

## GOTTMANN-SERTIFISERTE KURSHOLDERE



### Ingunn og Andreas Magnus

Ingunn og Andreas har vært gift i 16 år og har tre barn. Ingunn er utdannet familierapeut og jobber til daglig i Birkenes med fokus på barn, ungdom og par i utfordrende situasjoner. Andreas er lektor og underviser ved Kristiansand Katedralskole Gimle. De har vært engasjert i familie- og pararbeid i mange år i ulike sammenhenger.



### Agnes og Rune Zahl Olsen

Agnes og Rune har vært gift i 24 år, har tre barn, og sammen har de undervist om samliv i ulike sammenhenger de siste ti årene. Agnes har master i psykisk helse og jobber i Kristiansand kommune med psykisk helse blant flyktninger. Rune har master i familierapi og jobber som familierapeut og forsker ved Sørlandet Sykehus.



### Mari og Yngve Kolltveit

Mari og Yngve har vært gift i 25 år og har 4 barn. De har i mange år undervist om samliv og kommunikasjon i flere sammenhenger. Begge har master i familierapi. Til daglig jobber Mari som rektor. Yngve jobber som familierapeut ved ABUP (avdeling for barn og unge psykisk helse) ved Sørlandet sykehus.

## NÅR

Kveld 1: **5. nov**  
Kveld 2: **19. nov**  
Kveld 3: **14. jan**  
Kveld 4: **28. jan**  
Kveld 5: **11. feb**  
Kveld 6: **25. feb**

## HVOR

**Kristiansand  
Kongressenter/Q 42,**  
Dronningensgate 91,  
4608 Kristiansand

## PRIS

**Kr 890,-** pr person  
for alle de seks kurskveldene.  
*Dette inkluderer  
undervisning og mat.*  
I tillegg kommer  
**kr 200,-** pr person for  
arbeidsbok/kurshefte.

**Påmelding og mer informasjon om kursene  
finner du under Familieskolen  
på vår nettside [solkollen.no](http://solkollen.no)**

*Kurset er sponset av Kristiansand kommune.*

**solkollen  
familieskole**

– EN DEL AV LÆRINGSVERKSTEDET

## HEMMEIGHETENE BAK ET

# LYKKELIG PARFORHOLD

2018–2019

ENDELIG PÅ NORSK

## SOLKOLLEN FAMILIESKOLE TILBYR NÅ FOR FØRSTE GANG PARKURSET FRA VERDENS FREMSTE PARFORSKER.

Kurset bygger på innholdet i professor John Gottmans bok: «Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold. Syv nøkler fra verdens fremste samlivsforsker».



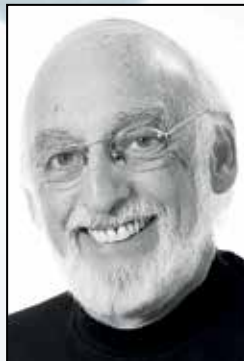
**solkollen  
familieskole**

– EN DEL AV LÆRINGSVERKSTEDET



**Gottman samlivskurs er utviklet av professor John Gottman. Gottman regnes som verdens fremste forsker på parforhold og faktorer som fremmer livslange ekteskap.**

Kurset er egnet for par i alle aldre der begge partnerne deltar – fordi man vil få det bedre som par. Det består av undervisning, oppgaver som partnerne gjør hver for seg og sammen som par. Vi legger opp til at det skal være en hyggelig «date» for dere to og hvert par får sitt eget bord.



## HVEM ER KURSET FOR?

Kurset passer for par som vil investere i samlivet sitt, få det bedre sammen, og skape trygge familier for barna. Kurset er også for de som opplever samlivet utfordrende. Gottmanns prinsipper kan være en god hjelp til å forstå hverandre bedre og bygge gode vaner. I dette kurset får dere undervisning og rom til å praktisere det dere lærer.

## FOKUSOMRÅDER

- Styrke kjennskap til hverandre
- Bygge vennskap og tillit
- Gjenkjenne og møte invitasjoner til følelsesmessig kontakt
- Konfliktløsning
- Hvordan støtte hverandre
- Utvikle felles historie, verdier og mål

## HVEM ER KURSET IKKE FOR?

Undervisningsbaserte kurs som dette er ikke hensiktsmessig for alle. Opplever dere f. eks alvorlige utfordringer innen psykiske helse, vold eller pågående avhengighet av rus, spill e.l , oppfordrer vi sterkt til å ta kontakt med andre hjelpeinstanser.