



Terapeuthåndbog

Faglige retningslinjer og guide til de
parterapeutiske forløb (step 3)

2. udgave, august 2026

Indholdsfortegnelse

Indledning	1
Om Vores Parforhold	2
Rammer og faglige retningslinjer for de parterapeutiske forløb på step 3	4
Forud for din første kontakt med forældrepår	4
Vejlederrapporten som forberedelsesværktøj.....	5
IBCT som metodisk ramme	5
3 faser i parterapien.....	5
Samtaleskemaet som centralt interventionsredskab	6
Særlige opmærksomheder i parterapien: Fysisk aggression og/eller individuel mistrivsel.....	7
Indikationer på fysisk aggressive konflikter	7
Indikationer på individuel mistrivsel.....	8
Procedure i forbindelse med afslutning af par.....	8
Typiske spørgsmål til de parterapeutiske forløb	9
Bilag 1: Samtaleguides	11
Assessmentfasen.....	11
Guide til den indledende fælles samtale	11
Guide til de individuelle samtaler	13
Guide til feedbacksamtalen	16
Guide til interventionssamtaler.....	20
Guide til den afsluttende samtale	22
Bilag 2: IBCT-interventioner	25
Interventioner til at forebygge, afbryde, om dirigere eller begrænse problematisk adfærd	25
Interventioner rettet mod empatisk deltagelse (empathic joining)	26
Interventioner rettet mod et fælles blik på problemet (unified detachment)	27
Interventioner rettet mod problemløsning (konkrete forandringer og toleranceopbygning)	28
Bilag 3: Guide til tilrettelæggelse af parterapien ved indikation på fysisk aggression.....	30
Særlige opmærksomheder i assessmentfasen	31
Særlige opmærksomheder for i interventionsfasen	34
Bilag 4: Guide til tilrettelæggelse af parterapien ved indikation på selvmordsrisiko og/eller depression	35
Særlige opmærksomheder i assessmentfasen	36
Bilag 5: Aflæsning af parrets profil i Vejlederrapporten.....	39
Referencer	40
Yderligere inspiration.....	40

Indledning

Denne håndbog henvender sig til dig, som har gennemført Grunduddannelsen i parterapeutisk arbejde efter metoden Integrativ adfærdsorienteret parterapi (IBCT) v. Styrk Familierne med henblik på at varetage parterapeutiske forløb på step 3 for forældrepar i indsatsen Vores Parforhold.

Formålet med håndbogen er at give dig et overblik over den samlede indsats, herunder hvad der går forud for din første kontakt med forældrene, formidle faglige retningslinjer og rammer for de parterapeutiske forløb samt at støtte dig i at tilrettelægge og udføre parterapeutiske forløb med afsæt i IBCT. Således finder du heri bl.a. guides til de forskellige typer af samtaler, samt konkrete greb og spørgsmål at stille i det parterapeutiske rum. For yderligere inspiration hertil henvises til undervisningsmaterialet fra uddannelsen samt IBCT-manualen: Christensen, A., Doss, B.D. & Jacobson, N.S. (2020). *Integrative Behavioral Couple Therapy – A Therapist's Guide to Creating Acceptance and Change*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Vi håber, at du vil opleve Terapeuthåndbogen hjælpsom i din rejse som parterapeut i Vores Parforhold, hvad end du er lidt eller meget erfaren i samtaler med forældrepar om deres parforhold.

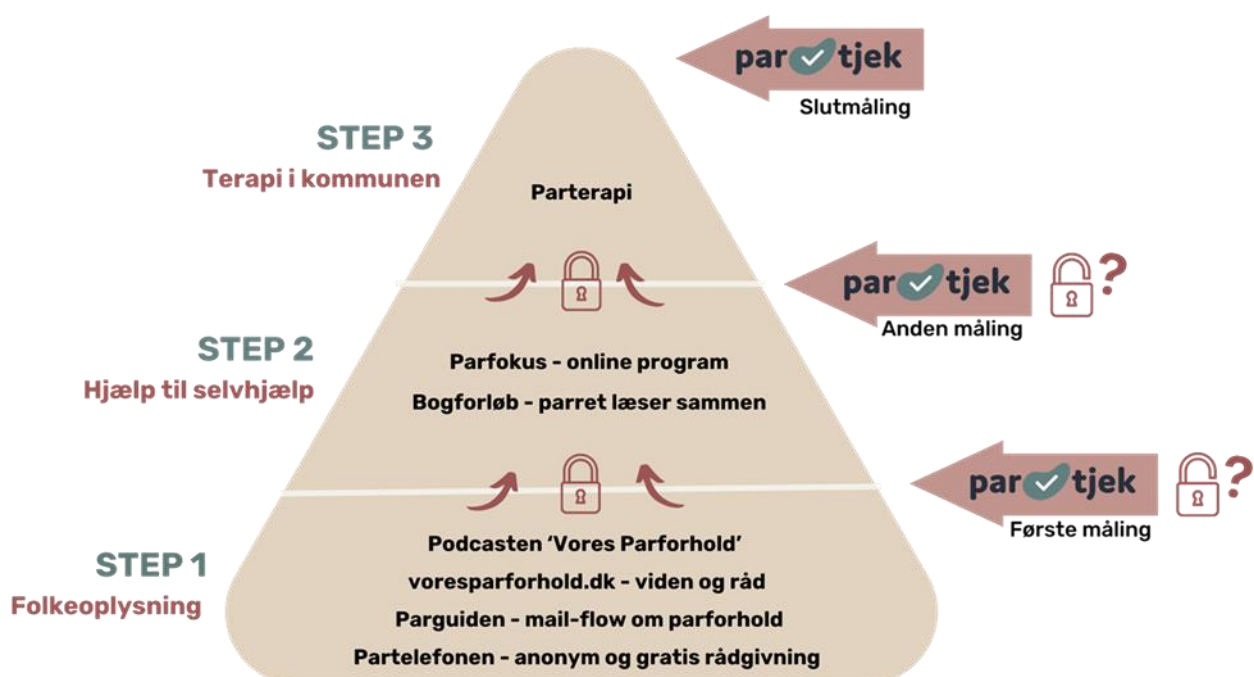
God fornøjelse og arbejdslyst!

Om Vores Parforhold

Vores Parforhold er en forskningsbaseret, helhedsorienteret tidlig indsats, som har til formål at styrke børns og familiers trivsel gennem hjælp til forældrenes relation med hinanden: Parforholdet. Indsatsen er udviklet i et samarbejde mellem NGO'en Styrk Familierne og forskere ved Aarhus Universitet og er muliggjort med støtte fra bl.a. Samfonden, Trygfonden, Ole Kirk's Fond, Social- og Boligsstyrelsen (SSA-reserven) og Helsefonden.

På voresparforhold.dk stilles hjælp og inspiration til rådighed for alle, som enten ønsker at styrke alt det gode, de allerede har sammen, eller som ønsker at tage hånd om udfordringer, der påvirker familiens trivsel og sammenhængskraft. Særligt for samboende forældrepar i vores samarbejdskommuner som enten venter første barn, eller som allerede har ét eller flere hjemmeboende børn under 18 år, er der mulighed for at tage et Par-tjek. Par-tjek er et dybdegående online spørgeskema, der giver indblik i de styrker og udfordringer man kan have sammen som par. Når par udfylder et Par-tjek, modtager de efterfølgende en rapport, som kan støtte dem i at tale sammen om det, der fylder for dem hver især. Par-tjek er på den måde en intervention i sig selv. Par-tjek tjener dog også et andet formål – nemlig at vurdere graden af mistrivsel og konflikt i parforholdet med henblik på at kunne stille yderligere tilbud om hjælp til rådighed for de par, der vurderes at have brug for det. Hjælpen i Vores Parforhold er nemlig organiseret i en stepped care-model, hvor intensiteten af støtte tilpasses det enkelte pars behov samt sværhedsgraden af problemstillingen, og hvor mindstemiddelsprincippet gør sig gældende. Alle får altså ikke tilbudt den samme hjælp – par, der har tilstrækkeligt udbytte af mindre intensive tilbud, modtager disse, så de fleste ressourcer kan bruges på de par, der har brug for mere hjælp.

Vores Parforhold er på den måde at betragte som et sammenhængende system af evidensbaserede indsatser til parforholdet, organiseret på 3 intensitetsniveauer kaldet 'steps' illustreret i denne model:



Step 1 er det folkeoplysende niveau som tilgås via voresparforhold.dk. Her kan man som individ eller par finde artikler, der rummer viden om og råd til parforholdet, skrive sig op til mailflowet Parguiden og over en periode på 21 uger modtage viden og inspiration direkte i indbakken, lytte til podcasten Vores Parforhold hvor almindelige danskere og eksperter sætter ord på det, der styrker og bøvler i parforholdet samt læse om og finde kontaktoplysninger på Partelefonen, som er Danmarks største telefonrådgivningslinje for par, og hvor det er muligt at ringe ind for råd og vejledning både hver for sig og sammen.

For forældrepar, som gennemfører et Par-tjek, der tyder på mistrivsel og/eller forhøjet konfliktniveau i familien, stilles yderligere tilbud om hjælp til rådighed på **step 2**, som er hjælp-til-selvhjælpsniveauet. Her har par mulighed for at vælge imellem to indsatser, som begge strækker sig over en periode på ca. 10 uger. Konkret kan der vælges mellem: a) Parfokus, som er et online program baseret på IBCT, hvor parret arbejder delvis hver for sig og delvis sammen og undervejs støttes i deres proces med hinanden af en vejleder, som har i alt 5 samtaler med parret eller b) Bogforløb, hvor parret får tilsendt 2 eksemplarer af bogen Pas på Parforholdet skrevet af Mattias Stølen Due vedlagt en læseguide, som rummer støtte til at anvende den viden, parret tilegner sig i bogen, til samtaler med hinanden om det, der udfordrer forholdet. Efter endt forløb opfordres forældreparret til igen at gennemføre et Par-tjek med henblik på at afdække effekten af forløbet. Forældrepar, som ikke har opnået en positiv effekt af selvhjælpsforløbet, tilbydes yderligere hjælp på step 3.

Step 3 er parterapi i kommunen ved dig eller en af dine kollegaer, som indgår i det kommunale Vores Parforhold-team. Parterapi på step 3 stilles til rådighed for de forældrepar, som ikke har opnået en positiv effekt af deres step 2-forløb, og for forældrepar, hvor konfliktniveauet og familiens samlede situation kalder på en mere intensiv hjælp og støtte end step 2-indsatserne kan tilbyde, hvorfor de 'fasttrackes' fra step 1 direkte til step 3. Det er altså langt fra alle de forældrepar, som gør brug af Vores Parforhold, du vil møde – faktisk viser evalueringen af indsatsens første år, at vi hjælper 11 ud af 12 forældre på step 1 og step 2.

Rammer og faglige retningslinjer for de parterapeutiske forløb på step 3

Forældrepar, som tilbydes parterapi på step 3, kan modtage et sammenhængende forløb på op til 13 samtaler á 60 minutters varighed. Et sammenhængende forløb defineres som et forløb, hvor du mødes med parret med jævne mellemrum uden længere pauser, og hvor der er indgået konkrete aftaler for forløbet. Som udgangspunkt anbefaler vi, at samtalerne afholdes med 1-2 ugers mellemrum med mulighed for, at der mod afslutning af forløbet kan gå længere tid imellem samtalerne, hvis fx parret har gjort betydelige fremskridt eller på anden vis antydte, at de er ved at være klar til at afslutte forløbet. Det kan være en fordel at planlægge flere samtaler ad gangen frem i tid med henblik på at fastholde og motivere parrene for at fortsætte forløbet. Fx kan det være en fordel at planlægge både de individuelle samtaler og feedbacksamtalen i assessmentfasen ved afslutning af den første fælles samtale, og i interventionsfasen at planlægge 3-4 samtaler ad gangen, så man på den måde får et kontinuerligt forløb uden for mange afbrydelser.

