det verkligen något de behövde?

”Vi vill inte göra om samma misstag”

Kursen Helén Olsson och Lasse Lewerth deltagit i kallas Prep*).

– Vi har lämnat varsitt äktenskap, träffades för tre år sedan och lever som särbor. Nu vill vi inte göra om samma misstag som tidigare utan förebygga, förklarar Helén Olsson.

Prep beskrivs ibland som friskvård för parrelationer.

– Det är en bra slogan, och det spännande med Prep är att kursen riktar sig till dem som har en bra relation. Men inget i en relation är självklart, säger Lasse Lewerth som en förklaring till varför han deltog i kursen.



FOTO: NICKY TUCKER

Helén Olsson

Helén Olsson är socionom och arbetar som gruppbehandlare på Trappan, en verksamhet för barn och ungdomar som lever i familjer med till exempel alkoholism och våld. Men hon konstaterar att ett arbete med relationer inte är en garanti för att man är bra på sina egna.

Lasse Lewerth är projektledare och föreläsare om alkoholfrågor. Senare i vår kommer han till Lötenkyrkan (se s 6).



FOTO: NICKY TUCKER

Lasse Lewerth

Blomman måste vattnas

– Prep fungerar inte som en tablett i ett glas vatten som löser problemen. Relationen är som en blomma, vattnas den inte så dör den, säger han och fortsätter:

– Relationen ska vara så öppen, tydlig och ärlig som möjligt. Behoven ska upp till ytan! Allt handlar om missförstånd. I stället för att tro att man vet vad den andra tycker och vill, ska man prata med varandra.

Helén Olsson berättar att de två avbryter varandra hela tiden, och därför var kursövningen som handlade om att låta den andre tala till punkt, speciell.

– Det var skönt att få prata till punkt, konstaterar hon och berättar att de praktiserat övningen utanför kursen med gott resultat.



FOTO: NICKY TUCKER

– Inget i en relation är självklart. Den måste vårdas, säger H

– Det är krävande att hålla tyst och lyssna, säger Lasse Lewerth och vänder sig till Helén Olsson:

– Du är så intensiv med ett sådant språkflöde. När vi träffades tänkte jag: Jag får ta henne på en inandning! berättar han med ett stort skratt.

Kursen bestod av korta föreläsningar och korta filmer som illustrerade olika frågor. Den innehöll mycket interaktivitet och övningar i kommunikation. Däremot inga gruppsamtal eller redovisningar. Varje par arbetade tillsammans hela tiden. Kursen fungerar lika bra för nyblivna småbarnsföräldrar som för par som levt tillsammans många år.

Fem ”kärleksspråk”

Det Helén Olsson tyckte var bäst gällde ”kärleksspråket”, alltså att reflektera över hur man själv vill bli bekräftad.

– Vi talade om fem ”språk”: prat, beröring, tid tillsammans, gåvor och tjänster, säger hon och berättar om en gång när Lasse skulle komma.

Hon hade gjort fint och lagt fram presenter, men han reagerade inte på det,



Helén Olsson och Lasse Lewerth, som deltagit i en Prep-kurs.

gav henne inte ens en kram. Skälet? Han var helt upptagen av ett problem som han först måste få prata om innan han var mottaglig för en kram.

– Det är så lätt att gå om varandra, men att lära sig om sitt eget och den andres ”kärleksspråk” gör att man undviker missförstånd, säger Helén Olsson.

Ingen av dem hade några särskilda förväntningar på Prepkursen, snarare nyfikenhet. Det var spännande att kursen leddes av ett par, som gav exempel på hur Prep hjälpt dem, och som berättade personligt utan att det blev för privat.

– Det kändes viktigt och roligt att göra detta ihop med Lasse. Jag är så rädd om vår relation, förklarar Helén Olsson, som anser att kursen hjälpte henne att upptäcka det egna ansvaret.

– Man måste fråga sig vad man bidrar med i en relation. Alltför mycket riskerar att handla om rättvisa i negativ mening: ”Jag gjort det här, nu är det minsann hans tur!”

Kan absolut rekommenderas

Helén Olsson anser att kursen gett henne en verktygslåda för att lösa problem, och

berättar tillsammans med Lasse Lewerth om en händelse där de använde lärdomar från Prep.

– Vi skulle iväg på en resa och hade olika förväntningar. Prep inspirerade oss att prata om dem i förväg och prata ihop oss. Så slapp vi konflikter på resmålet.

Är Prepkursen något de kan rekommendera?

– Absolut! Det är oerhört bra med en kurs som fokuserar på det positiva, säger Lasse Lewerth.

Båda hoppas på en uppföljning till de två kursdagarna. Helén Olsson har dessutom blivit intresserad av att lära sig mer för att själv leda kurser.

Det är tydligt att åtminstone deras blomma kommer att få det vatten den behöver.

Sonja Gunnarsson

*) Prep, Prevention and Relationship Enhancement Program, bygger på 25 års forskning om parrelationer. Kursen handlar om att stärka och utveckla förhållandet, att ge verktyg för bättre kommunikation och metoder för konflikthantering.

För mer info se: www.sensus.se/prep

● “Kanske roligare än du tror”

● Anne och Ulf Johansson har lett flera Prep-kurser. Här svarar de på några frågor.

● – **Varför är ni Prep-ledare?**

● Vi har alltid haft en vilja att göra vår relation djupare, mer givande och glädjefullare. För att nå dit har vi behövt träna oss i att kommunicera och förbättra vårt sätt att hantera konflikter. Vi har genom åren deltagit i flera olika utbildningar inom relationsvård. Prep är bland det bästa vi har stött på.

● – **Vad är Preps främsta styrka?**

● Prep bygger på 25 års forskning runt parrelationer, och är pedagogiskt och välstrukturerat. Det lyfter fram det goda och friska i relationen. Samtalen sker endast emellan paren. Det skapar trygghet och integritet, och innebär att alla jobbar utifrån sina egna förutsättningar.

● – **Vilka är deltagarnas vanligaste reaktioner?**

● De flesta blir berörda och engagerade, och vill inte sluta att prata med varandra. Det är ofta igenkännandets glädje och många skratt.

● – **Vad vill ni säga till den som tvekar inför Prep?**

● Du ser var troligen din bil regelbundet, förhoppningsvis tränar du kroppen och går på regelbunden läkarkontroll. Din relation behöver också service för att fortsätta att fungera. Drygt hälften av alla äktenskap och samborelationer slutar i skilsmässa. Prep är ett sätt att undvika det. Kom ihåg att du behåller din integritet i kursen då du bara pratar med din partner, och det är kanske roligare och mer avspänt än du tror!

● Ny Prep-kurs i vår

● Kursen vänder sig till par som vill stärka och bevara sin relation. Prep är ett pedagogiskt program, inte terapi, och lämpar sig därför inte för par som befinner sig i kris. Det förutsätts att hela paret är med hela kursen 5 och 26 mars kl 9–16. Vi kan ta emot högst åtta par.

● Kursen leds av Tone och Lars-Göran Carlsson, Uppsala. Lars-Göran är pedagog och psykolog, Tone har jobbat med utbildning. De har de senaste åren lett flera Prep-kurser.

● Kursavgift 1 250 kronor/person inkl fika, lunch och kursmaterial. (Vid behov kan bidrag sökas.)

● Bindande anmälan senast 25 februari till Eva P. Forslund, eva.p.forslund@svenskakyrkan.se

