

par ✓ tjek

parforholdets tilstandsrapport



Hej Rita & Jonas
- Her er resultatet af jeres
online partjek

Feedbackrapport

par ✓ tjek

Indholdsfortegelse

• Sådan kan du bruge rapporten	5
• Jeres parforholdshus	6
◦ Opmærksomhed	7
◦ Konflikt håndtering	9
◦ Forsoning	11
◦ Sex	13
◦ Forældresamarbejde	15
◦ Tillid	17
◦ Forpligtelse	19
◦ Følelsesmæssig intimitet	21
• Bjerg-metaforen	23
• Vejen videre	24
• Bag om AIRR	26

Testmateriale: Tea Trillingsgaard, Hanne Nørr Fentz og Astrid Bjørn Leth-Nissen

Idé og tekstforfatning: Tea Trillingsgaard, Hanne Nørr Fentz, James Cordova, Mattias Stølen Due, Signe Steenberger, Johannes Thomsen og Astrid Bjørn Leth-Nissen

Illustration: FRIDAJOHS design studio

Software og produktion: Alexandra Instituttet A/S

Økonomisk støtte: Ole Kirks Fond, Samfonden og Aarhus Universitet Alle rettigheder forbeholdes.

Kære Rita og Jonas

Ved at udfylde Par-tjek spørgeskemaet har du/I taget temperaturen på jeres parforhold. Nogle par oplever, at spørgeskemaet går meget tæt på private områder i en af de vigtigste relationer i tilværelsen. Andre par fortæller os, at spørgeskemaet var en befriende italesættelse af de tanker og følelser, de går rundt med i et parforhold, men som der ikke bliver talt om. Uanset hvordan det var for dig at udfylde spørgeskemaet, så kræver det mod at få feedback på vigtige områder i ens liv. Tillykke med at du/I har udvist dette mod. Vi håber, at denne rapport kan give jer et større overblik, ny viden eller inspiration til videre udvikling af jeres parforhold.

Parforskere har igennem årtier forsøgt at finde opskriften på det lykkelige kærlighedsliv. I denne rapport formidler vi nogle af de vigtigste pointer fra dette forskningsfelt. Det meste tekst i rapporten er udvalgt, så det matcher de styrker og bekymringer, du/I har angivet i spørgeskemaet. Der er dog også pointer fra forskningslitteraturen, som er værd at nævne for alle par. Den væsentligste er, at aktiv vedligeholdelse af parforholdet gør en forskel på den lange bane. Når par øger opmærksomheden på forholdet, bruger mere tid sammen og skaber gode rammer for at tale sammen, så trives de bedre i parforholdet.

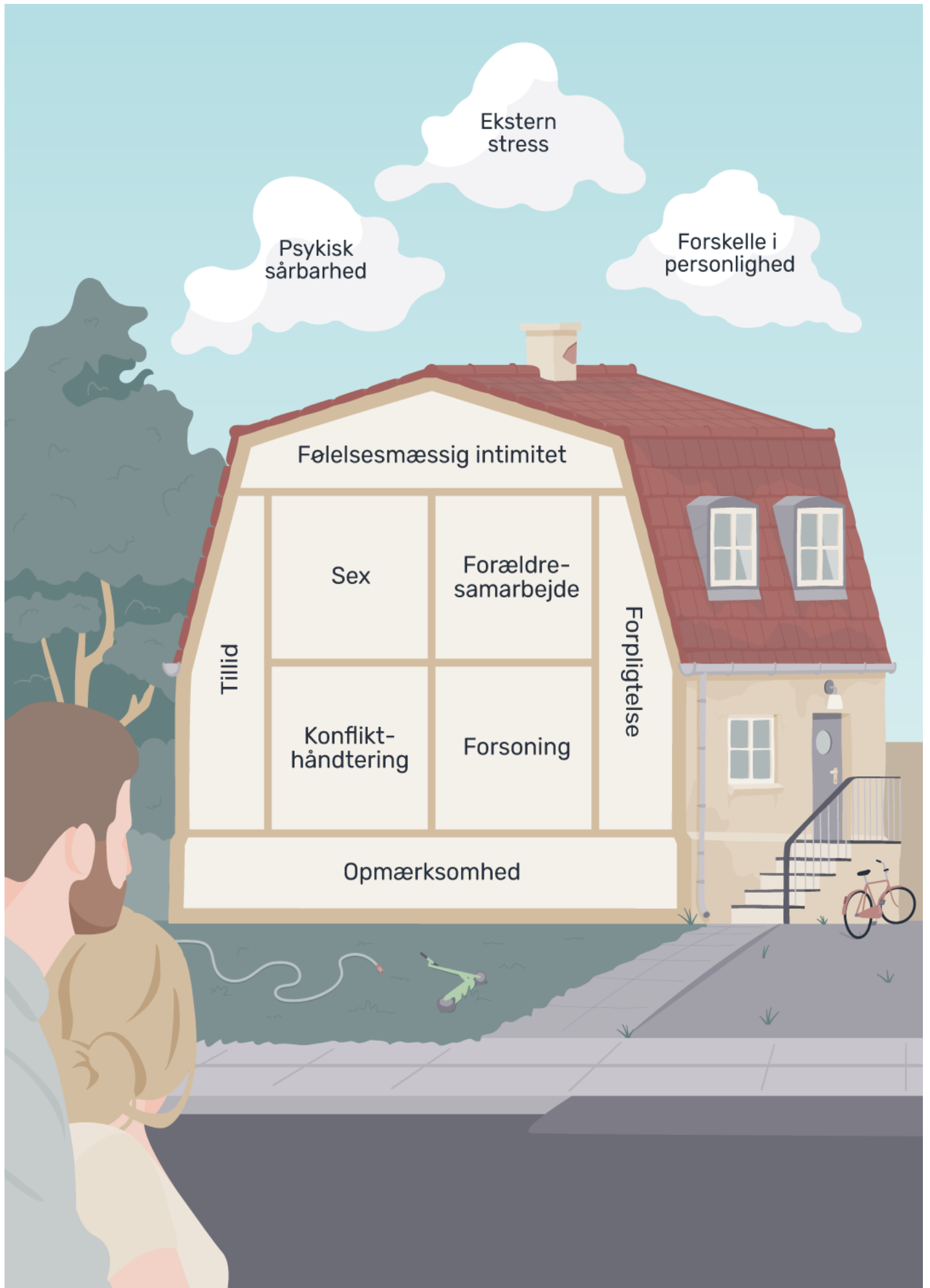
Parforholdet som jeres hus

I denne rapport har vi valgt at bruge et hus som en metafor for parforholdet. Et hus er en fysisk base. Men et hus er også et følelsesmæssigt hjem - en base, hvor man kan finde tryghed. Et parforhold kan betragtes på samme måde. Ligesom vores hjem sjældent er fuldstændig ryddeligt i alle krogene, er vores forhold til hinanden sjældent fuldstændig perfekt og pletfrit på alle områder. Det er et urealistisk projekt. Men når man indimellem får ryddet lidt op på værelserne, vasket sengetøjet, eller tætnet en sprække i murværket, har det stor betydning for husets holdbarhed og for oplevelsen af at trives i hjemmet. Det gælder for huse, og det gælder for parforholdet i den moderne familie. For i dag er forventningerne til kærligheden tårnhøje, og samtidig kan en travl hverdag gøre det svært at finde tid til at "vedligeholde hjemmebasen".

Inspiration til vedligeholdelse

Denne rapport har til hensigt at inspirere jer til at vedligeholde jeres parforhold. Den enkle opskrift er at blive opmærksom på og få talt om de ting mellem jer, der betyder mest. Denne samtale kan dog føles tåkrummende vanskelig at komme i gang med, især hvis man i en periode er kommet på afstand af hinanden. Hvordan tager man hul på snakken? Hvordan undgår man at gøre sin partner vred eller ked af det? For at hjælpe jer i gang med de vigtige samtaler, har vi udvalgt otte områder, som forskning har vist kan gøre en forskel for oplevelsen af lykke og trivsel i parforholdet på den lange bane. Visuelt er områderne tegnet som otte rum i huset på næste side. På side 5 kan du læse, hvordan du kan bruge rummenes farver til at tage hul på snakken.