Som hovedregel anbefaler vi, at forløb afsluttes indenfor 12 måneder fra den første kontakt med parret. Hvis du af en eller anden grund ikke har været i kontakt med parret i mere end en måned, og I ikke har indgået konkrete aftaler med hinanden om næste samtale, opfordrer vi til, at du kontakter parret med henblik på en afklaring af, om de ønsker at fortsætte parterapien. Hvis et par aflyser mange aftaler og/eller ikke dukker op, er det vigtigt at være undersøgende på, hvad det er udtryk for og sammen med parret få indgået konkrete aftaler for det videre forløb – herunder evt. afslutning af forløbet, hvis parret ikke længere er motiveret for at indgå i det. Hvis det ikke lykkes at etablere kontakt med parret, afsluttes de i Vores Parforhold.

Ovenstående anbefalinger tjener både det formål at sikre, at forældrene får det bedst mulige udbytte af forløbet, og at sikre, at kapaciteten på step 3 udnyttes bedst muligt til fordel for flest mulige børn og deres familier.

Forud for din første kontakt med forældrepar

Når du på dit terapeut-dashboard på voresparforhold.dk modtager oplysninger om et forældrepar, som har takket ja til parterapi på step 3, har der været en forudgående proces for parret i forbindelse med deres rejse igennem stepped care-modellen. Alle par har taget mindst ét Par-tjek og haft mulighed for at orientere sig i og arbejde på egen hånd med deres parrapport. Nogle par vil være fasttracket pga. graden af konfliktniveau og/eller individuel mistrivsel hos én eller begge partnere og vil altså ikke have modtaget yderligere indsatser, inden de lander hos dig. De fleste par, du møder, vil dog forud for dit første møde med dem, have modtaget hjælp-til-selvhjælpsforløb på step 2 i form af enten Parfokus eller Bogforløb og gennemført deres andet Par-tjek ved afslutningen af dette. Hovedparten af disse par vil have positive erfaringer fra at arbejde i selvhjælpsforløbet, men stadig stå med betydelige vanskeligheder. Nogle vil endnu ikke have fået erfaringer med fremskridt i parforholdet. Par, som kommer via fasttrack, vil i dit paroverblik være markeret med en advarselstrekant. Par, som kommer via slowtrack fra step 2 til step 3, vil ikke have nogle markeringer, og du vil ikke kunne aflæse, hvorvidt de har modtaget Parfokus eller Bogforløb.

Uanset om forældrepar har modtaget hjælp-til-selvhjælpsforløb på step 2 eller ej, vil de altid, forud for at de visiteres til dig, have været i telefonisk kontakt med Vores Parforholds rejseledere, som har præsenteret dem for tilbuddet om parterapi og spurgt ind til rapporteringer om alvorlig individuel mistrivsel og/eller konfliktniveau.

Vores rejseledere kan, når det vurderes relevant, også henvise den enkelte forælder til øvrige tilbud som fx Livslinjen, Dialog mod Vold og egen læge. Hvis vi på baggrund af vores kontakt med forældrene bliver alvorligt bekymret for børnenes sundhed, trivsel og udvikling, underretter vi til kommunens børne-/familieenhed. I disse tilfælde vil vi oftest afslutte dem i Vores Parforhold eller med forældrenes samtykke give visiterende terapeut besked om, at der er foretaget underretning.

Vejlederrapporten som forberedelsesværktøj

Som parterapeut i Vores Parforhold har du altid adgang til en vejlederrapport, der er dannet på baggrund af parrets besvarelser i Par-tjek. Du finder denne på dit terapeut-dashboard under fanen 'Par-tjek rapporter'. Vejlederrapporten er et godt værktøj til din forberedelse forud for dit første møde med forældreparret, da du her både kan få oplysninger om parforholdets længde, antal børn og børnenes alder samt danne dig et indtryk af parrets udfordringer, og om der er særlige opmærksomheder og hensyn at tage i forbindelse med det indledende assessmentforløb. Du vil opleve, at der er områder i vejlederrapporten, som ikke er udfyldt med henvisning til "det fulde Par-tjek+" – herunder Stress og Alkoholafhængighed under "Profil" og "Parrets oplevelse af styrker, stress og opvækst". Dette skyldes, at Par-tjek oprindeligt er udviklet til interventionen Par-tjek+, og at vi i forbindelse med anvendelsen af Par-tjek i Vores Parforhold har udeladt spørgsmål for at gøre det så overskueligt som muligt at gennemføre et Par-tjek. Se mere om aflæsning af parrets profil i Vejlederrapporten i bilag 6.

IBCT som metodisk ramme

De parterapeutiske forløb på step 3 tager afsæt i Integrativ adfærdsorienteret parterapi (IBCT), som du er blevet uddannet i. IBCT er en evidensbaseret parterapeutisk metode, som integrerer mål om adfærdsendring med mål om emotionel accept. Metoden er grundlagt af Andrew Christensen, klinisk psykolog og professor på University of California at Los Angeles (UCLA) og afdøde Neil Jacobson, tidligere klinisk psykolog og professor på University of Washington.

I IBCT integreres en struktureret assessmentfase med en principdreven interventionsfase, hvor terapeuten arbejder med to virkemidler: På den ene side anvendes interventioner, der fremmer følelsesmæssig intimitet, gensidig forståelse og accept af indbyrdes forskelligheder og på den anden side anvendes mere adfærdsorienterede strategier til fremme positiv adfærd og reducere uhensigtsmæssige mønstre i parrets kommunikation og konflikter.

3 faser i parterapien

Med afsæt i IBCT inddeles de parterapeutiske forløb i 3 faser:

1. **Assessmentfasen** (*i alt 4 samtaler*) består af a) en indledende fælles samtale, b) individuelle samtaler med hver partner og c) en fælles feedbacksamtale. Fokus er på at etablere alliance med begge partnere, vurdere om parterapi er en relevant intervention, identificere parrets primære udfordringer samt indsamle informationer af relevans for DEEP-analysen (analyse af D: Forskelle, E: Emotionelle sårbarheder, E: Ekstern stress og P: Negative samspilsmønstre).
 - a) **Indledende fælles samtale:** Formålet med den indledende fælles samtale er at få begge partnere til at føle sig mødt og respekteret, at socialisere dem ind i den parterapeutiske ramme, at indhente informationer om parrets styrker og udfordringer med hinanden samt at påbegynde det

terapeutiske arbejde.

- b) *Individuelle samtaler*: Formålet med de individuelle samtaler er at etablere et rum, der øger sandsynligheden for ærlige responser, som kan gøre dig klogere på, om det er trygt at fortsætte med parterapi, og om partnerne er tilstrækkeligt forpligtede i relationen til, at parterapi er en relevant intervention. Herudover er et centralt fokus for de individuelle samtaler at undersøge den enkelte partners oplevelse af det, der kan udfordre relationen, samt at få en dybere forståelse af den enkelte partners historie – herunder familiehistorie, erfaringer i nære relationer og evt. psykiatrisk historie med henblik på at kvalificere DEEP-analysen.
- c) *Feedbacksamtale*: Formålet med feedbacksamtalen er med afsæt i DEEP-analysen at nå frem til en gensidigt acceptabel forståelse af parrets udfordringer, som er mindre bebrejdende og mere befordrende for positiv forandring samt at afstemme forventninger til det videre forløb.

2. **Interventionsfasen** (op til 8 samtaler) består af fælles samtaler, hvor fokus er på at facilitere nye og mere medfølelse, analytiske og løsningsorienterede dialoger mellem parret. De overordnede terapeutiske mål i interventionsfasen er accept af hinandens forskelligheder og sårbarheder, accept og forandring af eksterne stressorer og forandring af de problematiske samspilmønstre. I interventionsfasen arbejdes målrettet med IBCT-interventionerne med henblik på at fremkalde nye forståelser af hinanden samt mere konstruktive responser på og erfaringer med hinanden. Udgangspunktet for samtalerne i interventionsfasen er konkrete situationer fra hverdagen, som har vakt negative eller positive følelser imellem parret. Det er parrets ansvar at bringe relevante situationer i spil. For at støtte dem i det, skal de forud for hver samtale hver især udfylde samtaleskemaet, som er nærmere beskrevet nedenfor.

3. **Afslutningsfasen** (mindst én samtale) består af afsluttende fælles samtale(r) med fokus på det, parret har opnået med hinanden igennem forløbet, og hvordan de fremover kan bruge det til at håndtere de udfordringer, de vil møde. For nogle par, vil det være relevant her at tale med dem om, hvordan og hvor de kan få yderligere hjælp.

For inspiration til de enkelte faser og samtaletyper se *Bilag 1: Samtaleguides* og *Bilag 2: IBCT-interventioner*.

Samtaleskemaet som centralt interventionsredskab

Parret udfylder Samtaleskemaet forud for hver gang de møder op til samtale. Som terapeut bruger du deres udfyldelse aktivt ved hver samtale i interventionsfasen. I efteråret 2026 udrulles en elektronisk version af Samtaleskemaet på voresparforhold.dk – indtil da skal du udlevere Samtaleskemaet som fysisk eksemplar til hver partner fx ved afslutningen af en samtale med besked om, at det skal udfyldes forud for og medbringes til den kommende samtale. Partnere, der ikke har fået udfyldt Samtaleskemaet, når de ankommer til parterapi, kan med fordel få et par minutter til det ved samtalsens start. Samtaleskemaet tjener i IBCT en central rolle i forhold til at ansvarliggøre parret i at bringe materiale til samtalerne, at fastholde fokus på det indbyrdes samspil som terapiens primære beskæftigelsesområde samt at bidrage til en oplevelse af indflydelse på den terapeutiske proces. Det er altså et vigtigt interventionsredskab, som du vil blive støttet i at implementere i egen praksis i supervisionen.

Du kan i 'Vejledning til at anvende Samtaleskema' se de konkrete spørgsmål, som partnerne skal besvare forud for samtalerne i hhv. assessment- og interventionsfasen samt få hjælp til, hvordan du udsteder Samtaleskemaet til parret og aflæser deres besvarelse.

Find 'Vejledning til at anvende Samtaleskema' her: <https://voresparforhold.dk/samtaleskemaguide>

Særlige opmærksomheder i parterapien: Fysisk aggression og/eller individuel mistrivsel

Når forældre udfylder Par-tjek svarer de på spørgsmål vedrørende fysisk aggression i parforholdet og/eller individuel mistrivsel i form af depression og selvmordsrisiko. I de tilfælde, hvor der i Par-tjek er indikationer på enten en af delene eller begge dele, er der særlige forholdsregler at tage i parterapien og særligt i assessmentfasen. I bilag 3 og 4 finder du guides til, hvordan du tilrettelægger de parterapeutiske forløb i tilfælde heraf.

