

**vores
parforhold**



**EN INDSATS TIL GAVN
FOR HELE FAMILIEN**

Introduktion



AARHUS
UNIVERSITET



Styrk
Familierne

Vores Parforhold: En indsats til gavn for hele familien

Alle børn fortjener en tryk barndom, et sted de hører til og kan trives. Men hvordan sikrer vi, at børn får det? Det naturlige svar for mange vil være at fokusere på barnet først, men faktisk er parforholdet et godt sted at starte. Forskning viser nemlig, at et godt forhold mellem forældrene har stor betydning for børnenes trivsel og udvikling.

Når de voksne står sammen som forældre og lykkes med at håndtere indbyrdes uenigheder, så fornemmer børn, at familiens fundament er stabilt. Det betyder ikke, at forældre bør have perfekte parforhold. Men det betyder, at en håndsrækning til trivsel i parforholdet kan være en gave til børnene.

I 2023 blev Vores Parforhold – en digital platform for forældrepar med hjemmeboende børn – grundlagt. Vores Parforhold tilbyder hjælp til par på flere forskellige niveauer, alt fra artikler, spørgeskemaer og podcast til digital eller face-to-face parterapi. Vores mål er at højne trivslen og sammenhængskraften i alle danske familier og samtidig sikre en tidlig opsporing af familier, der har det svært eller kan få det svært på sigt.

På de følgende sider kan du læse meget mere om Vores Parforhold.



”Vores Parforhold er et sammenhængende system af indsatser lige fra tidlig forebyggende inspiration til parterapi. Derved kan forældrepar med forskellige grader af udfordringer få den hjælp, de har behov for”

Mattias Stølen Due,
direktør, Styrk Familierne

Hvorfor er der brug for Vores Parforhold?

Danskerne har en høj placering i europæiske statistikker, når det handler om skilsmisse samt forekomsten af psykisk og fysisk partnervold. Samtidig peger forskningen på, at børn, der er udsat for gentagende destruktive forældrekonflikter, er i øget risiko for at udvikle angst, depression, søvnforstyrrelser og adfærdsproblemer.

Til trods for de hårde fakta er det kun en brøkdel af de danske familier, som oplever konflikter eller overvejer skilsmisse, der modtager nogen form for støtte. Selv i de områder af landet, hvor der findes et relevant tilbud, ved familierne ofte ikke, hvornår og hvordan de bedst søger hjælp, og det kan desuden være både dyrt og tidskrævende. Det ønsker vi at gøre noget ved, og det er på den baggrund, at idéen om Vores Parforhold blev til.

Vidste du at...

Vores Parforhold blev lanceret i marts 2023 i fire danske kommuner: Mariagerfjord, Ikast-Brande, Syddjurs og Gentofte Kommune. I denne film kan du blive klogere på, hvordan indsatsen opleves af både ansatte i kommunen og borgerne.



Ambitionen

Vores Parforhold er sat i verden for at højne trivslen i alle danske familier. Vores mål er, at indsatsen på sigt kan reducere antallet af destruktive forældrekonflikter, herunder svære skilsmisser, og dermed give børn en tryggere barndom. Derfor er vores ambition også, at Vores Parforhold over tid skal tilbydes i samtlige danske kommuner.

Vi tror på, at en samlende digital platform, der tilbyder mange forskellige niveauer og typer af evidensbaseret hjælp til forældrepar, kan appellere bredt og gøre en forskel, hvad enten man bor i Sønderjylland eller Nordsjælland. Det synes vi, at børnene fortjener.

Hvem står bag?

Visionen bag Vores Parforhold er initieret, udviklet og søsat i et samarbejde mellem NGO'en Styrk Familierne og forskere ved Aarhus Universitet.

Styrk Familierne har cirka 40 ansatte og 40 frivillige og har i mere end 20 år arbejdet for at styrke trivslen og skabe trygge familierelationer i danske familier. Det gøres igennem forebyggende og terapeutiske tilbud til private borgere samt uddannelser til fagfolk. Styrk Familierne er specialiseret i familierelationer og psykisk trivsel med særligt fokus på forebyggende indsatser. Styrk Familierne er bl.a. støttet af Ole Kirk's Fond, men også en række andre fonde. Læs mere om Styrk Familierne [her](#).