Sådan kan du bruge rapporten

Husets farver

På næste side er dine/jeres besvarelser illustreret med farver i rummene i huset. Trafiklysets kendte farver – grøn, gul og rød – giver et visuelt overblik over graden af trivsel i hvert rum. Grøn betyder, at det umiddelbart går godt, og at du oplever området som en styrke i jeres forhold. Gul betyder, at du oplever nogle bekymringer i visse aspekter i rummet. Rød tyder på et mere fastlåst problemområde. Der er som regel forskel på, hvordan to parter i samme forhold opfatter tingene. Derfor bliver hvert rum farvet af svarene fra både den ene partner (øverst) og den anden partner (nederst). Hvis der mangler en farve, skyldes det manglende besvarelse (fx hvis din partner ikke har besvaret spørgeskemaet, eller hvis du ikke har besvaret spørgsmålene om hjemmeboende børn eller sex).

Smiley farver

På de følgende sider anvendes tre smileys. For hvert rum viser disse smileys både din egen besvarelse (som i huset) samt din partners gæt på dit svar, og vice versa.



betyder 'styrke'



betyder 'bekymring'



betyder 'problemområde'

Tag hul på samtalen

I kan starte en samtale ved et rum i huset, som er farvet grøn, og som derfor indikerer en styrke i jeres parforhold. Prøv på skift at sætte ord på, hvad I sætter pris på ved netop denne styrke i jeres forhold, og fortæl det til hinanden. I kan fx tage udgangspunkt i de spørgsmål til inspiration, der er sat ind i de grønne rum. Det er af stor betydning at fejre det, der går godt i jeres parforhold. Vælg derefter et gult eller rødt rum, som giver anledning til bekymring i jeres parforhold. Undgå at opfatte et gult eller rødt rum som kritik, men begynd samtalen nysgerrigt og undersøgende i forhold til din partners bekymring. I kan fx begynde ved de små smileys inde i rapporten, som viser din partners gæt på dit svar og vice versa. Gættede du din partners svar? En gul eller rød smiley i et rum er altid efterfulgt af en side, som beskriver de mest almindeligt forekommende uhensigtsmæssige mønstre indenfor dette område i parforholdet. Undersøg, om I kan genkende et eller flere af disse mønstre? Måske kender I og så et tredje eller et fjerde af slagsen? Der skal to parter til at skabe mønstre, hvor man gensidigt påvirker hinanden, og de er meget almindelige. Derfor er mønstrene et godt sted at begynde en lidt mere følsom samtale. Et godt princip er, at den partner, som scorer gult eller rødt fortæller, hvordan vedkommende har det (undgå at beskyldes eller kritisere), mens den anden partner gør sig umage med at lytte og spørge ind. Byt derefter roller.

Jeres parforholdshus

Ekstern stress

Psykisk sårbarhed

Forskelle i personlighed

Følelsesmæssig intimitet

Sex

Forældre-samarbejde

Tillid

Forpligtelse

Konflikt-håndtering

Forsoning

Opmærksomhed

Den øverste del af rummet farves af Ritas svar.

Den nederste del af rummet farves af Jonas svar

Feedbackrapport

par  tjek

Opmærksomhed

'Opmærksomhed er den mest basale form for kærlighed', siges det. Når du giver din partner opmærksomhed, fx ved at lytte nærværende eller sende ham/hende et smil, skaber du grundlaget for, at I kan knytte følelsesmæssige bånd. At vise hinanden opmærksomhed er første byggesten til at forstå, acceptere og påskønne hinanden - og derved bygge en tryk bro mellem din verden og din partners verden. Opmærksomhed kan skabes i små hverdagsøjeblikke (som fx et kærligt knus på vej ud ad døren om morgenen) eller når man bruger længere tid sammen (som fx uforstyrrede date nights eller en gåtur hånd i hånd. Det er ikke så afgørende, hvad man laver sammen, men at man er sammen på en nærværende måde. I bund og grund handler dette rum om at være opmærksom og reagere imødekomende, når ens partner henvender sig til én om stort og småt.



Rita



Ritas gæt på Jonass svar



Jonas



Jonass gæt på Ritas svar

Rita scorer i det røde område for opmærksomhed. Resultatet indikerer, at der er nogle væsentlige aspekter af jeres fælles opmærksomhed (eller mangel på samme), som giver anledning til negative følelser som f.eks. frustration, magtesløshed eller ensomhed hos Rita.

Læs teksten på næste side, og overvej sammen med din partner, om I er havnet i et af de typiske, men uhensigtsmæssige mønstre, der går ud over opmærksomheden.

Jonas scorer i det grønne område for opmærksomhed. Resultatet indikerer, at Jonas anser opmærksomhed som en væsentlig styrke i forholdet. Jonas oplever at få opmærksomhed og interesse fra Rita. Det tyder på, at Jonas føler sig tryk ved at dele tanker og følelser med Rita. Par-forskning viser, at netop denne egenskab er en af de faktorer, som bedst forudsiger tilfredshed og glæde i parforhold på den lange bane. Par, som bevarer denne kontakt med hinanden, er ofte mere modstandsdygtige over for de op- og nedture, som følger med livsforløbets almindelige udfordringer.



Opmærksomhed er fundamentet i parforholdet, fordi opmærksomhed er den mest grundlæggende byggesten i kærlighed.



Typiske mønstre, der mindsker opmærksomheden

'Vil du have en kop kaffe?' - 'Ja, kan du ikke bare skrive det på indkøbssedlen?'

Alle former for samspil mellem to mennesker begynder med, at én part siger eller gør noget (fx 'Har du set naboens nye hund?'), der lægger op til en reaktion hos den anden. Den anden kan reagere imødekommende og vise positiv opmærksomhed ('Ja, det er sådan en hund, vi drømte om at købe, før vi fik børn') eller ignorere henvendelsen ('mm' - uden at kigge op) eller måske ligefrem reagere negativt ('Ja, men så lidt, som du er hjemme, så bliver det jo aldrig til noget?'). Når man føler sig overhørt af sin partner, er man ofte mere tilbøjelig til selv at overhøre det, når den anden beder om ens opmærksomhed. På den måde opstår der bittesmå samspilmønstre i måden hvorpå, vi viser eller ikke viser hinanden opmærksomhed og interesse på. Ofte gengælder man den reaktion, man selv fik, eller netop ikke fik fra sin partner. Over tid kan en gensidig mangel på positiv opmærksomhed udvikle sig til et negativt og selvforstærkende mønster, hvor vi bliver mere negative end positive over for hinanden. Sådan et mønster kan gå hårdt ud over den følelsesmæssige forbindelse til hinanden, samtidig med at begge parter ofte - bag om mønsteret - længes efter at dele opmærksomhed, interesse og varme med hinanden.

Vil du høre en hemmelighed?

Et andet almindeligt forekommende mønster i parforholdet er en langsom udsivning af positiv opmærksomhed over tid. Her vil begge parter - ofte uden at tænke over det - holde op med at dele de inderste tanker og følelser med hinanden og måske søge andre steder hen for at få fortrolighed og støtte. Denne udsivning af nærhed og fortrolighed er et selvforstærkende mønster, fordi

afstanden i sig selv gør det svært at vove at tage problemet op. At dele sin følelse af ensomhed eller sårbarhed med en fjern og uopmærksom partner kan føles som at vove sig ud på tynd is. Personer, som oplever dette mønster, kommer nemt til at tænke, at de er havnet i livet med en person, der er fjern - ja, måske kold eller ligeglad. Det kan samtidig være vanskeligt at få øje på, at man måske selv virker fjern, kold eller uopmærksom set fra partnerens perspektiv. Man er måske selv holdt op med at række imødekommende ud til sin partner. Har man mod til at tage hul på den vigtige, men måske svære samtale, viser det sig ofte, at man er fælles om at føle sig ensom, såret eller låst fast i en konflikt.