Indikationer på fysisk aggressive konflikter

I Vores Parforhold skelner vi mellem fysisk aggressive konflikter uden konsekvens og fysisk aggressive konflikter med konsekvens. Par, som angiver fysisk aggressive konflikter med konsekvens i form af skade eller frygt i deres Par-tjek, fasttrackes som udgangspunkt altid direkte fra step 1 til step 3, da vi vurderer de ikke er egnede til at arbejde på egen hånd. Vores Parforholds rejseledere har altid telefonisk kontakt med parret, inden de videregives til parterapi i kommunen, og vi vurderer altid på baggrund af de oplysninger, vi har tilgængelige, om det er forsvarligt at fortsætte i Vores Parforhold, eller om der skal andre indsatser til for familien. Vores muligheder for at undersøge parrets situation fyldestgørende er dog begrænsede og derfor vil indikationer på fysisk aggression i vejlederrapporten altid kalde på, at du foretager en grundig assessment af denne – herunder vurderer relevansen af et parterapeutisk forløb. I tilfælde, hvor vi på baggrund af vores kontakt med familien, bliver bekymrede for børnenes og familiens samlede situation og vurderer, der er brug for mere eller anden støtte, underretter vi. I tilfælde med underretning hvor forældreparret fortsat tilbydes parterapi på step 3, vil vi med deres samtykke orientere visiterende terapeut om, at vi har foretaget underretning, så I er bekendte med dette ved opstart af forløb.

Når du får tildelt par markeret som FASTTRACK med indikation på fysisk aggression med konsekvens i form af fysisk skade og/eller frygt, er det vigtigt, at parret bliver kontaktet hurtigst muligt, så tider for assessment-forløbet kan planlægges. Når parret har angivet fysisk aggression med konsekvenser, så vil assessment-forløbet som udgangspunkt se ud på samme måde, som du ellers kender det, dvs. en fælles samtale, to individuelle samtaler og til sidst en feedbacksamtale. Dog bliver det vigtigt i disse assessmentforløb at have fokus på at afdække graden af fysisk aggression med henblik på en vurdering af, om det er sikkert at fortsætte parterapien, eller om der skal iværksættes andre indsatser for familien. Hvis du i din vurdering af parrets situation har behov for at udvide assessmentfasen og tilbyde yderligere afklarende samtaler – hvad end det er de fælles samtaler eller de individuelle samtaler – så er du fri til at gøre dette. Vær dog opmærksom på de overordnede rammer for de parterapeutiske forløb på op til 13 samtaler i alt.

For hjælp og inspiration til tilrettelæggelse af assessmentfasen ved indikation på fysisk aggression se *Bilag 3: Guide til tilrettelæggelse af parterapien ved indikation på fysisk aggression*

Indikationer på individuel mistrivsel

I parrapporten vil du kunne se, hvis den ene part eller begge har indikeret nedtrykhed og har – eller tidligere har haft – selvmordstanker. Vores Parforholds rejseledere har altid telefonisk kontakt med partnerne hver især forud for, at de videregives til parterapi i kommunen, og vi vurderer altid på baggrund af de oplysninger, vi har tilgængelige, om det er forsvarligt at fortsætte i Vores Parforhold, eller om der skal andre indsatser til for den partner, som er i individuel mistrivsel.

Mange par, hvor en eller begge partnere har angivet nedtrykhed og/eller selvmordstanker, vil kunne arbejde med de parforholdsrelaterede udfordringer på step 2, men der er også par, hvor den individuelle mistrivsel og udfordringerne i parforholdet er af en sådan karakter, at de fasttrackes fra step 1 til step 3. Disse par vil være markeret som FASTTRACK.

Når du får tildelt par, hvor der er indikation på selvmordsrisiko og/eller depression hos en eller begge partnere, er det vigtigt, at du i assessmentfasen er særlig opmærksom på og spørger ind til dette med henblik på en vurdering af, om parterapi er en relevant indsats, eller om der er brug for individuel behandling af psykiske lidelser hos den ene eller begge partnere, hvad end det er af akut eller subakut karakter. Det vil særligt være i de individuelle samtaler, at du kan gå tæt på og stille konkrete spørgsmål til de svar, som den enkelte partner har angivet i Par-tjek, men du vil også i den første fælles samtale kunne spørge mere generelt ind til den enkeltes trivsel, og hvis der her kommer svar, som er i tråd med de svar, der er angivet i Vejlederrapporten, spørge mere konkret ind.

For hjælp og inspiration til tilrettelæggelse af assessmentfasen ved indikation på individuel mistrivsel se *Bilag 4: Guide til tilrettelæggelse af parterapien ved indikation på selvmordsrisiko og/eller depression*

Procedure i forbindelse med afslutning af par

Aktuelt forsker Aarhus Universitet i effekten af Vores Parforhold og her tjener Par-tjek et væsentligt formål. Par, som har modtaget parterapi på step 3 skal ved afslutningen af deres forløb udfylde et sidste Par-tjek forud for den sidste samtale, du har med dem. Du skal altså, når du aftaler tidspunkt for den sidste samtale med parret, bede dem om at gå ind på deres profil på voresparforhold.dk og gennemføre det Par-tjek, som på forhånd er åbnet for dem, inden de kommer til den sidste samtale. Hvis par kommer til den sidste samtale uden at have gennemført Par-tjek, kan du opfordre dem til at bruge 10-15 min på at gennemføre det, inden I starter samtalen. Du kan fx sige: *”Et redskab i samtalen i dag er et aktuelt Par-tjek – jeg kan se, at I ikke har nået eller måske glemt at få det udfyldt derhjemme, så jeg tænker, at jeg vil give jer 10-15 min nu til at udfylde det. Udover at være et vigtigt redskab for samtalen i dag, er det også vigtigt for forskningen i Vores Parforhold – og det vil derfor være meget værdsat, hvis I vil udfylde det.”* Vi anbefaler, at du forlader rummet, imens parret udfylder Par-tjek.

Når du har gennemført den sidste samtale med parret, har du to opgaver tilbage:

1. Udfyld og send oplysningsskema til AU – find det her:
<https://voresparforhold.dk/oplysningsskema>
2. Afslut parret på dit terapeut-dashboard – find guide til hvordan her:
<https://voresparforhold.dk/terapeutdashboard>

Typiske spørgsmål til de parterapeutiske forløb

- *Hvad gør jeg, hvis jeg ikke kan få fat i et par?* Hvis du ikke kan få fat i et par, eller hvis kontakten med parret ikke er aktiv, og der ikke er en ny dato i kalenderen, afsluttes parret i Vores Parforhold.
- *Hvad gør jeg, hvis en partner fortæller mig om utroskab?* I IBCT tilbyder vi begge klienter tavshedspligt i de individuelle samtaler. Vi spørger ind til utroskab, hvis parrets aktuelle problematik kalder på dette, fx hvis konflikter handler om tillid, engagement eller forpligtelse. Vores mulighed for at arbejde med utroskab i parterapien afhænger af, om der er tale om pågående eller afsluttet utroskab. Ved pågående, ikke afsløret, utroskab er det en forudsætning for at kunne fortsætte parterapien, at den pågældende partner enten afslutter og/eller afslører affæren for sin partner. Alternativt må den utro partner selv afslutte parterapien. Dette fordi, det ikke er muligt at arbejde på at forbedre relationen til partneren, når der er en konkurrerende sideløbende relation, som den anden ikke kender til, og fordi det vil bryde den implicitte kontrakt og tillid imellem parret og dig om det fælles mål for parterapien: At forbedre parrets relation til hinanden. Ved utroskab, som er afsluttet, forholder du dig som parterapeut neutralt til, om det skal afsløres for partneren. Det er næsten altid lettere at komme videre fra utroskab som afsløres af den, som var utro, end hvis utroskab afsløres af den, som ikke var utro. Du kan derfor med fordel spørge ind til, hvordan det er for den pågældende partner at bære på den hemmelighed, og hvilke fordele og ulemper han/hun ser selv af at afsløre utroskaben. Kendskab til uafsløret utroskab er et udfordrende og uønsket etisk dilemma for parterapeuten, der følger med tavshedspligten. Det er sjældent, men der kan opstå den situation, at parterapien fortsætter og du har hemmelig viden om afsluttet, ikke-afsløret utroskab. Det er vanskeligt både for dig og den utro partner, især hvis det parterapeutiske arbejde handler om temaer som tillid, forpligtelse og seksuel tiltrækning. Det er dit ansvar at afslutte et forløb, som du vurderer, ikke er hjælpsomt eller gør ondt værre. Dette kan med fordel gøres allerede efter assessmentfasen. Fordi du skal beskytte sin tavshedspligt, afsluttes forløbet ved at bede den utro partner om selv at afslutte og begrunde, hvorfor forløbet afsluttes. Den mest almindelige udfordring for parterapien er imidlertid, at der pågår ikke afsløret utroskab, som vi – vores spørgsmål til trods – ikke får viden om, og når den viden først kommer frem sent i løbet af parterapien, resulterer det oftest i et brud.
- *Hvad gør jeg, hvis der er diagnoser til stede hos det par, som jeg får i forløb?* Forældrepar med individuelle diagnoser hos enten den ene eller begge partnere kan som regel godt arbejde i og have god gavn af parterapi. Det er dog vigtigt, at du i assessmentfasen altid vurderer, om et parterapeutisk forløb er det rette for parret. Hvis du sammen med parret vurderer, at der er brug for andre indsatser, afsluttes parret. Det kan også være en mulighed, at parret fortsætter i parterapien samtidig med, at der iværksættes andre indsatser – det er dog altid vigtigt at vurdere, om parret har kapacitet til at drage nytte af flere indsatser på én gang.
- *Hvad skal jeg gøre, hvis mit par går fra hinanden?* Hvis et par undervejs i parterapien finder ud af, at de ikke længere ønsker at være et par, afslutter du forløbet med dem. En måde at gøre dette på kan være ved at aftale 1-2 afsluttende samtaler, hvor I sammen får afsluttet forløbet på en god måde og får sendt forældreparret godt videre. Undersøg fx med dem, hvad de er kede af at skulle sige farvel til i relationen med hinanden, og hvad de er glade for, at de ikke længere skal kæmpe

med. Slut af med at vurdere, om der er anden hjælp, som de nu har brug for og skal viderehenvises til. Par, der vælger at gå fra hinanden, opfordrer vi ikke til at tage et sidste Par-tjek, men du skal stadig sende oplysningsskemaet til AU i forbindelse med, at du afslutter dem.

Bilag 1: Samtaleguides

Som støtte til dig i din indtræden i rollen som parterapeut og begyndende tilegnelse af IBCT-metoden har vi udviklet samtaleguides til de enkelte typer af samtaler i et parterapeutisk forløb baseret på Andrew Christensens: "Outline of Integrative Behavioral Couple Therapy" samt vores mangeårige praksiserfaringer med parterapi.

I nedenstående finder du guides til de forskellige samtaletyper i de 3 faser for det parterapeutiske forløb. Brug dem som det, de er – nemlig guides og vid, at der er mange måder, hvorpå man kan strukturere samtalerne og spørge ind til parret. Føl dig derfor fri til at finde din personlige stil i dette, så længe du læner dig op ad de centrale principper i IBCT.