På Aarhus Universitet har lektor og leder af enheden for par- og familieforskning, Tea Trillingsgaard, forsket i effekten af tidlige og forebyggende indsatser til par og forældre gennem de seneste 15 år. Sammen med en håndfuld dedikerede kollegaer fra sin forskningsenhed står hun bag strategien og forskningsdelen af Vores Parforhold. Læs mere om enheden for par- og familieforskning på Aarhus Universitet [her](#).



"I vores arbejde ser vi, hvor afgørende det er for børn, at de voksne har det godt med hinanden. Derfor er det helt oplagt for os i 'Forebyggelse Børn og Unge' at kunne tilbyde parterapi som en forebyggende indsats.

Benny Dein, familiekonsulent i Ikast-Brandeborg Kommune

"Hele den teoretiske baggrund for det her projekt, i forhold til at børnene bliver symptombærere for forældrenes konfliktniveau, er noget jeg hele tiden ser i mit arbejde."

Janus Lindgaard, familiekonsulent i Syddjurs Kommune

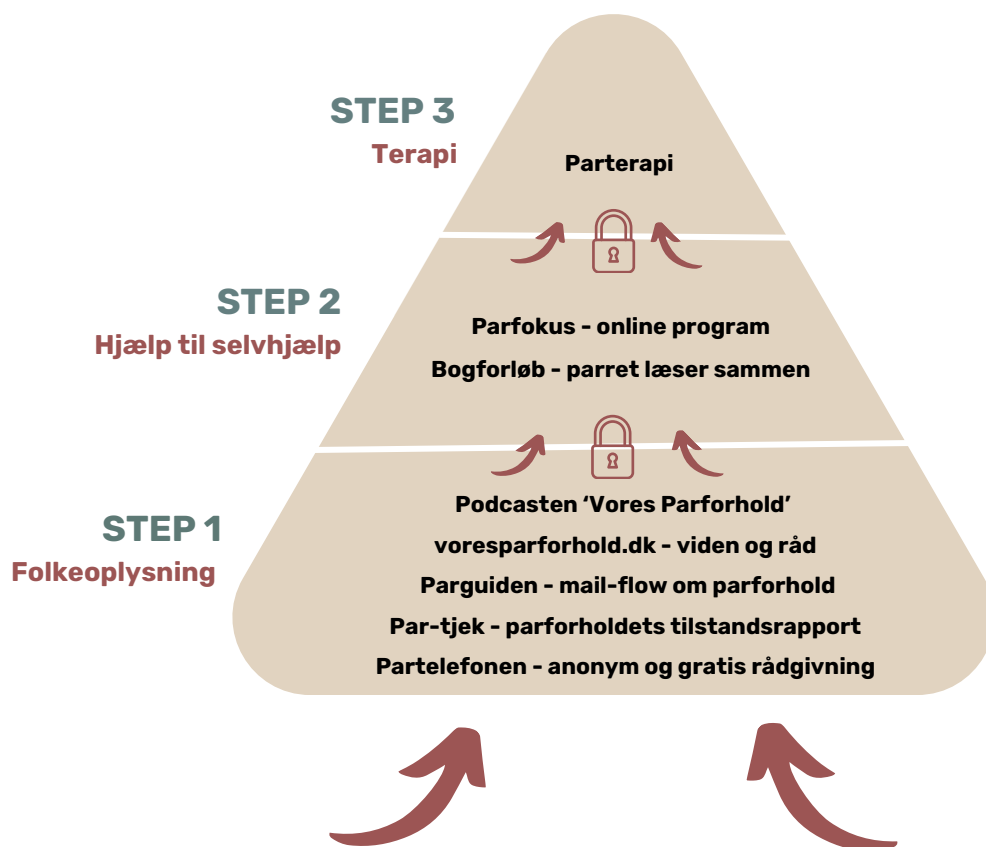
Vores Parforhold tilbyder hjælp på tre niveauer

Vores Parforhold er baseret på en såkaldt Stepped Care-model, som giver adgang til hjælp på tre niveauer. Det nederste niveau, Step 1, er for de mange, der gerne vil vedligeholde parforholdet, eller som oplever mindre udfordringer. Step 2 er for dem, der har større udfordringer, mens det øverste niveau, Step 3, er for dem, der kan have gavn af yderligere intensiv og professionel hjælp i form af parterapi.