Når nullermænd nedbryder nærvær

De fleste par, som lige har mødt hinanden, kan typisk ikke lade være med at give hinanden udelt og positiv opmærksomhed. De laver ofte ting sammen, der gør det nemt at være den bedste udgave af sig selv. Ferier, fornøjelser, fritid og uforstyrret tid til nære samtaler og dejlig sex. Forskningen viser, at denne type nærværende aktiviteter er stimulerende for forelskelsen og fremmer intimiteten hos begge parter. Men livet i et længerevarende parforhold består også af pligter, surt slid og mere kedsommelige rutiner. For pludselig bliver det hverdag, og tøjvask, rengøring og negleklipping bringer ikke altid de mest attraktive sider frem af os selv. Hvis der går lang tid imellem de lette, sjove og fornøjelige stunder i parforholdet, udviser vi også muligheden for at se de bedste sider af hinanden. Det går ofte hårdt ud over samhørigheden, når supermarkedstilbud og nullermænd overtrumfer det nærvær og den positive opmærksomhed vi giver til vores partner. Et almindeligt mønster for mange par er, at man gradvist, og uden at tænke videre over det, får organiseret al sin tid på en måde, hvor alle de spændende og stimulerende aktiviteter laves i arbejdstiden, med børnene eller vennerne - men ikke med sin partner.

Her ser du de udsagn, I har svaret på under Opmærksomhed:

- Jeg får en varm velkomst, hvis min partner er hjemme, når jeg kommer hjem.
- Min partner virker nærværende, når vi spiser sammen
- Min partner viser, at han eller hun kan lide det, hvis jeg rører kærligt ved ham eller hende
- Min partner lægger mærke til mig, hvis jeg kommer hen og sætter mig i nærheden af ham eller hende
- Hvis jeg viser min partner et eller andet sjovt, så får jeg ham eller hende til at smile eller grine
- Hvis jeg fortæller om min dag, så lytter min partner interesseret
- Hvis jeg viser min partner noget (fx i avisen eller på min telefon eller computer), så giver han eller hun det fuld opmærksomhed
- Hvis jeg fortæller om noget, der går mig på, så gør min partner sig umage med at lytte og forstå

- Hvis jeg fortæller begejstret om et eller andet, så svarer min partner uden at vise nogen begejstring
- Når jeg henvender mig for at fortælle noget vigtigt, lytter min partner, og afbryder det som han eller hun er i gang med

Konflikthåndtering

Jeg ved, at du tror, at du forstår, hvad du tror, jeg sagde, men jeg er ikke sikker på, at du har fattet, at det, du hørte, ikke er det, jeg mente'. Deja-vu? Alle par oplever, at de af og til føler sig misforstået eller er uenige om store og små ting i deres liv sammen. Dette kan føre til diskussioner og konflikter. Det er dog ikke så mærkeligt, for dagligt laver vi aftaler om alt lige fra indkøb til børnenes legeaftaler, vi afstemmer forventninger til ferien, vi siger til og fra i spidsbelastede perioder, og vi forsøger at finde løsninger og kompromisser, hvis vi bliver uenige. Uenighederne bliver som regel først problematiske, når vi håndterer dem på en problematisk måde. Den måde, vi håndterer vores fælles problemer og uenigheder på, er et af de mest centrale værktøjer til at forbedre parforholdet. Gode samtaler indebærer, at vi føler os set, hørt og respekteret. Og skruer lidt ned for temperamentet.



Rita



Ritas gæt på Jonass svar



Jonas



Jonass gæt på Ritas svar

Både Rita og Jonas scorer i det røde område for konflikthåndtering. Resultatet indikerer, at der er aspekter ved den måde, I håndterer og kommunikerer om problemer på, som vækker negative følelser såsom fx vrede, magtesløshed eller ensomhed hos jer begge.

Læs teksten på næste side, og overvej sammen med din partner, om I er havnet i nogle af de mest almindelige mønstre, hvad angår kommunikation omkring et problem.



Konflikthåndtering er parforholdets køkken-alrum.

Det er husets centrum, hvor vi opholder os mest, og hvor vi laver aftaler, indgår kompromisser og håndterer problemer.



Rita og Jonas

Typiske mønstre i uhensigtsmæssig konflikthåndtering

Som katten efter musen?

'Hvornår holder du op med at ryge? Du kan få kræft og dø, og dine kys smager af askebæger, det er ulækkert' - 'Ah, jeg er stresset på arbejde for tiden, så jeg kan på ingen måde stoppe lige nu. Har du købt mælk?'. Krav-tilbagevækning er et mønster, hvor én part 'kræveren' forfølger et emne, og den anden part 'tilbagevækkeren' undviger samtalen. Kræveren klager over noget, presser på og/eller stiller krav om forandring. Tilbagevækkeren forsøger at undvige fx ved at blive stille, slå emnet hen, lukke mentalt af eller gå fysisk væk fra situationen. Jo mere, den ene stiller krav, desto mere forsøger den anden at undvige. Men mønsteret kan lige såvel begynde hos tilbagevækkeren. Hvis kræveren en dag giver op, kan mønsteret udvikle sig til, at begge parter begynder at undgå samtaler om vigtige emner. Den gensidige tilbagevækning sænker godt nok niveauet af konflikter, men på den lange bane forsvinder nærheden i forholdet.

Det bedste forsvar er ikke et angreb

I mønsteret kritik-forsvar er der én part, som går til angreb, mens den anden part forsvare sig og/eller går til modangreb. Denne type kommunikation er som en krig: Kun én part kan sejre, og der skal findes en vinder og en taber. Der er to aktive parter i mønsteret, og ens for dem begge er, at de har alt for travlt med at samle skyts og forberede eget forsvar, til at lytte til den andens perspektiv. En diskussion, som har karakter af forsvar og kritik, kan begynde med små ubetydelige uenigheder, men den kan pludselig optrappe til et niveau, hvor man i kampens hede lader sig rive med af sine følelser, råber og skriger af hinanden, giver den anden skylden for problemerne eller forsøger at såre hinanden dybt fx ved at true med at gå fra hinanden.

'Ahh, hvor slemt kan det være?'

Når begge parter - ofte gang på gang - afviser hinanden, kaldes mønsteret for nedvurdering-nedvurdering. At nedvurdere kan være at kalde den anden noget nedsættende eller gennem ironi og sarkasme at forsøge at såre den anden. Nedvurdering kan også være at slå den andens følelser eller oplevelser hen som uvæsentlige eller ubetydelige.

Når vold bliver hverdag

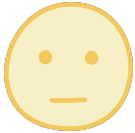
Kommunikation i parforhold kan også have en voldelig, psykisk eller fysisk dimension. Én form for vold er den utilsigtede slags, hvor en eller begge parter i blindt raseri provokerer, nedgør, skubber, puffer eller truer den anden. En anden form for vold er den mere systematiske slags, hvor en part bruger psykisk eller fysisk vold til at udøve kontrol med den anden part. Vold kan være psykisk (såsom at nedgøre, ydmyge, true og overvåge) eller fysisk (såsom at fastholde, skubbe, slå, sparke og gøre skade med genstand). Selv ganske få situationer med utilsigtet fysisk eller psykisk vold kan risikere at ødelægge den grundlæggende tillid og venskab i et forhold. Det alvorlige er, at vold ofte bliver værre, som tiden går. Gør derfor det, der skal til, for at stoppe et kommunikationsmønster med vold med det samme. Mange par, der lever med vold i forholdet, får hjælp hos en kvalificeret psykolog. Hvis du eller din partner frygter for din/sin fysiske sikkerhed, skal I have hjælp hver for sig.

Her ser du de udsagn, I har svaret på under Konflikthåndtering:

- Min partner var grov eller led overfor mig, når vi var uenige
- Min partner lod til at opfatte mine ord eller handlinger mere negativt, end jeg det, jeg mente med dem
- Vores diskussioner blev meget ophidsede
- Små problemer udviklede sig pludseligt til store diskussioner
- Min partner og jeg blev ved med at være sure på hinanden efter en diskussion
- Min partner gav mig skylden for hans/hendes problemer
- Min partner råbte eller skreg af mig

Forsoning

'Et smil er den korteste afstand mellem to mennesker', siges det. At finde hinanden igen efter et skænderi eller en uenighed er en aktiv handling, der er afgørende for, om man får repareret de skader, kontroversen har forårsaget. Måske handler det om, at du kommer med en undskyldning, eller at din partner giver dig én. Det kan også være et smil, der nedbryder en følelsesmæssig afstand og være det først skridt mod forsoning. Ofte handler det om at se et problem som et fælles projekt, som man kun gennem samarbejde kan finde en løsning på. De fleste par er bevidste om betydningen af den forsoning, der følger efter store skænderier. Nogen må ringe op igen, når der er blevet smækket på. Færre par tænker over vigtigheden af de mange små ting, vi løbende gør for at fjerne støj på linjen til vores partner. Som at spørge lidt mere ind, tjekke at vi forstod hinanden rigtigt, sende en ekstra sms eller rette op, hvis vi glemte at gøre noget.