Assessmentfasen

Guide til den indledende fælles samtale

- **Velkomst og præsentation:**
 - **Kort om dig selv og samtalen**
 - Præsenter dig selv og din baggrund
 - Oplys om notat-, tavsheds- og underretningspligt
 - Formål med samtalen
 - *Formålet med i dag er, at vi lærer hinanden at kende og sammen undersøger de udfordringer, der har bragt jer i parterapi.*
 - Ramme
 - *Samtalen i dag er den første i det indledende afklaringsforløb og varer 60 min.*
 - Tryghed
 - *Min fornemmeste opgave at være neutral og sikre, at det bliver et trygt rum for jer begge – fra min stol er der ingen monstre udover de mønstre, vi kan havne i med hinanden.*
 - Form
 - *Jeg taler med jer på skift. Ret mig undervejs, hvis der er noget, jeg ikke helt forstår, så jeg kommer så tæt som muligt på jeres oplevelse af det, der bliver svært imellem jer.*
- **Undersøgelse af hjælpsøgning og mål for parforholdet:**
 - **Baggrunden for at søge hjælp**
 - *Hvad gjorde, at I rakte ud efter hjælp på Vores Parforhold? Hvis idé var det?*

- *Hvad har I arbejdet med i selvhjælpsforløbet (hvis step 2-par)? Og hvad har I lært / fået ud af det forløb?*
- **Håb for parforholdet**
 - *Hvad håber I på for jeres parforhold? Hvad vil I gerne arbejde på at opnå sammen?*
 - *Hvordan håber I, at parterapien kan hjælpe jer med det?*
- **Parforholdets historie:**
 - **Den første tid**
 - *Hvordan mødte I hinanden?*
 - *Hvad blev I tiltrukket af ved hinanden? Hvad faldt I for?*
 - *Hvordan var den første tid?*
 - *Hvad kunne I med hinanden her (styrker)?*
 - *Var der også noget, der var svært?*
 - **De bedste stunder sammen**
 - *Hvad har været jeres bedste og mest lykkelige stunder med hinanden?*
 - *Hvornår er der stadig glimt af det, I her har haft med hinanden?*
 - *Hvad sker der imellem jer i de situationer?*
 - *Hvad sætter du pris på ved din partner i sådan et øjeblik?*
 - *Hvad sætter du pris på ved dig selv?*
 - *Hvad fortæller disse øjeblikke om jer som par?*
- **Undersøgelse af udfordringer:**
 - **Kerneproblem**
 - *Hvornår oplever I jer særligt udfordret som par?*
 - *Hvad kan især bringe jer to væk fra eller i konflikt med hinanden?*
 - *Hvornår begyndte de udfordringer, I oplever i dag, at opstå? Og har de forandret sig over tid?*
 - *Hvordan forstår I hver især det, der kan blive svært imellem jer?*
 - *Er I enige om, hvad der udfordrer jer, eller ser I noget forskelligt?*
 - **Forskelle**
 - *Hvordan ligner I to hinanden? Og hvordan er I forskellige fra hinanden?*
 - *Hvordan spiller jeres forskelligheder ind på det, der bliver svært imellem jer?*
 - **Ekstern stress**
 - *Er der særlige omstændigheder lige nu eller af mere varig karakter som bidrager til en belastning af jeres familieliv og parforhold?*
 - *Hvordan forsøger I at håndtere disse? Og hvad er effekten af det?*

- **Samspilmønsteret**

- *Lad os dykke lidt nærmere ned i, hvad der helt konkret sker imellem jer, når [kerneproblemet] dukker op, og det bliver svært imellem jer – har der været en episode for nyligt som vi med fordel kunne dykke ned i?*
- *Hvis jeg havde været en flue på væggen i det øjeblik, hvad ville jeg så se ske?*
INSISTER PÅ KONKRETE BESKRIVELSER
 - *Så da din partner gør... hvad gør du så?*
 - *Og hvad bliver responsen på det? Hvad gør din partner så?*
 - *Og hvad gør du så som respons på det?*
- *Hvordan forstår I det, der sker imellem jer her? Og hvordan forsøger I at håndtere det med hinanden undervejs og efterfølgende?*

- **Afslutning:**

- **Opsamling**

- *Fremhæv centrale pointer ift. parrets ressourcer, kerneproblem(er), samspilmønster samt håb for parforholdet.*
- *Normaliser parrets vanskeligheder og indgyd håb.*
- *Anerkend parret for at have søgt og taget imod hjælp samt det arbejde, de har gjort i dag.*

- **Informere om og lav aftaler for resten af assessmentforløbet**

- *Næste skridt er individuelle samtaler med jer hver især.*
- *Herefter mødes vi til en ny fælles samtale, hvor jeg vil præsentere jer for min analyse af det, der bliver svært imellem jer, som afsæt for en snak om det videre forløb.*

Guide til de individuelle samtaler

- **Velkomst og rammesætning af samtalen:**

- **Formål**

- *Med samtalen i dag håber jeg at få mulighed for at komme lidt tættere på dig og din oplevelse af det, der bliver svært imellem jer. Jeg kommer til at spørge ind til din livshistorie og erfaringer med nære relationer med henblik på at forstå det, der vækkes i dig, når I fanges i de negative mønstre med hinanden.*

- **Ramme**

- *Vi har 60 minutter til snakken i dag, så hjælp mig meget gerne, hvis jeg undervejs fortaber mig ad et spor, som er mindre relevant for dig.*
- *Du skal vide, at vores samtale i dag er en del af parterapien. Derfor antager jeg, at det vi taler om med hinanden kan deles med din partner i kommende fælles samtaler. Derfor er det også vigtigt, at du siger det tydeligt til mig, hvis der i dag kommer noget frem, som*

du ikke ønsker, at jeg deler med din partner – så vil jeg holde det fortroligt mellem dig og mig.

- **Undersøgelse af udfordringerne med fokus på samspilsmønsteret:**

○ **Opsummering af parrets udfordringer som du forstår dem indtil videre**

- *Sidst vi var sammen, talte vi om...jeg lagde bl.a. mærke til, at noget af det, der gik igen for dig var... Vil du prøve at sætte lidt flere ord på det, der især bliver svært for dig i jeres relation med hinanden?*

○ **Undersøgelse af partnerens andel af samspilsmønsteret med afsæt i en konkret situation**

- *Kan du komme i tanke om en situation siden sidst, hvor noget af det, der især bliver svært for dig, har været i spil?*
 - *Hvad udspiller sig i situationen?*
 - *Hvad er det, din partner gør, som trigger dig (pilen)?*
 - *Hvad sker der inde i dig der (sår)?*
 - *Hvad mærker du? (OBS! Synlige vs. usynlige følelser)*
 - *Hvor kender du også de følelser fra?*
 - *Når (såret) aktiveres – hvad gør du lige der? Hvad bliver dit handlemønster?*
 - *Hvordan reagerer din partner på det, du gør?*

○ **Afdækning af konfliktniveauet**

- *Hvor galt kan det gå, når I havner i en konflikt med hinanden? (Referer evt. til besvarelser ift. fysisk og/eller psykisk vold i spørgeskemaet.)*
 - *Hvornår er I sidst havnet der?*
 - *Hvad skete der?*
 - *Hvordan håndterede I det efterfølgende?*
 - *Hvor var jeres børn, da det udspillede sig?*
 - *Hvordan reagerede de?*
 - *Hvordan taler I med dem om, hvad der sker?*
- *Frygter du din partners responser?*
 - *Hvad frygter du konkret vil kunne ske?*

- **Undersøgelse af partnerens livshistorie og evt. psykiske lidelser:**

○ **Opvækst**

- *Er der en historie i dit liv, som knytter sig til det vi taler om nu? Har du oplevelser, for eksempel i din opvækst eller fra tidligere forhold, som har ramt dig på samme måde?*
- *Kan vi for en kort stund gå lidt på besøg i dit barndomshjem... Gå hen til hoveddøren, tage fat i håndtaget og træde ind over dørtrinnet?*
 - *Hvordan er stemningen – hvad mærker du?*
- *Hvordan var dine forældres forhold til hinanden?*

- *Hvordan viste de hinanden kærlighed?*
 - *Hvordan håndterede de uenigheder og konflikter med hinanden?*
 - *Hvordan var dit forhold til dine forældre?*
 - *Følte du dig tryk ved at søge trøst og støtte, når du havde brug for det?*
 - *Hvordan reagerede dine forældre, når du rakte ud, protesterede eller trak dig?*
- **Tidligere parforhold**
 - *Hvad har været kendetegnende for dine tidligere parforhold?*
 - *Har du erfaringer med svigt, overgreb e.l.? Hvis så – hvordan påvirker de dig i dag?*
- **Psykkiske lidelser**
 - *Har du tidligere – og evt. fortsat – kæmpet med psykiske lidelser som fx stress, angst, depression?*
 - *Hvordan påvirker det jeres parforhold?*
- **Undersøgelse af kontraindikationer for parterapi:**
 - **Forpligtelse**
 - *Hvor investeret er du i at få jeres parforhold til at lykkes? (Referer evt. til besvarelse i Par-tjek.)*
 - *Hvor langt vil du gå for forholdet?*
 - *Hvad driver din motivation?*
 - **Utroskab**
 - *Når vi har det svært i parforholdet, sker det, at vi kan begynde at læne os ind mod andre. Har du været – eller er du aktuelt – involveret følelsesmæssigt eller fysisk i andre relationer?*
 - **Sikkerhed**
 - *Føler du dig tryk ved at tale ærligt og åbent om det, der er svært imellem jer i parterapien?*
 - *Hvis nej – hvad skyldes det?*
 - **Misbrug**
 - *Har du eller din partner et pågående misbrug af alkohol, stoffer eller lignende, som står i vejen for, at I kan læne jer ind i processen med hinanden?*
 - **Engagement i parterapien**
 - *Hvad er din andel i, at det bliver svært imellem jer?*
 - *Hvad vil du gerne arbejde med for dig selv i parterapien for at hjælpe jer et andet sted hen med hinanden?*

- **Afslutning:**

○ **Opsamling**

- Fremhæv centrale pointer ift. partnerens andel i samspilsmønsteret – herunder emotionelle sårbarheder og handlemønstre og disses evt. sammenhæng med tidligere erfaringer.
- Tak parret for deres tillid og for at blive lukket ind i det, der er svært.

○ **Feedbacksamtalen**

- Bekræft den fælles feedbacksamtale som næste skridt: Fælles opsamling på det, der udfordrer parforholdet og plan for de næste skridt.

OBS! Vær opmærksom på også at få spurgt ind til forskelle og eksterne stressorer, hvis disse ikke er blevet belyst i den første fælles samtale. Hvis det tidsmæssigt bliver svært at nå rundt om det hele, kan du med fordel gå hurtigere hen over partnerens livshistorie.