Stepped Care-tilgangen er en økonomisk bæredygtig organisering af lettilgængelige tilbud. Det er en model, der har vundet stigende international popularitet inden for behandling af udbredte former for fysisk og psykisk lidelse.

Nedenfor kan du læse om de forskellige tilbud på de tre steps, der tilbydes i Vores Parforhold.

STEPPED CARE model



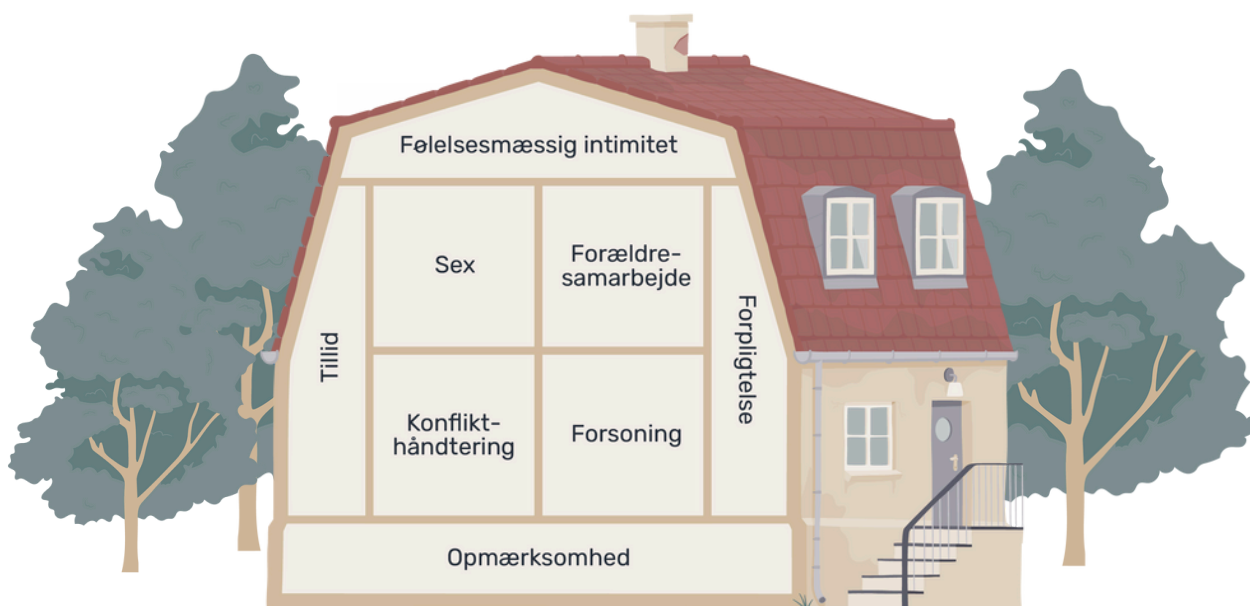
STEP 1: Folkeoplysning

På Step 1 møder par på voresparforhold.dk et univers med viden og positiv inspiration til parforholdet. Her præsenteres parrene blandt andet for små film, podcast ([Spotify](#), [Apple](#)) og artikler, der kredser om almindelige temaer i parforholdet. Alt sammen baseret på forskning og menneskers historier. Desuden kan man på Step 1 tage et Par-tjek, som kan være adgangsgivende til yderligere hjælp. Læs mere om Par-tjek længere nede.

Parforholdshuset

Når par besøger voresparforhold.dk på Step 1, vil de hurtigt blive mødt af en gennemgående illustration, nemlig parforholdshuset. Huset består af otte rum. Rummene afspejler det, som forskning og erfaring viser, er det mest afgørende for, om vi har det godt i vores parforhold. Artikler og podcast på Step 1 tager således også udgangspunkt i parforholdshusets otte rum.

Klik på de forskellige rum i parforholds-huset nedenfor og læs mere om de enkelte rum.



Inspiration i indbakken

På Step 1 kan man også skrive sig op til Parguiden – et email-flow med skræddersyede mails med viden og gode råd til parforholdet med udgangspunkt i forskning – men formuleret i øjenhøjde med læseren. Herigennem kan man modtage inspiration ugentligt igennem et halvt år. Læs mere om Parguiden og tilmeld dig [her](#).