Rita



Ritas gæt på Jonass svar



Jonas



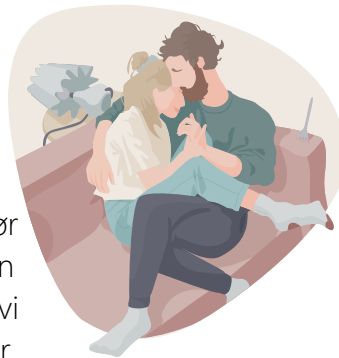
Jonass gæt på Ritas svar

Både Rita og Jonas scorer i det gule område for forsoning. Resultatet indikerer, at I ikke altid lykkes med at finde forsoning, når der har været en diskussion eller konflikt i jeres forhold.

Læs teksten på næste side, og overvej sammen med din partner, om I er havnet i nogle af de mest almindelige mønstre, der modarbejder forsoning mellem jer.



Forsoning er parforholdets sofa-stue. Den ligger dør om dør med køkken-alrummet, men er et roligere rum. Her kan vi falde ned og række ud efter hinanden oven på de misforståelser, der skete i farten.



Rita og Jonas

Typiske mønstre, der modarbejder forsoning

To sammenklappede østers

"De to østers" er et mønster, hvor begge parter trækker sig ind i sig selv og - klapper i - efter en diskussion. Sådant en tilbagetrækning kan nogle gange føles som en nødvendig beskyttelse, hvis man fx er blevet hårdt såret eller vred i en diskussion eller ikke føler sig tryk ved at være følelsesmæssig åben overfor sin partner. Der kan måske gå flere dage eller uger, hvor man ingen kontakt har med hinanden, eller hvor kontakten er fjern og overfladisk. Det er derfor svært at genfinde nærheden og reparere skaden eller finde en ny og bedre tilgang til at løse problemet. Indestængt vrede, bitterhed og sårede følelser har gode vækstbetingelser inde i hver sin østers. Næste gang problemet opstår, er vreden og bitterheden blot vokset, og det kan derfor være endnu sværere at håndtere problemet på en åben og samarbejdsorienteret måde.

Erkender du dig skyldig?

I dette mønster bruger den ene part eller begge parter på skift et følelsesmæssigt pres til at 'trække' eller 'skubbe' den anden partner ind i rollen som skyldig eller som taber af konflikten. Man kan fx tvinge en undskyldning ud af sin partner, opstille et ultimatum, eller kræve et løfte om, at han eller hun vil forbedre sig. Eller man kan blive fjern og kølig, når den anden forsøger at nærme sig og forsones. Somme tider kan en ikke-autentisk undskyldning være en uhensigtsmæssig måde at undvige en mere grundlæggende samtale om konflikten. Hvis det altid er den samme part alene, der påtager sig skyld på tværs af forskellige problemdiskussioner, så er det et tegn på, at forsoningsmønsteret er uhensigtsmæssigt.

Her ser du de udsagn, I har svaret på under Forsoning:

Efter I har diskuteret et problem i jeres forhold, hvor sandsynligt er det, at ...

- ... begge parter føler, at eget perspektiv er blevet forstået af den anden.
- ... begge parter trækker sig fra hinanden efter diskussionen.
- ... begge parter forsøger at være ekstra søde ved hinanden.
- ... min partner er vred eller såret i en længere periode.
- ... jeg er vred eller såret i en længere periode.
- ... min partner siger undskyld eller tager ansvar for sin del af problemet.
- ... jeg siger undskyld eller tager ansvar for min del af problemet.

Sex

God sex er ikke kun et tegn på et lidenskabeligt parforhold, det er også en væsentlig faktor til at skabe det. Når nogen, vi godt kan lide eller tænder på, flirter med os eller lægger op til sex, vækker det ofte dejlige følelser som at være attraktiv, værdsat og begæret. Lige som i stroferne: "Rør ved mig, så jeg føler at jeg lever. Tag min hånd og hold mig nær til dig." Sex kan også tænde eller vedligeholde en varm gnist og minde os om den særlige kærlighed eller samhørighed, vi deler med hinanden. Problemer med sexlivet er en af de hyppigste grunde til, at par søger hjælp (fx parterapi). Vores lyst til sex hænger nemlig ofte sammen med, hvordan vi har det med hinanden på andre områder i forholdet. Ingredienserne i et godt sexliv er vidt forskellige fra person til person, fra par til par og i forskellige livsfaser: Knus og kærtegn, lynsex, gourmetsex, romantik og flirt, ukompliceret sex, kys, massage, vild sex, rå sex, sensuel eller sjov sex, hurtig eller langtrukken sex osv. Opskriften er individuel.



Rita



Ritas gæt på Jonass svar

Jonas

Vi kan ikke beregne din tilfredshed med jeres sexliv, da du enten har angivet, at I ikke har sex (og dermed ikke har modtaget spørgsmål om sex), eller mangler at besvare et spørgsmål om sex.

Rita scorer i det grønne område for sex. Resultatet indikerer, at Rita er tilfreds med jeres sexliv og oplever sex som en styrke i jeres forhold. Forskning peger på, at tilfredshed med sexlivet og tilfredshed med parforholdet ofte går hånd i hånd. Når sexlivet fungerer, kan det være en vej til at finde eller genfinde en tæt forbindelse til hinanden. Når tilværelsen udfordrer os på andre måder, kan vi gennem sex få bekræftet, at vi er elskede og forbundne. Det øger følelsen af samhørighed. Et tilfredsstillende sexliv fortjener derfor anerkendelse og fejring.



Sex er som husets soveværelse. Det er et privat og sårbart sted, for her er vi nøgne, og vi afklæder os for hinanden. I soveværelset kan vi mærke intensitet og intimitet i parforholdet, og vi kan forstærke og forny forbindelsen til hinanden.



Rita og Jonas

Typiske, problematiske mønstre i sexlivet

'Skat, jeg har hovedpine i aften'

Kender I mønsteret, hvor den ene part (ofte) tager initiativ til sex, og den anden part (ofte) afviser det? Sådant et mønster kan forstærke sig selv, så al initiativ til sex til sidst ligger hos den ene part i forholdet. Mønsteret kaldes for 'initiativ-afvisning-mønsteret'. Jo mere, den ene part tager initiativ, des mere må den anden part afvise, og jo mere den anden afviser, des mere initiativ må den første tage. Hvis man gentagende gange føler sig afvist, kan man føle, at man er forkert og enten 'har for meget lyst' eller ikke er værdsat. Hvis man derimod gentagende gange må afvise, kan man føle sig presset til at vise lyst, selvom den ikke er der. Man kan få følelsen af at være skyldig i at begrænse sexlivet for den anden. Hvis det lykkes at få taget hul på en samtale om initiativ-afvisning-mønsteret, viser det sig ofte, at begge parter har følelsen af at være den, som er forkert på den.

Den uundgåelige undgåelse

Kører I rundt i mønsteret med initiativ-afvisning, er der risiko for, at den ene part eller begge parter begynder at undgå at tage initiativ til fysisk berøring, kram, nus og flirt. Den manglende fysiske intimitet kan danne en lille afstand imellem jer, som gør det endnu sværere at tage initiativ til sex eller fysisk nærhed. Afstanden forstærker undgåelsen. Mønsteret kan over tid udvikle sig til en decideret kløft i forholdet, og sexlivet kan langsomt gå i stå.

Hønen eller ægget?

Hvad kommer først: begær eller sex? Mange nyforelskede par oplever jævnligt gensidigt begær, der leder til sex. Over tid oplever nogle, at begæret sjældnere trænger sig på midt i en travl hverdag. Hvis man venter passivt på at begæret skal dumpe ned fra himlen midt i vasketøj og madpakker, kan man risikere at vente længe. Hvis begær samtidig opfattes som en forudsætning for at tage initiativ til fysisk intimitet og sex, kan der gå længere og længere imellem de seksuelle møder. I stedet kan man prøve at eksperimentere med at vække begæret igennem forspil.