Guide til feedbacksamtalen

- **Velkomst og kort opdatering:**

○ **Ramme**

- Præsenter tidsramme og formålet med samtalen
 - *Vi har igen i dag 60 min til det, vi kalder feedbacksamtalen – det er nemlig en samtale, hvor jeg vil give jer nogle af mine betragtninger tilbage og præsentere jer for mit bud på en forståelse af det, der bliver svært imellem jer.*
 - *Der vil helt sikkert være meget, jeg ikke har blik for endnu, så ret mig endelig og læggerne til undervejs.*
 - *Målet er at få en fælles forståelse af jeres problemstilling, og hvad I gerne vil arbejde på med hinanden – samt hvordan jeg kan støtte jer i den proces.*

○ **Siden sidst**

- Spørg ind til hvordan det har været imellem parret siden sidst
 - *Inden vi går ind i mine betragtninger og analyser, så har jeg brug for lige at høre til, hvordan har det været imellem jer, siden sidst vi så hinanden?*
 - *Er der sket noget, som har været en lille smule anderledes end det plejer? Hvis ja – hvordan forstår I det?*
 - *Har I delt noget med hinanden fra de individuelle samtaler? Hvis ja – hvordan var det?*

- **Feedback fra terapeut – med inddragelse af parrets perspektiver undervejs:**

○ **Belastningsgrad**

- Hvor belastet er parforholdet i forhold til bl.a. graden af parforholdstilfredshed, konfliktniveau, tilstedeværelse af varme følelser i relationen, forekomst af fysisk og verbal aggression, alvorlig psykopatologi o.l.
- **Forpligtelse i parforholdet**
 - Hvor forpligtede er partnerne i forholdet? Er der en, der læner sig lidt mere ud end den anden?
 - Hvor motiverede er partnerne for at arbejde for forholdet?
- **DEEP analyse**
 - Kerneproblem(er)
 - Hvad er det – eller de 2-3 – mest fremtrædende problemer for parret?
 - Normaliser og psykoeduker evt. kort om, hvad vi ved om de udfordringer, parret står i
 - *Vi ved, at det for mange bliver svært i parforholdet, når vi bliver forældre... Vi skal finde os selv i en ny rolle, vænne os til de nye livsvilkår, sammen finde ud af, hvordan vi vil være forældre og par...*
 - Forskelle (D)
 - Hvilke forskelle træder frem omkring kerneproblemet?
 - *I er forskellige mennesker – og nogle af de forskelligheder, jeg især hører, der er på spil, er...*
 - Emotionelle sårbarheder (E)
 - Hvilke underliggende følelser aktiveres i dem hver især, når kerneproblemet optræder?
 - *Vi har alle følelsesmæssige sårbarheder med os baseret på både vores genetiske ophav og tidligere relationelle erfaringer. Nogle af de sårbarheder, jeg hører, I kan ramme i hinanden, er...*
 - Ekstern stress (E)
 - Hvilke eksterne stressorer skal parret håndtere med hinanden – og hvordan belaster det dem?
 - *Der er flere udefrakommende faktorer, der lægger pres på jer – aktuelt gør især x, y, z sig gældende... Det er hårdt for langt de fleste at skulle håndtere, og hold da op hvor har I skullet håndtere meget i form af både...*
 - Det negative samspilsmønster (P)
 - Hvordan ser det negative samspilsmønster, som parret havner i omkring kerneproblemet, ud?

- *I jeres bedste forsøg på at håndtere jeres forskelle, følelsesmæssige sårbarheder og eksterne stress, er I havnet i et negativt samspilsmønster, hvor du x gør..., og du y gør... Og jo mere du x gør..., jo mere gør du y...*
- Fremhæv det negative samspilsmønster, som problemet – og som det, der kan arbejdes med at forandre
 - *Det negative samspilsmønster, I er havnet i, er lige nu det, der trækker jer fra hinanden og efterlader jer begge med en oplevelse af... (fx at være forkert, håbløshed, afstand, polarisering, følelse af at gå på æggeskaller for ikke at udløse den næste konflikt o.l.).*
- Styrker
 - Fremhæv parrets styrker med hinanden
 - *På trods af de udfordringer I aktuelt står i sammen, så har I også flere styrker med hinanden. I lykkes fortsat med at...*
 - OBS! Hvis parret er et sted, hvor det er svært at få øje på styrker, kan der refereres til styrker, der tidligere har været til stede i forholdet og/eller deres villighed til at forsøge at skabe en forandring med hinanden.
- **Tilrettelæggelse af den videre indsats:**
 - **Mål for det parterapeutiske arbejde**
 - Italesæt hvad der arbejdes med i parterapi
 - *Det, vi arbejder med i parterapien, er at få en større forståelse af, hvor I er forskellige, og de sårbarheder I rammer i hinanden, så I kan møde hinanden med mindre bebrejdelse og forsvar og muliggøre en større accept af hinanden...*
 - *Fokus i parterapien er på at forstå og bryde de negative samspilsmønstre, I havner i med hinanden, så I får mulighed for at mødes om de udfordringer, der er forbundet med jeres forskelligheder, følelsesmæssige sårbarheder og eksterne stressorer på en mere konstruktiv måde. Når vi bevarer den følelsesmæssige kontakt med hinanden, bliver det nemmere at nå de mål for forholdet, som I nævnte i vores første fælles samtale – nemlig...*
 - Fremhæv parrets håb og ønsker for parforholdet, som de har nævnt i den første fælles samtale
 - **Beskriv den parterapeutiske proces**
 - Rammesæt forløbet
 - *Som udgangspunkt vil vi fremadrettet mødes fælles alle 3 – gerne med 1-2 ugers mellemrum.*

- *Samtalerne vil som hidtil vare 60 minutter.*
 - *Som udgangspunkt kan jeg tilbyde jer op til 9 samtaler – vi evaluerer løbende med hinanden i forhold til, hvad der er brug for.*
 - Introducer samtaleskemaet
 - *I skal udfylde og medbringe samtaleskemaet forud for hver samtale – vi bruger det til sammen at fokusere vores samtaler.*
 - Introducer formen
 - *Med afsæt i de situationer, I bringer ind i terapien, vil jeg forsøge at hjælpe jer til at bryde de negative samspilmønstre og gøre det muligt for jer at kommunikere jeres oplevelser og følelser tydeligere for hinanden.*
 - *Jeg kommer til at styre samtalen imellem jer, så tempoet sænkes, og så I får bedre mulighed for at lytte til og forstå hinanden på nye måder.*
 - Understreg betydningen af parrets engagement i forløbet
 - *For at parterapien har den ønskede effekt, er det vigtigt, at I engagerer jer i forløbet, og at der ikke går for lang tid imellem, at vi mødes.*
 - *Mange par har god gavn af, at vi planlægger 4 samtaler ad gangen – på den måde sikrer vi kontinuitet.*
 - Tjek ind med parret
 - *Hvad tænker I om den måde at arbejde på? Er det noget, I har lyst til at gå videre med?*
- **Afslutning:**
- **Mulighed for spørgsmål**
 - *Har I nogle spørgsmål her på falderebet?*
 - **Feedback på samtalen**
 - *Hvordan har det været at være her i dag?*
 - *Er der noget, I kunne have ønsket mere eller mindre af fra mig?*
 - **Aftal tider for kommende samtaler**

Guide til interventionssamtaler

- **Opfølgning på perioden siden sidste samtale og afstemning af dagens fokus:**
 - **Tag udgangspunkt i samtaleskemaet og spørg ind til**
 - Hvordan parret har haft det siden sidst, og de erfaringer de har gjort sig med evt. hjemmeopgaver
 - *Hvad er de lykkedes med? Og hvad har medvirket til det?*
 - *Hvad har været svært? Og hvordan har de håndteret det?*
 - Positive begivenheder – giv mere plads, hvis du fornemmer, der er følelsesmæssigt engagement i det for parret. Du kan fx spørge ind til:
 - *Hvad skete der konkret?*
 - *Hvad gjorde det muligt for jer to sammen at skabe så værdifuldt et øjeblik?*
 - *Hvad satte du pris på ved dig selv i situationen? Og hvad satte du pris på ved din partner?*
 - *Hvad betyder det for jer hver især, at I kan lykkedes med at skabe sådanne øjeblikke med hinanden? Hvad fortæller det jer om den proces, I er i gang med?*
 - Episoder med vold, destruktive konflikter og/eller større begivenheder og ændringer
 - *Har der været konflikter med fysisk aggression? Hvis ja – hvor galt gik det?*
 - *Har der fundet større begivenheder eller ændringer sted, som er vigtige at få bragt frem i parterapien?*
 - OBS! Hvis parret ved opstarten af terapien har rapporteret konflikter med fysisk aggression, er det obligatorisk at spørge ind til ved opstarten af hver interventionssamtale – også selvom parret ikke rapporterer nye episoder i samtaleskemaet.
 - **Fokus for samtalen**
 - Afstem med parret, hvad der skal arbejdes i dybden med i dagens samtale
 - *Så hvor skal vi fokusere i dag? Hvad vil være vigtigt, at vi får kigget ind i og talt om?*
 - *Er der en nylig konkret situation, hvor noget af det har været i spil, som vi med fordel kan tage afsæt i?*
 - OBS! De gode situationer at tage afsæt i, er situationer hvor parret er følelsesmæssigt aktiveret og engageret.

- **Arbejd med parrets samspilsmønster:**

○ **Fokuser på**

- Hverdagsbegivenheder udenfor terapien
 - *Hvis jeg var en flue på væggen, hvad ville jeg så se udspille sig?*
- Her-og-nu begivenheder i terapien
 - *Jeg lægger mærke til, at der sker noget imellem jer lige her og nu – er det noget af det samme, som der sker derhjemme? Ville I være med på at undersøge det sammen?*
- Aktuelle emner, der vækker bekymring og/eller giver anledning til konflikt
 - *Hvad sker der typisk, når disse emner bliver bragt op? Hvad ville jeg se ske?*

○ **Intervener ved hjælp af IBCT-principperne (se bilag 2)**

- Problematisk adfærd
- Empatisk deltagelse (empathic joining)
- Det fælles blik (unified detachment).
- Problemløsning (konkrete forandringer og toleranceopbygning)

- **Afslutning:**

○ **Forbered parret på at slutte**

- *Vi nærmer os afslutningen på dagens samtale, og vi skal stille og roligt til at lande ind med hinanden. Er der et par afsluttende kommentarer til det, vi har talt om i dag, som er vigtige for jer hver især at få med?*

○ **Opsummer på det, der har udspillet sig i dagens samtale**

- Fremhæv og valider de følelser og positioner de hver især kæmper med i relationen
- Fremhæv vigtige nye erkendelser, komplikationer og paradokser i forhold til det, der bliver svært i relationen
- Fremhæv og forstærk forsøg på at møde og forstå den anden (og gøre noget andet i relationen end det, der vedligeholder udfordringerne)
- Anerkend (fortsatte) udfordringer

○ **Gennemgå evt. opgaver og/eller fokuspunkter for dem hver til næste gang**

- Spørg evt. ind til, hvad de hver især er blevet opmærksomme i dagens samtale, og hvad det giver anledning til at forsøge sig med i den kommende periode
- Mind parret om at udfylde samtaleskema forud for næste samtale og giv parret tid til at skrive evt. hjemmeopgaver ned fx på sin telefon

○ **Planlæg kommende samtaler, hvis ikke der er nogen i kalenderen**

- OBS! Hvis næste samtale er den sidste afsluttende samtale, så bed parret om at udfylde

nyt Par-tjek via deres profil på voresparforhold.dk, inden de kommer næste gang.

