

En vitamindos för relationen

Nu finns det möjlighet att delta i en Alpha-äktenskapskurs i Malax. Några par som redan hunnit gå äktenskapskursen är entusiastiska över vad kursen gav. – Den passar lika bra för dem som varit tillsammans länge som för nya par, säger de.

En äktenskapskurs – kan det vara något för oss?

I vår startar en Alpha-äktenskapskurs i Malax för alla par som är intresserade av att stärka sin relation.

– För mig var det viktigast att jag lärde mig hur man skulle lyssna på den andra. Att inte komma med sina egna tankar och funderingar direkt när den andra har berättat något, säger Klaus Wiberg. Tillsammans med sin fru Jessica Palm-Wiberg deltog han i den Alpha-äktenskapskurs som ordnades i Petalax i höstas i samarbete mellan Malax församling och Pörtom-Petalax pingstförsamling.

– Kursen gav många aha-upplevelser. Det kan vara enkla saker som man lätt glömmer bort i ett förhållande, men som man behöver prata om, säger Jessica Palm-Wiberg.

Möts i diskussionen

Alpha-äktenskapskursen är uppbyggd kring videoföredrag som följs upp med samtal kring förberedda frågor. Alla diskussioner sker parvis, och ingenting rapporteras inför hela gruppen.

– Det är ju så det behöver vara, man har ju sina egna ”juttur” som man behöver diskutera sinsemellan. Inte behöver man ju berätta det för andra! säger **Tina Holms**.

Hon och hennes sambo John Peltoniemi deltog i höstens kurs och tycker att den gav bra redskap för vardagen.

– Man diskuterade verkliga problem, och inte bara teoretiskt, konstaterar John Peltoniemi.

– Det är säkert det som gör att flera kan tänka sig att komma, att man diskuterar ihop sig i parförhållandet, säger Tina Holms.

Varje kurskväll har ett eget tema. De handlar om att stärka bandet, kommunikation, konflikthantering, förlåtelse, familj, sex, samt kärlek i praktiken.

– Vissa saker hade man inte ens tänkt att man behöver diskutera, men vartefter man började på hade man nog saker att säga, berättar Tina Holms.

Kursen ger gemensam tid

Äktenskapskursen fungerar också som en datenight, där paren sitter vid bord med kaféstämning och fika samtidigt som de diskuterar.

– Man tar inte alltid den där tiden hemma. Livet snurrar på och det ska lagas mat och det ska städas och det ska jobbas. Nu hade man en gång i veckan som man åkte i väg till Petalax och tog den här tiden för förhållandet, säger Klaus Wiberg.

De övriga instämmer.

– Man kanske tänker att man ska göra något på tumis, men så händer något annat. När det är inbokad så far man och tar sig den tiden, säger Tina Holms.

– Det att de andra finns med gör att man diskuterar på ett annat sätt. Om man är av olika åsikt om något diskuterar man lugnt och sansat vidare.

Alla kursdeltagare tycker att de har haft stor nytta och glädje av kursen.

– Jag rekommenderar den varmt för alla par, gifta eller ogifta, om ni har haft en kort eller lång relation! säger Jessica Palm-Wiberg.

Alpha äktenskapskurs

Plats: Församlingshemmet i Övermalax

Tid: Onsdagar kl. 18–20 med kursstart 31.1. Träff varannan onsdag, totalt sju gånger.

Ledare: Annika och Anders Ekström

Anmälan till Annika Ekström, tfn 040 681 3800 eller malax.forsamling@evl.fi, så fort som möjligt.