Her ser du de udsagn, I har svaret på under Sex:

- Jeg er tilfreds med mængden af berøring i vores forhold (fx knus og kærtegn).
- Der er flirt eller romantik mellem mig og min partner.
- Jeg er tilfreds med den tid, vi bruger på forspil.
- Jeg savner, at min partner oftere tager initiativ til sex.
- Jeg føler mig ofte afvist seksuelt af min partner.
- Jeg savner variation i vores sexliv.
- Jeg savner, at min partner er mere omsorgsfuld og kærlig under sex.
- Jeg får orgasme, når vi har sex.
- Jeg er generelt tilfreds med vores sexliv.

Forældresamarbejde

"Teamwork makes the dream work". Et succesfuldt team opstår gennem gensidig anerkendelse og godt samarbejde, og det gælder, uanset om det handler om fodbold, foreningsliv eller forældreskab. Når et forældresamarbejde fungerer godt, kan det være en kilde til stor fælles glæde og meningsfuldhed - og ikke mindst en uvurderlig gave til børnene. I parforholdet kan man føle, at man vokser og udvikler sig sammen gennem de erfaringer, man gør sig som forældre. Et velfungerende forældresamarbejde er ofte et tegn på, at de voksne har en stærk alliance med hinanden. De voksne har etableret fælles mål og værdier for samvær i familien og for opdragelse af barnet/børnene, eller de er gode til gensidigt at anerkende og respektere hinandens forskelligheder.



Rita



Ritas gæt på Jonass svar



Jonas



Jonass gæt på Ritas svar

TILLYKKE! Både Rita og Jonas scorer i det grønne område for forældresamarbejde. Resultatet indikerer, at I begge oplever forældresamarbejdet som en styrke i jeres forhold. Forskning peger på, at par, der scorer højt på forældresamarbejde, gennemsnitligt set føler sig mere sikre i deres rolle som forældre, oplever færre konflikter i familien, og har mere trykke børn.



Forældresamarbejde er placeret i børneværelset. Det er her, mange par føler, at de udvikler sig sammen som forældre. Et godt forældresamarbejde styrker ofte parforholdet.



Rita og Jonas

Tillykke! I er gode til at samarbejde som forældre

Jeres besvarelser indikerer, at I formår at skabe gode rammer for jeres forældreskab og dermed også for jeres børns base. Disse rammer er ikke kun vigtige for jeres parforhold men også for jeres børns trivsel nu og på den lange bane. At I er lykkedes med at skabe et godt forældresamarbejde er værd at anerkende, for det kræver ofte en stor indsats fra begge partner. Herunder kan I se nogle inspirationsspørgsmål, der kan understøtte jeres gode samarbejde som forældre.

- Brug et par minutter på at genkalde dig en situation, hvor du synes, din partner var en god forælder. Del denne situation med din partner og fortæl, hvad du bemærkede.
- Hvad sætter du pris på, at din partner tager ansvar for i forhold til jeres børn?
- Hvad tænker du, det betyder for jeres børn, at I samarbejder godt som forældre?
- Hvad gør eller siger din partner helt konkret, som får dig til at føle dig som en god forælder?
- Er der områder af forældresamarbejdet, du har lyst til at forandre på?

Her ser du de udsagn, I har svaret på under Forældresamarbejde:

- Jeg synes, min partner er en god forælder
- Min partner giver vores barn/børn meget opmærksomhed
- Min partner og jeg har forskellige meninger om, hvordan vores barn/børn skal opdrages
- Min partner påtager sig ikke sin del af arbejdet som forælder for vores barn/børn
- Min partner modarbejder min opdragelse af vores barn/børn
- Vi vokser og udvikler os sammen gennem vores erfaringer som forældre
- Min partner anerkender, hvor meget jeg gør for at være en god forælder
- Min partner får mig til at føle mig som den bedste forælder, vores barn/børn kan få
- Hvor ofte sker det, at du/I siger nedladende eller sårende ting til hinanden foran barnet/børnene?

Tillid

Tillid i et parforhold er at give den, du elsker magt til at knuse dit hjerte, men at have troen på, at han/hun ikke gør det. Der er tillid i parforholdet, når vi tør stole på, at den anden ikke vil svigte os, men derimod være en loyal, ærlig og kærlig støtte i vores liv. At have tillid til hinanden er en grundlæggende forudsætning for, at vi tør være åbne og ærlige over for hinanden – også når det er svært. På den måde er tillid afgørende for, at vi kan skabe et trygt følelsesmæssigt bånd med hinanden. Tilliden til en partner bygges op af mange små, positive erfaringer med den andens troværdighed og evne til at være der, når det gælder.



Rita



Ritas gæt på Jonass svar



Jonas



Jonass gæt på Ritas svar

Rita scorer i det røde område for tillid. Resultatet indikerer, at der er sket nogle væsentlige brud på tilliden i jeres forhold, som sandsynligvis betyder, at I har svært ved at dele vigtige ting (oplevelser og følelser) med hinanden i jeres hverdag. Manglende tillid kan også vække negative følelser som fx vrede, mistro, nervøsitet, magtesløshed eller ensomhed hos Rita.

Læs teksten på næste side, og overvej sammen med din partner, om I er havnet i nogle af de mest almindelige mønstre, der modarbejder tillid.

Jonas scorer i det grønne område for tillid. Resultatet indikerer, at Jonas oplever tillid som en styrke i jeres forhold. Når socialpsykologer stiller folk spørgsmålet: 'Hvad er det vigtigste, du søger hos en kommende partner eller kæreste?', så svarer de fleste som det første: 'En jeg kan stole på'. Svar som 'En, som er smuk eller sexet' står længere nede på listen. I parforholdshuset skildres en stærk tillid til hinanden som en solid ydermur uden utætheder og sprækker. En stærk ydermur beskytter huset mod at "uvejr" udefra får lov at påvirke og ødelægge de andre rum. Med andre ord: At have tillid til sin partner fungerer som en buffer mod de udfordringer, de fleste par oplever igennem livet. Gensidig tillid medvirker nemlig ofte til, at man tør indgå i en åben og ærlig dialog og føler en vished om sin partners støtte. Det giver følelsen af at være et stærkt team sammen.



Tillid er at tro på, at din partner vil bestræbe sig på ikke at gøre dig ondt.



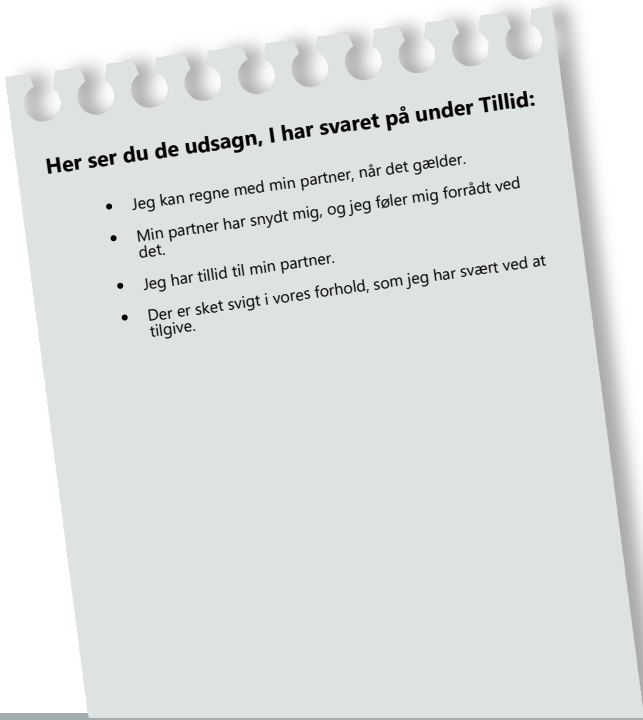
Typiske mønstre når tilliden brister

'Sandheden, hele sandheden og kun sandheden'

De fleste par, der har oplevet større sprækker i tilliden, kender til 'efterforsker-mistænkt-mønsteret'. Den part, som er 'efterforsker', har måske oplevet svigt i det nuværende parforhold eller i tidligere relationer og er derfor blevet usikker og vagtsom over for nye potentielle tillidsbrud. 'Efterforskeren' kommer derfor til at være på udkig efter spor og beviser for, at partneren ('den mistænkte') begår et svigt. Som en slags sikkerhedsforanstaltning udspørger man måske sin partner om hans eller hendes gøren og laden eller tjekker hans eller hendes sms'er, e-mail, bankkonto og kalender. Hvis man er den part, som bliver mistænkt, prøver man måske at undgå unødige anklager og konflikter. Det kan være ved at undgå samtaleemner og situationer, der er ømtålelige. Jo mere, 'den mistænkte' undviger 'efterforskeren', des mere mistroisk bliver 'efterforskeren'. Og jo mere mistroisk 'efterforskeren' bliver, desto mere må 'den mistænkt'e undvige eller forsvare sig. Får dette mønster lov til at fortsætte, vil begge parter opleve tiltagende distance og utryghed i parforholdet.