Guide til den afsluttende samtale

- Velkomst og rammesætning:

○ **Formål**

- *I dag er vores sidste samtale med hinanden, og det vi især vil fokusere på er, hvad I har opnået med hinanden, og hvad I sammen og hver for sig tager med jer herfra.*
- *Med afsæt i det Par-tjek, som jeg bad jer om at udfylde inden i dag, kan vi dykke ned i, hvor I nu er med hinanden og også tale om, hvad den videre vej herfra er for jer.*

- Feedback på parrets proces med hinanden:

○ **Opsummer på det, parret kom for at få hjælp til, og den proces, de har været igennem**

- **Hvad kæmpede parret med?**
 - *Da jeg mødte jer første gang for x måneder siden, var I et svært sted med hinanden – I havde mange konflikter, der byggede ovenpå hinanden, og I kæmpede begge med ikke at føle jer forstået af den anden...*
- **Hvad har de arbejdet med i terapien?**
 - *Igennem vores forløb har I arbejdet hårdt for at blive et team om at bryde de negative mønstre, I har været fanget i, og der har været mange rørende øjeblikke undervejs...*
- **Hvad har gjort indtryk?**
 - *Ét af de øjeblikke, der især gjorde indtryk på mig, var, da du x sagde / gjorde..., og du y responderede med..., og I lige der mødte og så hinanden på en helt ny måde... For mig var det et vendepunkt i terapien, som har fået betydning for, hvor I nu er kommet til...*
- **Hvad har forandret sig?**
 - *Når jeg ser på jer i dag, lægger jeg mærke til, at I vender jer mere mod hinanden, I lytter mere og giver hinanden plads til at tale ud, og I har mindre brug for at bekæmpe den andens oplevelse af det, der bliver svært, når kerneproblemet træder frem. Alle udfordringer er selvfølgelig ikke forsvundet, for I er forskellige og kan stadig ramme hinandens sårbarheder, men måden, I håndterer det på, har forandret sig...*
- **OBS!** Det er vigtigt at være oprigtig og autentisk i opsummeringen. Hvis parret fortsat er et svært sted med hinanden, skal det italesættes, men fremhæv gerne de små tegn på en begyndende forandring samt episoder, hvor der har vist sig glimt af det, de savner at have

med hinanden.

- **Undersøg parrets egen oplevelse af deres proces med hinanden:**

○ **Forandring**

- Spørg ind til hvad der er anderledes imellem dem
 - *Hvad oplever I hver især har forandret sig imellem jer fra I startede i parterapi til nu? Hvordan er det for jer?*
 - *Hvad betyder det for både jer og jeres børns trivsel?*
 - *Hvad tror I har bidraget til, at I nu er nået hertil?*
- OBS! Hvis der ingen forandring er, eller kun er sket en lille forandring, så spørg ind til, hvad parret tænker har stået i vejen for at skabe den ønskede forandring. Fremhæv evt. parrets belastningsgrad og eksterne stressorer og normaliser, at det for mange kan kræve et længerevarende forløb at få parforholdet på rette spor efter længere tids mistrivsel og belastning.

○ **Mestring**

- Spørg ind til, hvordan parret kan bruge det, de nu kan og gør med hinanden til at håndtere fremtidige udfordringer
 - *Hvad bliver vigtigt for jer hver især at holde fast i med hinanden?*
 - *Hvordan vil I gøre det? Hvad vil det kræve af jer hver især?*
 - *Hvordan kan I sammen tage hånd om at bryde de negative samspilsmønstre, når de forventeligt vil vise sig i fremtiden?*
 - *Hvordan kan I hjælpe hinanden til ikke på ny at blive låst fast i mønstrene?*
 - *Hvad kunne stå i vejen for, at I vil lykkes med det? Hvordan kan I håndtere det?*

- **Vejen videre:**

○ **Næste skridt for parret**

- Undersøg konkrete tiltag parret vil iværksætte for at fortsætte og konsolidere den positive forandring og/eller tage hånd om det, der fortsat udfordrer
 - *Hvad ønsker I at gøre med hinanden herfra for fortsat at tage hånd om jeres parforhold og jeres families trivsel?*
 - *Hvad kan I klare selv? Og hvad har I evt. brug for yderligere hjælp til?*
- OBS! Kom gerne med konkrete anbefalinger, hvis du vurderer det relevant.

- **Afslutning:**

○ **Konkrete aftaler**

- Opsummer de næste skridt for parret og indgå evt. konkrete aftaler for, hvad de og evt. du foretager jer efterfølgende – fx viderehenvielse til andre indsatser i

kommunalt regi.

○ **Tak parret for deres tillid**

- *Jeg har lyst til at takke jer for jeres tillid til mig og for, at I har vovet at åbne op om alt det svære. Det har været meget rørende at blive lukket ind og få lov til for en stund at være med ombord på jeres rejse med hinanden. Så tak for det!*

Bilag 2: IBCT-interventioner

Interventionsfasen i IBCT er principdrevet. Der er altså ikke en manual for samtalerne – i stedet ledes samtalerne af centrale accept- og forandringsinterventioner, som har til formål at støtte parret i en fælles forståelse af problemstillingen (det fælles blik), mere forståelse for hinandens reaktioner (empatisk deltagelse) og ny og mere konstruktiv problemløsning.

Der fokuseres i starten af interventionsfasen på interventioner rettet mod empatisk deltagelse og et fælles blik. Disse interventioner integreres med hinanden i en glidende bevægelse mellem at bevæge sig på det analytiske niveau og det følelsesmæssige niveau. Når parret har et fælles blik på de negative samspilmønstre, de havner i med hinanden, og får en begyndende forståelse for hinandens sårbarheder, kan der integreres interventioner rettet mod problemløsning. Vær opmærksom på at tilpasse jeres interventioner, så de passer til det enkelte pars præferencer.

Interventioner til at forebygge, afbryde, omdirigere eller begrænse problematisk adfærd

- **Led samtalen mellem parret:**
 - Tal med partnerne hver især, imens den anden lytter – bed evt. den anden partner om at opsummere, hvad han/hun hører af vigtige budskaber
 - Spejl og omformuler det partnerne fortæller med fokus på skjulte, sårbare følelser
 - *Så du oplever, at din partner kan være fraværende, når han kommer hjem, og at du lige der bliver alene om at tage dig af børnene og alt det praktiske...*
 - Lav hyppige skift, så begge partnere får plads til at forklare sig og føler sig set og hørt
- **Afbryd og sænk tempoet i det, der udspiller sig:**
 - Brems talestrømmen og fokuser samtalen
 - *Så x jeg bremser dig lige her...der er meget...så forstår jeg dig rigtigt, når noget af det, der virkelig fylder for dig er, at du kan føle dig alene med alt det, der skal håndteres i forhold til børnene...*
 - Brems uhensigtsmæssig adfærd imellem parret
 - *Jeg bremser jer lige... Det er lige her, jeg har brug for, I stopper op og giver hinanden lidt plads...*
- **Understøt mere konstruktiv kommunikation:**

- Omdiriger samtalen fra...
 - problemløsning til dét, der sker imellem parret
 - *Så lige nu kommer samtalen til at dreje sig om, hvorvidt børnene skal spise op eller ej...og det jeg bliver nysgerrig på er, hvad der sker imellem jer i den samtale...hvordan I her får polariseret hinanden og har svært ved at lytte til hinanden...*
 - pilen til såret
 - *Så da din partner sukkede dybt, blev du virkelig ramt...hvad skete der inde i dig lige der?*
 - det reaktive til det sårbare
 - *Jeg lægger mærke til, at du bliver lidt tavs nu x og kigger væk, og det er lige her, det bliver vigtigt, at du træder frem. Så kan du måske prøve at sætte lidt ord på, hvad der sker der inde i lige nu?*
 - *Så jeg hjælper dig lige her y, så du ikke kommer så kritisk frem – det du forsøger at sige her, er det, at du i virkeligheden savner at føle dig vigtig og passet på?*
- Fremhæv særligt udfordrende eller særligt styrkende aspekter ved parrets interaktion
 - *Ååhh... det er lige her, det bliver så svært imellem jer. Det er lige her, det bliver så svært at forstå og nå hinanden, og hvor I begge ender med at vende jer væk fra hinanden. Skal vi sammen prøve at undersøge, hvad der sker?*
 - *Wow... jeg stopper jer lige her. Lagde I også mærke til, hvad der skete imellem jer, da du x sagde/gjorde, og du y responderede med...? Det er det, der sker lige her, vi så gerne vil se mere af. Hvordan er det at mærke det, der sker her imellem jer?*

Interventioner rettet mod empatisk deltagelse (empathic joining)

Det er vigtigt, at begge partners følelsesmæssige oplevelse valideres uden at være i konkurrence med hinanden – kunsten er altså at validere den ene, uden at devaluere den anden. Vi er ikke ude efter fuldstændig enighed, men en dialog præget af åben selvfølelse og gensidig deling af skjulte følelser, som leder til en oplevelse hos begge partnere af at blive mødt med empati og forståelse. Første skridt i empatisk deltagelse er, at du er opmærksom på emotionelle reaktioner både verbalt og nonverbalt, så du kan italesætte, forstørre og undersøge det, der ligger nedenunder.

- Undersøg den følelsesmæssige respons:

- **Stop op og spørg ind**
 - *Så hvad mærkede du lige der i situationen? Hvad skete der inde i dig? Og lige nu når du taler om det, mærker du så noget af det samme? Vil det være okay, at vi undersøger det lidt?*
 - *Gemmer der sig også andre følelser her? Følelser som ikke lige nu er synlige for din partner – og måske heller ikke dig selv?*
- **Tilbyd ord og billeder for de underliggende følelser**

- *Når du fortæller, får jeg sådan en fornemmelse af, at du virkelig er på dybt vand – at du slet ikke ved, hvad du skal stille op lige her...*
- *Så lige her føler du dig helt Palle alene i verden? Som om der ikke er nogen til at hjælpe og passe på dig?*
- **Spejl og valider den følelsesmæssige respons**
 - *Ahh... det giver god mening, det du beskriver her... Når x bliver tavs, og du indeni føler dig alene og forladt, bliver du vred og kan komme til at kritisere, og det får den effekt, at han/hun forsvinder endnu mere. Og det, du egentlig længes efter her, er ikke at føle dig så alene og forladt? Wauw – det er virkelig smertefuldt og et hårdt sted at være for dig – det forstår jeg virkelig godt.*
 - *Så lige der bliver du i tvivl om, hun virkelig vil dig – og om det er dig, som den du er, hun vil have? Det giver god mening, at du lige her trækker dig og bliver tavs – det gør ondt ikke at føle sig villet og accepteret af sin partner...*
- **Understøt interaktioner med udveksling af underliggende følelser og empatisk respons:**
 - *Kunne du ikke lige vende dig mod x og her vise og fortælle ham/hende, hvordan det er at være dig indeni, der hvor han/hun kun ser din kritik og vrede?*
 - *Hvordan er det for dig x lige her at blive lukket ind i det, der sker indeni y? Hvordan berører det dig at høre om det, der sker i din partner? Kunne du sige det til ham/hende?*

Interventioner rettet mod et fælles blik på problemet (unified detachment)

Målet med det fælles blik er at engagere parret i en analytisk dialog om det, der sker i relationen, når de negative samspilsmønstre får fat i dem. Vi ønsker at hjælpe begge partnere til at forholde sig beskrivende og ikke-dømmende til de svære situationer med henblik på, at parret får et fælles blik på problemet, som gør det muligt at møde problemet sammen.

