** Voorstel APK-cursus voor gelukkige stellen**

**Versie 10 december 2018**

**Wat**

Cursus HuwelijksAPK. Cursus voor gelukkige stellen die hun relatie willen onderhouden en verrijken.

**Voor wie?**

Getrouwde stellen tussen de 30 en 40 jaar die minimaal vijf jaar getrouwd zijn en lid zijn van Rotterdam Delfshaven, Rotterdam Centrum, de Lichtkring. Of eerst alleen Rotterdam Delfshaven?

**Waar?**

????

**Waarom?**

Om een bijdrage te leveren aan versteviging van het huwelijksfundament.

**Doel?**

Getrouwde gemeenteleden helpen hun huwelijk te onderhouden en te verrijken door middel van een boek en opdrachten. Doel concreter maken (volgens de taxonomiecodes Romiszowski)

**Hoe?**

Aan de hand van het boek de Uitdaging van de Liefde gaan stellen in 8 weken, 40 dagen aan de slag. Er zijn vijf cursusavonden om de week waarin per avond één thema’s eruit wordt gelicht.

Wel of niet met eten voorafgaand? Te bepalen door degene die dit organiseert.

Avonden afsluiten met een stel dat iets vertelt over hun eigen huwelijk. Indien mogelijk gerelateerd aan het onderwerp. Dit kan in de vorm van een soort van vraaggesprek waarbij cursisten ook vragen kunnen stellen. Degene die de cursus organiseert, regelt dit in samenspreek met mij als cursusleider.

**Wanneer?**

Te bepalen door de organisatie.

B.v.: Start met film Fireproof drie weken voor de Marriageweek. In de Marriage week, dit is de week van Valentijnsdag (donderdag 14 februari), starten met de eerste cursusavond. En dan om de week een cursusavond.

**Hoeveel personen/stellen?**

~~Nog nader te bepalen.~~  Minimaal vijf en maximaal zeven.

**Leesrooster Uitdaging van de liefde**

Week 1 is de week van de Marriageweek/Valentijnsdag

Week 1 lezen dag 1 t/m 5 en week 2 lezen dag 6 t/m 10: cursusavond 1

Week 3 lezen dag 11 t/m 15 en week 4 lezen dag 16 t/m 20: cursusavond 2

Week 5 lezen dag 21 t/m 25 en week Week 6 lezen dag 26 t/m 30: cursusavond 3

Week 7 lezen dag 31 t/m 35 en week 8 lezen dag 36 t/m 40: cursusavond 4

**Onderwerpen cursusavonden**

Voorstel is, om de onderwerpen zoveel mogelijk te relateren aan onderwerpen uit het boek. Ook kun je een avond niet invullen en bij opgave vragen welk onderwerp ze interesse in hebben. Dan is het ook nog enigszins vraaggestuurd. Mogelijke onderwerpen zijn:

**Avond 1**: Hoe houd je de liefde levendig? Druk, druk druk. Hoe heb je aandacht voor elkaar temidden van gezin, werk enz.? Hoe zorg je dat je hoofd niet overloopt?

**Avond 2**: Verbondenheid 1.

*Wat is verbondenheid? Wat zegt de Bijbel over verbondenheid? Hoe komt het dat je soms afstand voelt? Hoe kun je elkaar dan weer bereiken? Je krijgt deze avond inzicht in welke destructieve patronen er zijn en hoe je dit kunt doorbreken. Ook krijg je inzicht in de invloed van hoe je vroeger je hebt gehecht aan belangrijke figuren en het effect daarvan op je relatie.*

Achtergrondinformatie: boek “Houd me vast” – Sue Johnson

**Avond 3**: Verbondenheid 2.

**Avond 4**: zintimiteit. Door een predikant?

*Intimiteit en zin in intimiteit zijn helaas niet altijd vanzelfsprekend: We houden van elkaar, maar onze intimiteit is minimaal. Wat zegt de Bijbel eigenlijk over seksualiteit? En hoe ga je om met frustraties of verschil in verlangen?*

Achtergrondinformatie: boek Zintimiteit - Marc Angenent en dvd Marc Gungor: Lachend op Weg naar een beter huwelijk.

**Avond 5**: Mijn partner is zo verschillend! Hoe ga je om met verschillen? Welke valkuilen en uitdagingen zijn er? Hoe kun je gebruik maken van elkaars verschillen?

**Mogelijke planning**

Aankondiging in kerkbladen en Facebookpagina kerk: oktober en herhaling december

Opgave sluit 31 december.

Week van 21 jan. (week 3): Film Fireproof
Week van 18 febr. (week 7): avond 1

Week van 4 maart (week 9): avond 2

Week van 11 maart (week 11): avond 3

Week van 25 maart (week 13): avond 4

Week van 8 april (week 15): avond 5

Er is rekening gehouden met de voorjaarsvakantie (za. 23 febr. – 3 maart).

**Onderwerpen boek De uitdaging van de liefde**

Dag 1. De liefde is geduldig

Dag 2. De liefde is vriendelijk

Dag 3. De liefde is niet egoïstisch

Dag 4. De liefde is attent

Dag 5. De liefde is niet grof

Dag 6. De liefde is niet prikkelbaar

Dag 7. De liefde gelooft het beste

Dag 8. De liefde is niet afgunstig

Dag 9. De liefde maakt een goede eerste indruk

Dag 10. De liefde stelt geen voorwaarden

Dag 11. De liefde koestert

Dag 12. De liefde laat de ander winnen

Dag 13. De liefde strijdt eerlijk

Dag 14. De liefde vindt vreugde

Dag 15. De liefde geeft eer

Dag 16. De liefde doet voorbede

Dag 17. De liefde bevordert intimiteit

Dag 18. De liefde wil begrijpen

Dag 19. De liefde is onmogelijk

Dag 20. De liefde is Jezus Christus

Dag 21. De liefde vindt voldoening in God

Dag 22. De liefde is trouw

Dag 23. De liefde beschermt altijd

Dag 24. De liefde tegenover begeerte

Dag 25. De liefde vergeeft

Dag 26. De liefde voelt zich verantwoordelijk

Dag 27. De liefde bemoedigt

Dag 28. De liefde brengt offers

Dag 29. De motivatie van de liefde

Dag 30. De liefde brengt eenheid

Dag 31. De liefde en het huwelijk

Dag 32. De liefde vervult seksuele behoeften

Dag 33. De liefde vult de ander aan

Dag 34. De liefde prijst de godsvrucht

Dag 35. De liefde legt verantwoordelijkheid af

Dag 36. De liefde is Gods Woord

Dag 37. De liefde is eensgezind in gebed

Dag 38. De liefde vervult dromen

Dag 39. De liefde volhard

Dag 40. De liefde is een verbond