Havde vi ikke en aftale?

I dette mønster indtager parterne i forholdet rollerne som henholdsvis en planlægger og en spontan type. Planlæggeren indgår regelmæssigt aftaler med den spontane type om, hvad 'planen' er (fx 'Lad os tage i Tivoli i aften!'). Den spontane part hører tit sin partner foreslå en plan, men oplever ikke selv at få sagt til eller fra. Når planen skal gennemføres, opstår konflikten. Planlæggeren føler sig svigtet og alene med ansvaret for planen ('Jamen, vi havde da en aftale?!'). Den spontane type føler sig presset til at overholde aftaler, som han eller hun ikke har haft frihed til at vælge fra ('Du har faktisk ikke spurgt mig!'). Hvis dette mønster rammer de betydningsfulde ting i livet, som fx hvordan man skal bruge ferien, hvor man skal bo, eller hvornår man skal have et barn, kan der komme alvorlige sprækker i tilliden.



Her ser du de udsagn, I har svaret på under Tillid:

- Jeg kan regne med min partner, når det gælder.
- Min partner har snydt mig, og jeg føler mig forrådt ved det.
- Jeg har tillid til min partner.
- Der er sket svigt i vores forhold, som jeg har svært ved at tilgive.

Forpligtelse

At elske nogen er ikke kun en følelse. Det er også et aktivt valg, et engagement og en forpligtelse. Sidstnævnte kan være en svær størrelse i parforholdet, for hvis man forsømmer pligten, kan det medføre svig og smerte og i værste fald brud i forholdet. Det er nemt at være forpligtet i et forhold, som man er tilfreds med. Men tilfredsheden svinger op og ned over tid. Der er gode perioder, og der er svære perioder. Det er i de svære perioder, når man er mindre tilfreds med sit parforhold, at forpligtelsen står sin prøve. I forpligtelsen ligger et valg om at ville den anden, måske endda ofre noget for sin partners skyld, og blive ved med at investere i forholdet. Forpligtelse skaber derfor tryghed, stabilitet og tæt knyttede bånd i et forhold.



Rita



Ritas gæt på Jonass svar



Jonas



Jonass gæt på Ritas svar

TILLYKKE! Både Rita og Jonas scorer i det grønne område for følelsesmæssig intimitet. Resultatet indikerer, at følelsesmæssig intimitet er en væsentlig styrke i jeres forhold. I oplever begge, at I sammen med hinanden kan være jer selv, som dem, I inderst inde er, og trygt kan dele sårbart stof med hinanden. Det er en meget væsentlig styrke at have i sit parforhold. Par-forskning viser, at netop den følelsesmæssige intimitet siger meget om den overordnede tilstand i parforholdet. Når forskere observerer par med høj følelsesmæssig intimitet, så finder de, at disse par er bedre end andre par til at "afsløre" deres egne inderste tanker og følelser for hinanden, og at de reagerer med større grad af varme og forståelse på disse afsløringer. Måske er I gode til denne form for selv-afsløring og nærheds-fremmende adfærd? Jeres følelsesmæssige intimitet kan betragtes som et vigtigt sundhedstegn i jeres parforhold. Det er værd at fejre!



Forpligtelse er som en bærende mur i parforholdets hus.

Jo stærkere muren er,

jo mere trygt kan vi regne med, at hele huset holder – også i svære tider.

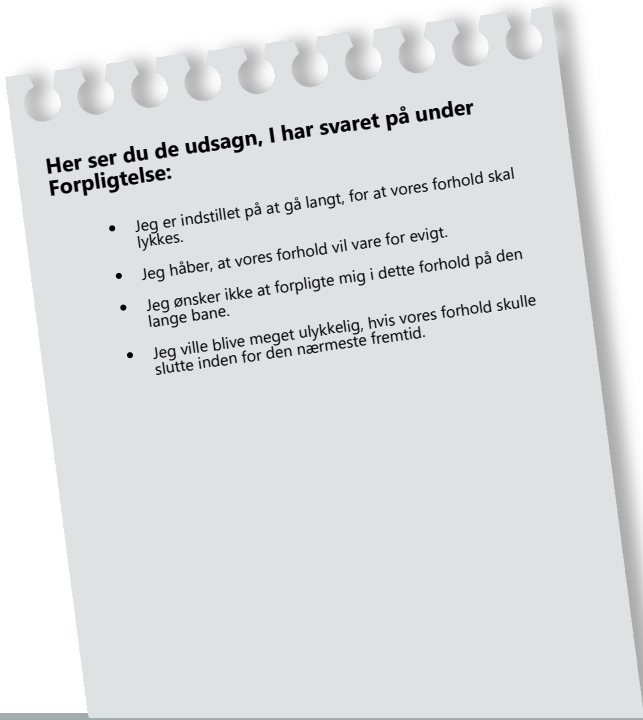


Rita og Jonas

Tillykke! I ønsker begge at kæmpe for jeres parforhold!

Jeres besvarelser indikerer, at I begge grundlæggende ønsker at investere i forholdet, og at I er villige til at kæmpe for det i medgang og modgang. Netop sådan en indstilling er afgørende for forholdets stabilitet på den lange bane. Herunder kan I se nogle spørgsmål, der kan inspirere til fortsat at holde fast i jeres forpligtelse.

- Brug et par minutter på at overveje, hvordan du konkret oplever, at din partner er forpligtet overfor dig, og hvad det betyder for dig. Del dette med din partner.
- Hvordan oplever du, at jeres forpligtelse overfor hinanden hænger sammen med tryk i jeres parforhold?
- Hvordan oplever du forholdet mellem frihed og forpligtelse i jeres relation?
- Er der områder, hvor du gerne ville være bedre til at kommunikere din forpligtelse overfor din partner?



**Her ser du de udsagn, I har svaret på under
Forpligtelse:**

- Jeg er indstillet på at gå langt, for at vores forhold skal lykkes.
- Jeg håber, at vores forhold vil vare for evigt.
- Jeg ønsker ikke at forpligte mig i dette forhold på den lange bane.
- Jeg ville blive meget ulykkelig, hvis vores forhold skulle slutte inden for den nærmeste fremtid.

Følelsesmæssig intimitet

Følelsesmæssig intimitet er nærheden til et andet menneske, der virkelig kender dig, som den, du inderst inde er. Det er en oplevelse af kendskab, accept og kontakt. Den følelsesmæssige intimitet vokser, når du viser eller fortæller din partner noget, der er betydningsfuldt for dig og bliver mødt med varme og forståelse. Når det, som du bringer frem, tages godt imod af din partner, tør du dele mere af dit inderste stof en anden gang. Når du selv tager imod din partners sårbare stof med varme og forståelse, muliggør du på samme måde, at han eller hun vil dele mere af sit inderste stof med dig igen en anden gang. På den måde kan følelsesmæssig intimitet vokse i en selvforstærkende proces, hvor man gradvist deler mere og mere og derved kommer tættere på hinanden.

Intimitetens sårbarhed

I begyndelsen af et parforhold oplever mange en intens opbygning af følelsesmæssig intimitet. Men at være tæt forbundet med et andet menneske over lang tid indebærer uundgåeligt en risiko for at blive såret eller skuffet. Jo mere du åbner dit hjerte, jo højere er risikoen for at blive såret. Alligevel er det netop denne risiko, du er nødt til at løbe, hvis du vil tættere på et andet menneske. For selv den bedste kæreste eller ægtefælle er ikke perfekt, empatisk og nænsom hele tiden, og du bliver uundgåeligt såret af den, som du lukker ind.