- **Beskriv og opsummer løbende parrets samspilsmønstre:**
 - *Så det bliver en trigger for dig, når x sukker dybt. Og lige der sætter du hovedet lidt på skrå og spørger: "Hvad fanden er der med dig?" Og det bliver en trigger for dig x, som så sammenbidt og irriteret siger: "Ikke noget, hvis bare du kunne lade mig være". Og så eskalerer konflikten derfra, og I ender med begge at angribe hinanden i et forsøg på at forsvare jer selv mod den andens angreb. Er det rigtigt forstået?*
- **Undersøg og fremkald bagvedliggende tanker, forståelser og tvivl:**
 - *Så når x sukker dybt – hvordan forstår du sådan et øjeblik? Hvad kommer du til at tænke om x? Og hvad kommer du til at tænke om dig selv?*

- **Hjælp parret med at skelne mellem intentionen med og effekten af deres adfærd:**
 - *Så når du tavst trækker dig fra y, så er det for at skabe lidt plads til, at både hun og du kan samle jer og genfinde hinanden, men effekten bliver, at y lige der føler sig endnu mere alene og forladt...*
- **Brug sprog, der skaber distance som fx metaforer, humor og kaldenavne for det, der sker, når de negative samspilmønstre får fat i parret:**
 - *Wow... det er jo ligesom en tsunami, der pludselig skyller ind over jer og vælter jer, uden at I havde set den komme. Der ligger I så hver især og kæmper for at holde jer oven vande, og i jeres forsøg på at redde jer selv, kommer I til at skubbe hinanden længere ud i bølgerne. Og det, I egentlig har brug for, er at få fat i hinanden, så I sammen kan kæmpe jer op på land.*
- **Gå "videnskabeligt" til mønsteret:**
 - **Vurder responsen og/eller konflikten på en skala fra 1-10 – sammenlign evt. med tidligere lignende episoder**
 - *Hvor oprørt var du på det her tidspunkt på en skala fra 1- 10? Var der tidspunkter i diskussionen, hvor du var mere eller mindre oprørt?*
 - *På en skala fra 1-10 – hvor eskaleret var denne konflikt sammenlignet med andre konflikter?*
 - **Bed parret om at sammenligne forskellige situationer og spørg ind til ligheder og forskelle**
 - *Den situation, vi taler om i dag, ligner på mange måder den situation, vi talte om for nogle uger siden – hvad ser I af ligheder her?*
 - *Er der også noget, der er lidt anderledes?*
 - *Hvorfor tror I, den her situation udviklede sig anderledes på netop de her områder?*
- **Italesæt hvordan partnernes forskellige kvaliteter både kan være en fordel og en udfordring for relationen:**
 - *Så din impulsivitet og handlekraft yder på nogle måder en gave for relationen, fordi det gør, at I får gjort nogle af de ting, I begge egentlig ønsker jer, men den kan også nogle gange være en udfordring, fordi den efterlader mindre plads til, at du x kan mærke, hvad du vil og har lyst til.*

Interventioner rettet mod problemløsning (konkrete forandringer og toleranceopbygning)

Når parret har fået en god forståelse af de negative samspilmønstre og øget empati og forståelse for hinanden kan der arbejdes med nye måder at løse parrets problemer på. Disse interventioner ligger altså

først senere i interventionsfasen.

- **Diskuter tilbagevendende problemer og mulige løsninger herpå. Vær opmærksom på principperne for accept og forandring:**
 - **Accept** er at slippe den anstrengende kamp for at ændre den anden, se problemet som det er og fokusere på forståelige grunde bag det. Accept er IKKE at resignere, opgive, underkaste sig eller at tillade grænseoverskridende handlinger.
 - **Forandring** forudsætter, at begge partnere er villige til at arbejde med a) den adfærd, der rammer den anden og b) den følelsesmæssige respons på den andens adfærd. Det er vigtigt at understrege, at det at være agent for forandring ikke betyder, at du har uret, og at samspil tilbyder en uendelig forsyning af nye chancer (det er ikke farligt at fejle – vi prøver bare igen).
- **Gør brug af rollespil ("the re-do"):**
 - **Bed parret om at udspille en typisk konflikt – gerne som konflikten er, når den er værst – og mens de gør det, anvendes empatisk deltagelse og det fælles blik til at understøtte selvafløsning eller observationer af mønsteret.**
 - **Lad evt. parret forsøge at udspille situationen med nye idéer til løsninger. Støt dem undervejs i at fastholde den ønskede adfærd ved at bremse op og hjælpe dem tilbage på sporet, hvis mønsteret får fat i dem.**
- **Identificer positiv adfærd (behavior exchange):**
 - **Bed partnerne om at brainstorme på handlinger, som de tror vil bidrage til en større oplevelse af forbundethed hos den anden og processer det med parret**
 - Gennemgå/diskuter forslagene
 - Opfordrer til, at de hver især og sammen forsøger at gøre mest muligt af det, der er identificeret som positiv adfærd.
 - Bed parret om at holde øje med effekten af den positive adfærd.
- **Træn tale-lytte teknikken, som en hjælp til mere konstruktiv kommunikation**
- **Undersøg selvreguleringsstrategier med partnerne – hvordan de hver især kan drage omsorg for sig selv, når partneren ikke er tilgængelig enten følelsesmæssigt og/eller fysisk**

Bilag 3: Guide til tilrettelæggelse af parterapien ved indikation på fysisk aggression

Når par gennemfører Par-tjek bliver de hver især spurgt til forekomsten af fysisk aggressive handlinger i parforholdet gennem spørgsmål udviklet af Professor Richard E. Heyman fra New York University. Hver partner møder følgende tekst og spørgsmål:

Intense konflikter i parforholdet er meget almindelige. Nogle par beskriver, at deres konflikter, på et eller andet tidspunkt i livet, har involveret fysisk adfærd såsom at skubbe, holde fast i eller slå ud efter hinanden. Vi viser dig herunder en liste med forskellige former for adfærd, som kan forekomme under konflikter. Venligst markér hvor ofte nedenstående adfærd er forekommet indenfor de seneste 3 måneder.

Hvor mange gange indenfor de seneste 3 måneder...

- *Har din partner skubbet eller puffet til dig?*
- *Har du skubbet eller puffet din partner?*
- *Har din partner slået ud efter dig eller givet dig en lussing?*
- *Har du slået ud efter din partner eller givet din partner en lussing?*
- *Har du undladt at sige din mening af frygt for, at din partner ville blive fysisk aggressiv?*
- *Har din partner kastet noget efter dig, som kunne gøre skade?*
- *Har din partner sparket eller banket dig?*
- *Har din partner fysisk tvunget dig til at gøre noget seksuelt, som du ikke ville?*
- *Har du gjort noget seksuelt, fordi du var bange for, hvad din partner ellers kunne finde på?*
- *Har din partner udøvet en anden form for fysisk voldelig adfærd mod dig, som ikke er beskrevet her?*
 - o *Beskriv venligst den anden form for fysisk voldelig adfærd din partner har haft imod dig*

Svarmulighederne på spørgsmålene er: 'Aldrig', 'Ikke de seneste 3 måneder, men det er sket tidligere', '1 gang', '2 gange', '3 til 5 gange', '6 til 10 gange' og 'Mere end 10 gange'.

Partnere som svarer bekræftende på, at der har været 1 eller flere tilfælde af fysisk aggressive handlinger indenfor de seneste 3 måneder, stilles dernæst følgende spørgsmål:

- *Hvilke fysiske eller sikkerhedsmæssige konsekvenser havde dette for dig? Du må gerne vælge flere svarmuligheder her.*
 - o *Ingen fysiske konsekvenser*
 - o *Jeg frygtede for mig egen (eller mine børns) sikkerhed*
 - o *Jeg havde stadig ondt 4 timer senere*
 - o *Jeg fik en hudafskrabning eller et sår*
 - o *Jeg fik et blå mærke eller et rødt hævet område*
 - o *Jeg fik en flænge, der skulle syes/limes*
 - o *Jeg forstuede eller brækkede noget*
 - o *Jeg besvimed*

- *Andre konsekvenser end dem der er nævnt her (nævn venligst disse konsekvenser her)*

Når én eller begge partnere i det første Par-tjek rapporterer 1 eller flere hændelser af fysisk aggressive handlinger med fysiske eller sikkerhedsmæssige konsekvenser indenfor de seneste 3 måneder, fasttrackes de til parterapi på step 3 med henblik på vurdering af, om parret er egnet til parterapi. Par, som beskriver mindre alvorlige fysisk aggressive handlinger (NB! type og hyppighed af handlingerne) UDEN konsekvens, tilbydes som udgangspunkt selvhjælpsforløb på step 2 førend, de evt. tilbydes parterapi på step 3.

Som udgangspunkt kan vi arbejde parterapeutisk med par, som har fysisk aggressive konflikter, når:

- Der er tale om situationsbetinget fysisk aggression opstået som resultat af eskalerende konflikt (vs. ønske om at kontrollere den anden).
- Parret overordnet er enige om forløbet op til episoden.
- De fysisk aggressive handlinger vurderes milde / ikke farlige og ikke har medført alvorlige skader.
- Udøver(e) tager ansvar for egne handlinger, erkender at adfærden er forkert og er motiveret for at stoppe den.
- De(n) udsatte partner(e) tager ansvar for at passe på sig selv i de situationer, hvor den fysiske aggression opstår.
- Begge partnere anerkender egen andel i, at konflikterne eskalerer, og har et fælles mål om at stoppe den fysiske aggression.

Vi kan IKKE arbejde parterapeutisk, hvis volden er udtryk for et ønske om at kontrollere den anden, det ikke er trygt at tale frit, og / eller hvis én af partnernes sikkerhed er i fare.

Særlige opmærksomheder i assessmentfasen

Som udgangspunkt vil forløbet i assessmentfasen se ud på samme måde, som du kender det; dvs. en fælles samtale, to individuelle samtaler og til sidst en feedbacksamtale. Dog bliver det vigtigt i samtalerne at have fokus på at afdække graden af fysisk aggression med henblik på en vurdering af, om det er sikkert at fortsætte parterapien, eller om der skal iværksættes andre indsatser for familien. Hvis du i din vurdering af parrets situation har behov for at udvide assessmentfasen og tilbyde yderligere afklarende samtaler – hvad end det er de fælles samtaler eller de individuelle samtaler – så er du fri til at gøre dette. Vær dog opmærksom på de overordnede rammer for de parterapeutiske forløb på op til 13 samtaler i alt.

Forud for du kontakter og møder parret første gang kan du i vejlederrapporten læse hvilke specifikke svar vedrørende fysisk aggression, de hver især har angivet i Par-tjek spørgeskemaet, og som har sendt dem videre til dig. I første fælles samtale skal du have fokus på at spørge ind til konflikter imellem parret med et dobbelt blik både på det parret fortæller og på det, der udspiller sig imellem dem, når der tales om konflikterne. I de individuelle samtaler skal du spørge ind til de konkrete besvarelser i vejlederrapporten. **OBS! Partnerne har ikke set hinandens svar, da de ikke fremgår af parrapporten – det er alene dig, der kan se dem i vejlederrapporten.**

Herunder er der spørgsmål, som du kan benytte til inspiration, når du er undersøgende omkring graden af fysisk

aggression i parforholdet.

Fælles samtaler:

Ved fælles samtaler vil fokus være på at undersøge, hvad parrets fælles fortælling er om de konflikter, de havner i. Hvis de allerede herfortæller om fysisk aggressive episoder, så undersøges dette nærmere. Spørgsmål som kan være relevante at stille i den første fælles samtale er:

- Afdækning af konfliktniveau og alvorsgrad:
 - Har I sammen set på eller talt om jeres parrapport?
 - Oplever I også, at I har en del udfordringer, som parrapporten indikerer?
 - Jeg vil gerne stille lidt uddybende spørgsmål til jeres konflikter. Vil det være ok?
 - Hvordan forløber jeres konflikter oftest? Hvad udløser dem?
 - Har I mange konflikter for tiden?
 - Kan I beskrive en typisk situation, hvor I havner i konflikt?
 - Hvad er den værste konflikt, som I har haft?
 - Når I bliver vrede på hinanden, hvad sker der så?
 - Kan I i konflikter blive aggressive mod hinanden, fx skubbe, puffe eller kaste med ting?

