



Karmen ja Meelis Maikalu õpetavad, kuidas lisada paarisuhtesse lähedust, mõistmist ja särtsu.

Paarisuhtekoolitus toob särtsu tagasi

Sihtasutus Väärtustades Elu tõi Eestisse 50 riigis kasutusel oleva koolitusprogrammi, mis aitab parandada ja tugevdada paarisuhteid.

“Olen näinud nii oma igapäevatöös koolipsühholoogina kui ka lapsevanemaid koolitades, et tihti on laste probleemide taga vanemate paarisuhte probleemid,” tõdeb SA Väärtustades Elu nõukogu liige Karmen Maikal. “Kui paarisuhtes ilmnevad probleemid, siis tihti ei osata nendega toime tulla. Paljud pered ei ela rahuldustpakkuvast suhtes.”

Seetõttu otsustati tuua Eestisse teaduslikel uurimistöödel põhinev koolitusprogramm PREP (*Prevention and Relationship Enhancement Program* – ennetav koolitusprogramm paarisuhte tugevdamiseks). Koolitus on mõeldud

nii neile paaridele, kes soovivad oma suhtes tekkinud probleemidele lahendusi leida, kui ka neile, kellel ei ole sügavaid probleeme, kuid kes soovivad lisada oma paarisuhtesse rohkem lähedust, teineteisemõistmist ja särtsu.

PREP-programm sai alguse 30 aastat tagasi USAst Denveri ülikooli pereuuringute keskusest.

“Me ei saa Ameerika varianti üksüheselt üle võtta,” ütleb Maikal. Nagu igas riigis, tuleb see ka Eestis kohandada siinsete oludega. Välja õpetati 25 koolitajat, kes aitasid materjali kohandada ja tegid praktikagruppe, kus osales üle Eesti ligi 300 inimest.

“Meil on olnud mitu paari, kes on juba lahku kolinud, aga pärast koolitust kolisid kokku tagasi,” räägib Karmen Maikal, kes on ka ise koos abikaasa Meelisega PREP-koolitaja.

Meelis Maikalu sõnul on paljud mehed koolitusele tulles esialgu väga

skeptilised ja peavad seda naiste värgiks. “See võib olla ka eneseväarikusega seotud – ma tean kõike ja ei taha, et keegi tuleks ütleva, kuidas ma pean elama,” arvab ta, lisades, et hiljem tunnustavad mehed, et oli väga asjalik ja vajalik koolitus.

Armastuse saab uuesti lõkkele puhuda

“Inimeste jaoks on ahhaa-elamus see, et kui esimene armastus on jäänud argitoimetuste varju, siis on võimalik seda uuesti tekitada,” märgib Karmen Maikal.

Kuna tegu on paarisuhte koolitusega, tullakse sinna kahekesi. Alati on ka kaks koolitajat, tavaliselt mees ja naine. PREP ei ole koolitus, kus avalikult ringis istudes oma muredest räägitakse. Kõiki isiklikke küsimusi arutavad paarid ainult omavahel.