Ring til os og få hjælp

Vi tilbyder ikke kun læse- og lyttestof. Vi giver også mulighed for at blive mødt af en venlig stemme, et lyttende øre og en rådgivende faglighed på Partelefonen, som er Danmarks største telefonrådgivningslinje for par. Partelefonen betjenes af frivillige, der alle har en psykologfaglig eller anden relevant baggrund. Læs mere om Partelefonen [her](#).



”Fra forskningen ved vi, at gode og nære relationer er en af de væsentligste kilder til sundhed og trivsel for både børn og voksne.”

Tea Trillingsgaard, lektor og forskningsleder, Aarhus Universitet.

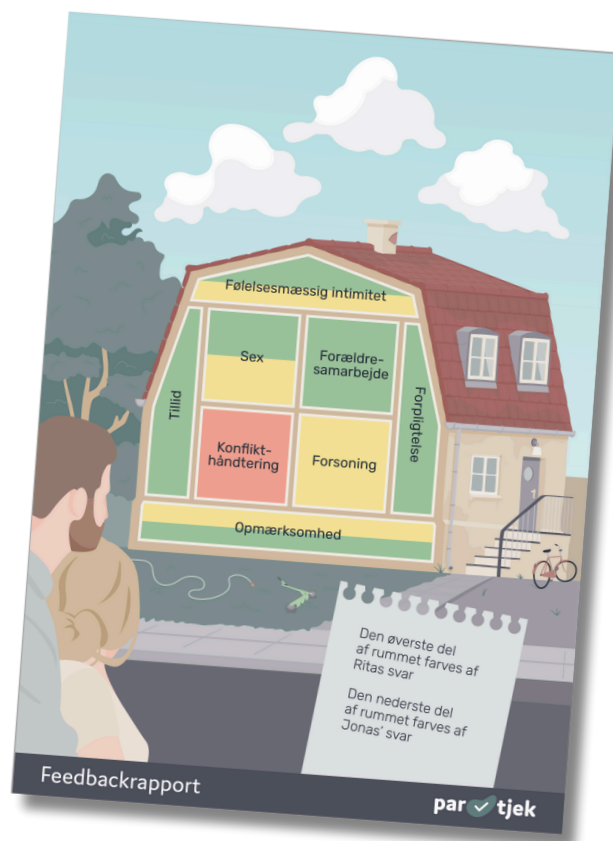
Tjek tilstanden på dit parforhold

Par med hjemmeboende børn, som er bosat i samarbejdskommunen, kan også tage et Par-tjek på Step 1. Et Par-tjek består af et online, forskningsvalideret spørgeskema, der tager 15-20 minutter at udfylde, og som giver et unikt indblik i tilstanden i parforholdet. Parret bliver efterfølgende præsenteret for en rapport, der sætter fokus på de områder i parforholdet, der fungerer, og de områder, som måske er udfordret.

Viser resultatet af Par-tjekket, at tilstanden i parforholdet er påvirket af konflikt eller manglende tilfredshed i forholdet, kan det være adgangsgivende for yderligere hjælp på Step 2 eller 3.

Læs mere om Par-tjek [her](#).

Se et eksempel på en Par-tjek-rapport [her](#).



Lyst til at prøve selv?

Ønsker du selv at prøve et Par-tjek med din partner, kan du få eksklusiv adgang til testversionen på Vores Parforhold. Du skal oprette en ny bruger [her](#). Undervejs i brugeroprettelsen skal du vælge 'Korsbæk Kommune'. Når du har bekræftet din mailadresse, skal du svare ja til, at du er:

- Over 18 år
- Samboende med din partner
- Har hjemmeboende børn hele tiden.

Derefter skal du i systemet invitere din partner på dennes mailadresse. Din partner skal også oprette sig som tilhørende Korsbæk kommune og svare bekræftende på ovenstående. Herefter har I adgang til at tage et Par-tjek.

STEP 2: Hjælp til selvhjælp

Step 2 tilbydes til de cirka 20 procent af alle par, som efter at have taget et Par-tjek oplever et vist niveau af mistrivsel i parforholdet.