Intimitet skal vedligeholdes

De fleste par oplever perioder af livet, hvor det er sværere at rumme hinandens sårbarheder, og den følelsesmæssige intimitet mindskes. Det kan skyldes små eller store sårheder, der har fået paraderne op. Det kan også være, at man i hverdagens stress og jag har glemt at opdatere hinanden på, hvad der rører sig bag facaden. En dalende følelsesmæssig intimitet kan føles som ensomhed, som om man glider fra hinanden, eller som om man mister kendskabet til hinanden. Den vigtigste byggesten, når den følelsesmæssige intimitet skal genskabes, er opmærksomhed (se det første rum i denne rapport) og viljen til igen og igen at gøre en indsats for at forstå, hvem den anden inderst inde er.



Rita



Ritas gæt på Jonass svar



Jonas



Jonass gæt på Ritas svar

Rita scorer i det røde område for følelsesmæssig intimitet. Resultatet indikerer, at Rita savner en oplevelse af nærhed og kendskab til hinanden.

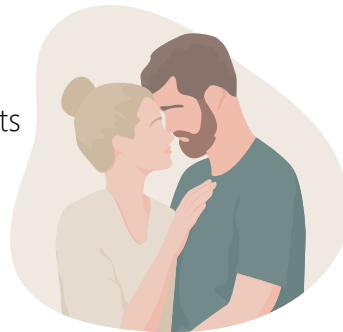
Læs teksten på næste side, og overvej sammen med din partner, om I er havnet i et af de typiske, men u hensigtsmæssige mønstre, der går ud over den følelsesmæssige intimitet.

Jonas scorer i det gule område for følelsesmæssig intimitet. Resultatet indikerer, at Jonas har nogle bekymringer, som handler om nærheden og kendskabet til hinanden som dem, I inderst inde er.

Læs teksten på næste side, og overvej sammen med din partner, om I er havnet i et af de typiske, men u hensigtsmæssige mønstre, der går ud over den følelsesmæssige intimitet.



Følelsesmæssig intimitet er husets loftstrum, der gradvist bygges op over tid, når vi er trygt forbundne med hinanden.



Rita og Jonas

Typiske mønstre når den følelsesmæssige intimitet daler

Jeg har lukket døren til mit hjerte

Det kan ske, at den ene i et forhold smækker døren til sit hjerte i for at undgå fremtidig smerte eller skuffelse. På den anden side af døren står en partner, som måske mærker det lukkede hjerte som en pludselig afstand eller kulde. At lukke døren til sit hjerte er en form for følelsesmæssigt selvforsvar, et forsvar mod at blive forladt eller svigtet. Det kan føles mere trygt at vende sig væk fra intimiteten og sårbarheden. Men den lukkede dør kommer også med en pris. For hvis man lukker for risikoen for at blive såret, lukker man samtidig for muligheden for at komme følelsesmæssigt tæt på sin partner. Den følelsesmæssige intimitet er som selve hjertet i et parforhold, og uden den er der kun smerte, længsel og ensomhed tilbage. Et første skridt ud af ensomheden kan være at dele oplevelsen af ensomhed med sin partner.

To færger, der driver i hver sin retning

Nogle gange sker det, at to mennesker i et forhold driver langsomt – og næsten ubemærket – i hver sin retning, mens de er optagede af hver deres individuelle gøremål. Et billede på dette mønster kan være to færger, der sejler fra havn med kun en lillebitte forskel i kursen. Over tid betyder denne lille forskel i kursretning, at færgerne driver længere og længere væk fra hinanden, hvis ikke de får rettet op og vendt skuderne mod hinanden. En udfordring ved den følelsesmæssige intimitet i et forhold er, at den er i konstant bevægelse og kræver vedholdende handling. Vi lever i en foranderlig tilværelse og vi forandres selv i samme takt. Børn kommer til, børn flytter ud, arbejdslivet, vennerne og fritiden ændrer karakter. Følelsesmæssig intimitet afhænger af, at vi bliver ved med at vende os opmærksomt mod vores partner og engagerer os i at forstå, kende og forbinde os med den anden igen og igen.

Mere nærhed eller mere frihed

Det er ikke usædvanligt at to parter i et parforhold har forskellige behov for følelsesmæssig intimitet. Alle mennesker har behov for både en vis grad af nærhed til andre og en vis grad af uafhængighed fra andre. Men nogle mennesker brug for lidt mere nærhed og andre for lidt mere frihed. Nogle par oplever et tilbagevendende mønster, hvor den ene trækker i retning af mere nærhed mens den anden trækker i retning af mere frihed. Det frustrerende ved mønsteret er, at når den ene får trukket den anden mod mere frihed, så øges den andens behov for nærhed og vice versa. Dette tema om nærhed-frihed kan nogle gange vise sig i diskussioner om, hvorvidt man som par skal bruge mere tid sammen eller mere tid hver for sig. Det første vigtige skridt i retning af at håndtere dette mønster er at genkende, at det er på spil og at det bunder i naturligt forekommende forskelle i personlighed. Forskelle i behov forsvinder ikke, men forskellen er lettere at håndtere, hvis vi accepterer at den er der.

Her ser du de udsagn, I har svaret på under Følelsesmæssig intimitet:

- Når jeg er sammen med min partner, føler jeg mig tryk ved at være mig selv.
- Jeg er tryk ved at sige til min partner, hvis han/hun har irriteret mig.
- Når noget ikke går godt for mig, er det en trøst at tale med min partner.
- Jeg føler, jeg skal passe på, hvad jeg siger eller gør, når min partner er i nærheden.

Bjerg-metaforen

Bjerg-metaforen vil I møde, hvis I på et tidspunkt tager et Par-tjek+, der indebærer to samtaler med en Par-tjek vejleder. Bjerglandskabet er en metafor for et problemområde i parforholdet og bruges som udgangspunkt for en samtale om en specifik konflikt. Alle par oplever uenigheder eller konflikter ind imellem. Hvis to parter står stejlt på hver deres side af en konflikt (de hårde, kolde bjergtoppe), vil konflikten være præget af distance og fastlåsthed.

Men vi kan lære at bevæge os 'ned ad bjerget' og tilgå konflikten på en måde, hvor vi møder vores partner i en fælles forståelse (de varme, frodige øer). Igennem Par-tjek+ samtalerne får I indsigt i hinandens forskellige opfattelser af situationen og de bagvedliggende årsager til, at I hver især handler, tænker og føler, som I gør. En ny, mere nuanceret og fælles forståelse af problemet vil ofte bringe mere empati og nærhed ind i parforholdet og hjælpe jer til at samarbejde om at tackle konflikter.



Vejen videre

Par-tjek+

I denne par-rapport har du/I kunnet læse om jeres parforholds aktuelle tilstand og om nogle generelle mønstre, som mange par typisk kan blive fanget i. Men denne par-rapport giver ikke årsagsforklaringer eller løsningsforslag til udfordringerne i lige netop dit parforhold. Hvis du ønsker en dybere forståelse af jeres konkrete styrker og vanskeligheder eller bare ønsker inspiration til vejen videre for jer, kan I tage et Par-tjek+. Et Par-tjek+ består (foruden jeres par-rapport) af to fælles samtaler hos en professionel, certificeret vejleder. Vejlederen vil guide jer til en bedre forståelse af jeres specifikke styrker og vanskeligheder som par. Hvis I er interesserede, kan I tilmelde jer eller læse mere på www.familieudvikling.dk/par-tjek.

Til par med mange grønne rum i huset

En par-rapport med mange grønne smileys og rum er som en god tilstandsrapport for jeres hus. Det er dejligt, hvis I kun har få gule og røde rum at bekymre jer om. Det tyder på, at jeres parforhold er stærkt, og at I er tæt knyttede til hinanden. Det kan I være stolte af, for det er langt fra tilfældet i alle parforhold. Et stærkt parforhold er nemlig - som alle statistikker viser - ikke en selvfølge. Det gælder for parforhold så vel som for huse, at selv et velholdt hus med en sund og lovende tilstandsrapport løbende kræver vedligeholdelse over tid. Ellers kan vind, vejr og flittig brug af huset medføre sprækker, utætheder og slitage. Det er helt naturligt. Men det er vigtigt at opdage slitagen og skaderne i tide og tage hånd om dem. Så husk at passe godt på jeres parforholdshus - og sørg for at få det tjekket efter i ny og næ. På egen hånd eller med hjælp fra en vejleder. Et jævnlige tjek kan nemlig give anledning til tilfredshed og taknemmelighed, eller til en vigtig samtale om manglen på samme - i tide.

Hjælp! Er vores hus for gult eller rødt?

En par-rapport med mange gule eller røde smileys og rum i parforholdshuset tyder på, at den ene eller begge parter er bekymrede for parforholdets tilstand lige nu. For nogle par afspejler dette noget, de allerede vidste. For andre par er det overraskende. Det kan være svært at konfrontere sin partner med følelser af bekymring og magtesløshed i forholdet. Men det har som regel langt værre konsekvenser at skjule dem og derved give plads til, at den følelsesmæssige afstand mellem jer blot øges under tavsheden. Antallet af gule og røde rum eller smileys er ikke en direkte beregning af prognosen for, hvordan det går jeres parforhold i fremtiden. Det afgørende er, at du/I har indstillingen til aktivt at tage hånd om de udfordringer, I oplever. Lad være med tolke din partners gule og røde rum som kritik af dig, men se dem i stedet som områder i jeres fælles parforholdshus, der kunne bruge lidt kærlig opmærksomhed fra jer begge. Brug derfor disse resultater som en vigtig anledning til at tage fat og samarbejde om at styrke jeres parforhold.

Hvornår er det tid til at søge hjælp?

Hvis du oplever, at du ikke kan få din partner i tale, eller hvis jeres forsøg på at snakke sammen om problemerne i jeres forhold går i hårdknude, er hjælp udefra formentlig et fornuftigt næste skridt. Forskning viser, at blot to fælles samtaler med en professionel Par-tjek vejleder (dvs. et Par-tjek+) kan øge chancerne for, at et par med vanskeligheder genfinder tilfredsheden og nærheden i deres forhold. Hvis der er tale om vanskeligheder, som har slidt på 'huset' over en længere periode, kan det kræve en aktiv, fælles indsats og længere tid at reparere.

Hvad er den bedste hjælp?

Par-tjek, Par-tjek+, par-kurser, selvhjælpsbøger, online selvhjælpsprogrammer eller parterapi? Der findes mange gode muligheder for at hente inspiration og professionel hjælp til at styrke og genoplive parforholdet. I kan måske se hjælpen som sparring eller coaching frem for 'behandling', der for mange lyder som noget, der er forbundet med krise og skilsmisse. Mange af os gør brug af en personlig træner i fitnesscenteret eller en coach, når vi er på arbejde. Men når det gælder vores parforhold, klarer vi os oftest alene og bruger de kompetencer, vi havde, da forholdet begyndte. De høje skilsmisseprocenter tyder desværre på, at det er en udfordring for de fleste at få parforholdet til at lykkes og bevare nærheden. Hvis I beslutter jer for at booke en samtale med en professionel terapeut/psykolog, så vælg én, som har specifik træning i at arbejde med par. Forskningslitteraturen peger nemlig på en bedre effekt ved terapeuter/psykologer, som er specifikt trænet til opgaven.

De fleste søger først professionel hjælp til deres parforhold, når problemerne har stået på i flere år, og parret er tæt på at give op. Forskning tyder på, at jo længere tid, problemerne har stået på, desto længere tid kan det tage at reparere skaderne

Bag om AIRR

AIRR (the Assessment Inventory on relationship Risks and Resources) er navnet på den spørgeskemapakke, der danner grundlag for parforholdshuset. Denne side giver ekstra information, der går bag om spørgeskemaet og par-rapporten.

Forskningen bag de otte rum i huset

Din besvarelse er opgjort på otte faktorer, der er illustreret som hvert sit rum i huset. Vi kalder dem for faktorer, fordi det er områder af parforholdet, der har været genstand for forskning. Typisk har forskere målt på den samme faktor (fx konflikthåndtering) hos en stor gruppe par over mange år. Hvis en faktor har vist sig at kunne forandres via samtale (fx på par-kurser eller parterapi), så kalder man den for en dynamisk faktor. Hvis en faktor har vist sig at kunne forudsige en positiv udvikling i parforholdet, så kalder man den for en beskyttende faktor. Hvert rum i huset repræsenterer en faktor som har vist sig at være både dynamisk og beskyttende. De otte rum er altså områder, som der er god og videnskabelig fornuft i at tage en snak om, hvis man vil skubbe sit forhold i en positiv retning.

Sådan er spørgeskemaet udviklet

AIRR er udviklet specifikt til brug i Par-tjek og Par-tjek+. Det består af forskellige velafprøvede spørgeskemaer, som er udviklet af enten danske eller amerikanske forskere, der velvilligt har stillet dem til rådighed til brug i denne sammenhæng. Spørgsmålene om følelsesmæssig intimitet er udviklet af professor James Cordova og kolleger ved Clark University. Spørgsmålene om forældresamarbejde er udviklet af professor Mark Feinberg og kolleger ved Pennsylvania State University. Spørgsmålene om konflikthåndtering er udviklet i forbindelse med et officielt amerikansk initiativ (the Administration for Children and Families Supporting Healthy Marriage). Spørgsmålene om forsoning er udviklet af professor Andrew Christensen og kolleger ved University of California. Spørgsmålene om opmærksomhed, tillid, forpligtelse og sex er udviklet af Tea Trillingsgaard og Hanne N. Fentz ved Aarhus Universitet.

Sådan dannes din score

Din farve i hvert rum afspejler, hvor på svar-skalaen dine svar som gennemsnit befinder sig. Spørgsmålenes svarskala har 4, 7, 9 eller 10 svarmuligheder (fx 1 = "Helt uenig" og 4 = "Helt enig"). På hver af disse svarskalaer er der defineret to skæringspunkter, som afgrænser det røde, gule og grønne område. De præcise skæringspunkter er defineret ud fra tidligere undersøgelser af samlevende par i den danske befolkning. Din specifikke score sammenlignes med det danske gennemsnit.

På den måde illustrerer farverne, om du er lige så (eller mere) tilfreds som den gennemsnitlige dansker (= grøn farve), lidt mindre tilfreds end den gennemsnitlige dansker (= gul farve), eller væsentlig mindre tilfreds end den gennemsnitlige dansker (= rød farve). Undtagelser gælder fx, hvis man svarer bekræftende på forekomst af fysisk eller verbal aggression. I disse tilfælde kan man få en score i det røde felt uafhængigt af øvrige svar.

Usikkerhed i målingen

Resultater fra målinger som AIRR bør altid fortolkes med en vis forsigtighed, fordi de udelukkende baserer sig på standardiserede spørgeskemaer og statistik. Vi anbefaler derfor, at man først og fremmest bruger rapporten som inspiration og som udgangspunkt for vigtige samtaler med sin partner eller en professionel terapeut/psykolog. Det er altså vigtigt, at du ikke tillægger den enkelte farve i et rum en 'sundhedsværdi', der er større end den oplevelse, du selv har af jeres eget forhold.

Vi bygger videre på...

... adskillige andre personers arbejde indenfor 'tjek af parforholdet'. Professor James Cordova har med udviklingen af the Marriage Checkup været pioner på området for feedback til par, og det danske Par-tjek bygger på Cordovas arbejde. Endnu tidligere bidrog forskere som Everett Worthington på dette felt, da han i 1995 tilbød sessioner af interview og feedback til par på et amerikansk universitet. Også forskeren David Olson skal nævnes, da han har været en foregangsmand inden for brugen af internetbaserede test med feedback til par. Den amerikanske forsker og formidler John Gottman er berømt for at formidle forskningsbaseret viden til par med brug af mange forskellige metaforer - herunder et hus, som har inspireret til brug af metaforen om parforholdshuset i nærværende rapport. Professor Andrew Christensen har udviklet den retning inden for parterapi, der hedder Integrative Behavioral Couples Therapy (IBCT) og som danner det teoretiske grundlag for Par-tjek. I sin forskning har Christensen også beskrevet adskillige af de kommunikations-mønstre, som præsenteres i denne rapport. Professor Howard Markman og hans kolleger ved Denver University har udviklet parkurset PREP (Prevention Relationship Enhancement Program) og lavet adskillige studier, der tilsammen har bidraget med store dele af den viden, som vi i dag har om forebyggelse og tidlig indsats til par. På dansk jord har psykolog Asger Neuman udviklet en test til par, der er særegen ved at lade partnerne gætte på hinandens svar. Denne idé har vi ladet os inspirere af i rapporten.



CENTER FOR
FAMILIEUDVIKLING



AARHUS
UNIVERSITET