På dette Step vil karakteren af hjælpen således gå fra det folkeoplysende til et selvhjælps-forløb. Her vil man som par blive tilbudt enten:

- Et online, forskningsbaseret selvhjælpsprogram ved navn Parfokus. Forældreparret vil igennem programmet arbejde med at forstå og ændre deres væsentligste bekymring i parforholdet og komme igennem både individuelle øvelser og samtaler med hinanden. Dette vil ske med eller uden hjælp fra en vejleder.

- Et bogforløb, der centrerer sig om bogen "Pas på parforholdet" skrevet af psykolog Mattias Stølen Due. Forældreparret får tilsendt bogen og en læsevejledning, og de skal enten selv eller med hjælp fra en vejleder have en række samtaler, der tager udgangspunkt i emner fra bogen. Det er også muligt at lytte til bogen via eReolen.

Al kontakt og hjælp til parrene på Step 2 varetages af psykologstuderende eller frivillige med relevant faglig baggrund fra Styrk Familierne samt Aarhus Universitet.

Vidste du at...

Erfaringer fra Danmark og USA viser, at par, som gennemfører Parfokus, oplever en positiv og langsigtet virkning på trivslen i parforholdet. Parfokus er oprindeligt udviklet af to førende amerikanske forskere.

På Aarhus Universitet forskes der i effekten af Parfokus og desuden også bogforløbet på Step 2. De foreløbige resultater viser en positiv påvirkning af trivslen i parforholdet.

STEP 3: Terapi

På Step 3 møder kommunen for første gang par, der har søgt hjælp via Vores Parforhold.

Dette step er nemlig for de par, der har brug for hjælp og støtte fra en professionel terapeut. Parrene kan få tilbudt et Step 3-forløb, hvis Parfokus eller bogforløbet på Step 2 ikke har haft tilstrækkelig effekt. Par kan dog også henvises direkte fra Step 1, hvis deres Par-tjek indikerer fysisk aggression eller selvmordstanker. Dette er såkaldte fast-track par, der modtager afklarende samtaler og i nogle tilfælde fortsætter i parterapi. Andre gange visiteres de til mere relevante tilbud i kommunen.

På Step 3 kan parret få op til 13 klokketimers parterapi udført af en af kommunens terapeuter. De første fire timer består af en indledende parsamtale, to individuelle samtaler og en fælles feedbacksamtale. Herefter beslutter parret i samarbejde med terapeuten, om forløbet skal fortsætte som parterapi.

Terapien tager udgangspunkt i den anerkendte metode IBCT (Integrative Behavioral Couple Therapy), som er en evidensbaseret metode, der er udviklet i USA. Læs mere om IBCT [her](#).

Styrk Familierne sørger for grunding opkvalificering og uddannelse af kommunernes terapeuter, inden de møder parrene på Step 3. Desuden modtager terapeuterne løbende supervision af en psykolog fra Styrk Familierne.

Vi forventer, at cirka otte procent af parrene, der starter på Step 1, vil ende med at få tilbudt et Step 3-forløb.



"Havde vi ikke fået hjælp fra parterapeuten, så var vi uden tvivl gået fra hinanden."

Catrine og Thomas, forældre til to små børn,
fik parterapi på Step 3

Forskningsresultater

På Aarhus Universitet bliver der løbende indsamlet data og forsket i indsatsens effekter. To år efter Vores Parforhold gik i luften kunne forskningsleder og lektor Tea Trillingsgaard og hendes team i april 2025 præsentere en evalueringsrapport, der dokumenterer, at indsatsen foreløbigt virker efter hensigten.

Rapporten, der baserer sig på data fra forældrepars deltagelse i Vores Parforhold, viser blandt andet at:

- Vores Parforhold når ud til forældre i alle uddannelseskategorier.
- Forældrenes trivsel i parforholdet og deres konflikthåndtering var signifikant forbedret efter endt forløb.
- Forældresamarbejdet var signifikant forbedret efter endt forløb.
- Børnenes emotionelle symptomer (såsom hovedpine, mavepine, kvalme, bekymring, tristhed, og utryghed) var signifikant reduceret efter endt forløb.
- I alt 60 % af forældrene afsluttede forløbet på et lavere Step (dvs. et bedre udgangspunkt), end hvor de begyndte.



"Det er positivt, at de digitale tilbud i Vores Parforhold er efterspurgt af parrene. For hver gang et par får et Step 3 tilbud om parterapi i kommunen, får 11 par et digitalt eller lettilgængeligt tilbud på step 1 og 2."

Tea Trillingsgaard, lektor og forskningsleder, Aarhus Universitet

Organisering

Styrk Familierne og Aarhus Universitet er overordnet set ansvarlige for udvikling, strategi, kommunikation samt driftsvedligeholdelse af systemet bag Vores Parforhold. Med det sagt er vi dybt afhængige af et godt implementerings- og driftssamarbejde med de kommuner, der tilbyder Vores Parforhold til deres borgere.

Organiseringen af samarbejdet i kommunerne ser således ud:

Styregruppe

- Styregruppen består af tre personer med mandat til at træffe strukturelle og strategiske beslutninger. Gruppen sammensættes af kommunen. Disse mødes med repræsentanter fra Styrk Familierne to til fire gange om året.

Tovholder

- En centralt placeret kommunal ansat med ansvar for at sikre implementeringen og driften af Vores Parforhold, herunder løbende at få udbredt kendskabet til indsatsen blandt borgere. Tovholderen er jævnligt i kontakt med tovholderen fra Styrk Familierne.

Kommunale terapeuter

- På Step 3 vil par møde kommunale terapeuter, der efter grundig uddannelse i IBCT-metoden hos Styrk Familierne varetager terapidelen af Vores Parforhold.

Kommunikationsmaterialer

Styrk Familierne stiller en kommunikationspakke om Vores Parforhold til rådighed for kommunerne bestående af blandt andet:

- Flyers, der kan uddeles af eksempelvis sundhedsplejersker
- Aulabeskeder med information om Vores Parforhold
- Plakater, som f.eks. kan hænges op i daginstitutioner, på skoler og biblioteker
- Opslag til sociale medier
- Pressemeddelelser

OBS: Det er kommunens eget ansvar at formidle budskabet om Vores Parforhold til borgerne. Det kan eksempelvis være gennem samarbejde med sundhedsplejersker, lægehuse, præster, skoler, daginstitutioner, egne tryksager, sociale medier, etc. Vi hjælper gerne med både materialer og gode råd.



Finansiering

Udviklingen og udbredelsen af Vores Parforhold til danske kommuner er muliggjort takket være fondsmidler og offentlige midler.

For at kunne udbyde Vores Parforhold vil det for fremtidige samarbejdskommuner koste en månedlig abonnementspris, der betales til Styrk Familierne. Den konkrete pris afhænger bl.a. af størrelsen af jeres kommune. Herudover vil der være omkostninger forbundet med de arbejdstimer, som I som kommune selv skal bruge på Vores Parforhold.

Dette er eksempelvis de arbejdstimer, tovholdere og styregruppemedlemmer afholder for at drifte og implementere indsatsen, samt den arbejdstid, der bruges på kommunale terapeuters terapiforløb til forældrepar på Step 3.

Vi passer godt på brugernes data - om GDPR

Styrk Familierne og Aarhus Universitet er ansvarlige for korrekt behandling af brugernes data og overholdelse af gældende GDPR-lovgivning. Brugere vil blive informeret om, hvilke data der indsamles og til hvilke formål, og de skal afgive tydeligt samtykke hertil. Brugere kan til enhver tid trække deres samtykke tilbage.

Hvis et par ønsker at tage mod parterapi fra kommunen på Step 3 og har givet samtykke til dette, vil kommunen få adgang til et relevant udsnit af parrets data.



"Det er meget væsentligt for os, at det er et koncept, som vi kan stå inde for kvalitetsmæssigt. Det er virkelig gennemarbejdet, og det er sjældent, at vi får tilbudt en så lettilgængelig indsats, som opererer så massivt på det folkeoplysende niveau."

Birgitte Rønnow, Tovholder Ikast-Brande Kommune

Vil du vide mere

Ønsker du at vide mere om Vores Parforhold, kan vi anbefale at skrive dig op til vores interne nyhedsbrev, der udkommer fire gange årligt. Her opdaterer vi samarbejdspartnere om status og udvikling af Vores Parforhold. Skriv dig op på vores side for samarbejdspartnere.

Er din kommune endnu ikke blandt vores samarbejdspartnere, men du er interesseret i at høre mere, så skriv til afdelingsleder i Styrk Familierne, Susanne Brejnebjerg Stilling på sbs@styrkfamilierne.dk