Hvis de nævner vold, kan følgende yderligere spørgsmål stilles:

- Kan det blive værre end at skubbe og puffe?
- Bliver I bange, når I står i eskalerede konflikter?
- Hvor lang tid har I oplevet vold/aggression i jeres forhold, og hvor ofte forekommer det?
- Er I nogensinde kommet til skade i sådanne konflikter? Fx fået mærker, rifter eller andet?

- Børnenes eksponering for konflikterne:
 - Hvor er børnene henne, når jeres konflikter eskalerer?
 - Har jeres børn overværet situationer, hvor I har [konkrete fysisk aggressive handlinger]?
 - Hvis ja – hvordan reagerede de på det? Gemmer de sig, forsøger at få jer til at stoppe eller andet?
 - Er børnene nogensinde kommet til skade under en af jeres konflikter?
 - Hvordan taler I med børnene om det efterfølgende?
 - Hvordan trives jeres børn i dagtilbud / skole?

De individuelle samtaler:

Formålet med de individuelle samtaler er at etablere et rum, hvor der kan tales frit om den fysiske aggression, med henblik på at kunne vurdere alvorsgraden af den fysiske aggression, og om det er muligt at etablere et tilpas sikkert fundament for begge partnere for at fortsætte parterapien. Vær ved opstart af de individuelle samtaler opmærksom på at italesætte samtalen som en del af parterapien og understreg samtidig, at det er muligt at holde oplysninger fortrolige, hvis det vurderes nødvendigt og / eller partneren ønsker det. Vær gennemsigtig omkring din viden fra Par-tjek vejlederrapporten og italesæt, at du vil spørge mere ind, så du får et fyldestgørende billede af alvorsgraden og bedst kan vurdere, hvordan du hjælper parret. Spørgsmål som kan være relevante at stille i de individuelle samtaler er:

- Den fysiske aggressions konkrete handlinger og konsekvenser af disse:
 - Hvad er der konkret sket i de mest alvorlige situationer?
 - Hvad har den værste situation været, hvor der opstod fysisk aggression?
 - Hvad skete der lige inden?
 - Resulterede konflikten i fysisk skade?
- Den fysiske aggressions hyppighed og udvikling:
 - Hvor ofte er det forekommet?
 - Hvor længe har det stået på?
 - Er den fysiske aggression taget til i hyppighed og/eller styrke over tid?
 - Hvis ja – hvordan forstår du en udvikling?
- Den fysiske aggressions kontekst:
 - Hvornår opstår situationer med [konkrete fysisk aggressive handlinger] typisk? Hvor er I henne?
 - Har der været alkohol eller stoffer indblandet i de situationer, hvor konflikterne er eskaleret og har medført [konkrete fysisk aggressive handlinger]?
- Sikkerhed:
 - Er du bange for, at I igen havner i konflikter som eskalerer og leder til [konkrete fysisk aggressive handlinger] eller det, der er værre?
 - Hvad gør du og I for at undgå at det sker?
 - Hvordan tror du din partner reagerer på, at vi to har talt om de situationer, hvor han/hun har [konkrete fysisk aggressive handlinger]?
 - Er du bange for din egen eller jeres børns sikkerhed på nuværende tidspunkt?
 - Hvis nej – har du tidligere været det?
 - Hvis ja – hvad frygter du konkret der vil kunne ske?

Feedbacksamtalen:

Formålet med feedbacksamtalen er at samle op på de foregående samtaler, og den viden som du har fået, samt at lægge en plan med parret for den videre proces.

Hvis du vurderer, at betingelserne for parterapi er til stede, afholder du feedbacksamtalen som sædvanligt, men med tydelig rammesætning af et kontinuerligt fokus i parterapien på forekomst af episoder med fysisk aggression og/eller de samspilsmønstre, der tidligere har ledt til dette. Her spiller Samtaleskemaet en central rolle, og det er derfor vigtigt, at du understreger betydningen af, at parret udfylder dette forud for hver samtale. Tal med parret om tegn på eskalering og indgå aftaler med parret om, hvad der i forløbet tæller som aggressivitet. Lav dernæst en konkret plan for, hvordan de bremser eskalerende konflikter og etablerer fysisk og emotionel afstand gennem fx Time-out, og hvordan de på sikker vis kan genoptage kontakt. Det er vigtigt, at du tydeliggør, at det kræver en indsats af parret sammen og hver for sig at etablere den nødvendige sikkerhed både i og udenfor samtalerne.

Hvis du vurderer, at betingelserne for parterapi IKKE er til stede, adresseres dette, og der tales med parret om andre relevante indsatser. Ofte vil det i de individuelle samtaler være relevant at opfordre voldsudøvende partnere til at søge individuel hjælp til at stoppe volden fx gennem Lev uden Vold eller Dialog mod vold, og at støtte voldsudsatte partnere til at tage ansvar for egen sikkerhed ved bl.a. at oplyse om muligheden for at ringe 112 i akutte situationer og søge hjælp på krisecentre. Hvis du er bekymret for børnenes trivsel og udvikling vil du i feedbacksamtalen også med fordel kunne tale med forældrene om din bekymring og underretningspligt. Hvis du vurderer, at det kan kompromittere én partners sikkerhed at afholde feedbacksamtalen fælles eller blot er mere hensigtsmæssigt at tale med forældrene hver for sig, kan du med fordel afholde feedbacksamtalen individuelt med hver partner.

Særlige opmærksomheder for i interventionsfasen

Hver samtale indledes med gennemgang af partnernes responser på forekomst af fysisk aggressive konflikter i Samtaleskemaet. Hvis én eller begge partnere ikke har udfyldt Samtaleskemaet afsættes tid i sessionen til at dette gøres. Hvis der har været forekomst af fysisk aggressive konflikter, behandles disse før evt. andre emner i samtalen. Udvis i disse tilfælde forståelse og anerkend, at det kan være svært at bremse fysisk aggression også selvom, begge partnere ønsker det. Hvis det er lykkedes parret at bremse en eskaleret konflikt og derved undgå fysisk aggression, kan du med fordel tale med parret om, hvad der gjorde det muligt og anerkende dem for det store arbejde, de gør med hinanden. Hvis én eller begge partnere er ambivalente om eller har modstand mod at følge planen for at undgå, at konflikter eskalerer og leder til fysisk aggressivitet, adresseres dette og der prioriteres at arbejde med dette i samtalen. Hvis ikke modstanden aftager, og du oplever, at pågældende partner ikke er i stand til at følge de aftaler, der er indgået, kan det give anledning til at afslutte parterapien.

Afsæt ved afslutningen af hver samtale tid af til emotionelt tjek-ind, hvor du spørger ind til, hvordan partnerne har det hver især, og der er grund til bekymring for hvad der kan udspille sig imellem dem efter samtalen og frem mod den næste.

Bilag 4: Guide til tilrettelæggelse af parterapien ved indikation på selvmordsrisiko og/eller depression

Når par gennemfører Par-tjek bliver de hver især spurgt til forekomsten af selvmordstanker og depressive symptomer med henblik på screening for individuel psykopatologi og lidelse, der ofte går hånd i hånd med mistrivsel i parforholdet. Hver partner møder under overskriften TANKER OG FØLELSER følgende spørgsmål:

Depression

De næste spørgsmål handler om, hvordan du har haft det de seneste 14 dage. Hvor meget af tiden har du...

- ...følt dig trist til mode eller ked af det?
- ...manglet interesse for daglige gøremål?
- ...følt at du manglede energi og kræfter?
- ...haft mindre selvtillid?
- ...haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?
- ...følt at livet ikke var værd at leve?
- ...haft besvær med at koncentrere dig, fx at læse avis eller følge med i fjernsyn?
- ...følt dig rastløs?
- ...følt dig stille eller fåmælt?
- ...haft besvær med at sove om natten?
- ...haft nedsat appetit?
- ...haft øget appetit?

Svarmulighederne på spørgsmålene er: 'Hele tiden', 'Det meste af tiden', 'Lidt over halvdelen af tiden', 'Lidt under halvdelen af tiden', 'Lidt af tiden' og 'På intet tidspunkt'.

Selv mord

Har du nogensinde haft tanker om eller forsøgt på at tage dit eget liv?

- Jeg har forsøgt at tage mit eget liv og håbede oprigtigt at dø
 - Aldrig
 - Det var bare en forbigående tanke
 - Jeg har mindst en gang haft en plan om at tage mit eget liv, men jeg prøvede ikke at udføre

den

- *Jeg har mindst en gang haft en plan om at mit eget liv og ønskede oprigtigt at dø*
- *Jeg har forsøgt at tage mit eget liv, men ønskede ikke at dø*
- *Jeg har forsøgt at tage mit eget liv og håbede oprigtigt at dø*

Partnere, der svarer bekræftende på dette spørgsmål bliver mødt af følgende yderligere spørgsmål og svarmuligheder:

- *Hvor ofte har du tænkt på at tage dit eget liv i løbet af de seneste 3 måneder?*
 - *Aldrig*
 - *Sjældent (1 gang)*
 - *Nogle gange (2 gange)*
 - *Ofte (3-4 gange)*
 - *Meget ofte (5 gange eller mere)*

- *Har du nogensinde fortalt nogen, at du ville begå selvmord, eller at du måske ville gøre det?*
 - *Nej*
 - *Ja en gang, men ønskede ikke oprigtigt at dø*
 - *Ja en gang og ønskede oprigtigt at gennemføre det*
 - *Ja mere end en gang, men ønskede ikke at gennemføre det*
 - *Ja mere end en gang og ønskede oprigtigt at dø*

- *Hvor sandsynligt er det, at du forsøger at begå selvmord en dag?*
 - *Det kommer aldrig til at ske*
 - *Helt usandsynligt*
 - *Ret usandsynligt*
 - *Lidt usandsynligt*
 - *Lidt sandsynligt*
 - *Ret sandsynligt*
 - *Meget sandsynligt*

I parrets profil på side 2 i vejlederrapporten kan du aflæse hver partners score ift. grænseværdierne i feltet *Selvmondsrisiko* og *Depression*.

Særlige opmærksomheder i assessmentfasen

Som udgangspunkt er individuel lidelse ikke kontraindicerende for parterapi, men det er i assessmentfasen vigtigt at vurdere graden af lidelse med henblik på at afgøre, om der er grund til bekymring for en eller begge partners sikkerhed, samt hvordan den individuelle lidelse spiller ind på mistrivlsen i parforholdet. Forud for din kontakt med parret vil partnere, som har svaret bekræftende på selvmordstanker, have modtaget information på deres brugerprofil om vigtigheden af at søge støtte til at håndtere tankerne ved fx en nær relation eller egen læge og med direkte opfordring til at kontakte Livslinjen. Herudover har vores rejseludere været i telefonisk kontakt med partneren og her spurgt ind til

besvarelsen med henblik på screening af selvmordsrisikoen samt vurdering af, om parret skal tilbydes indsatser på step 2 eller fasttrackes til step 3 med henblik på assessment.

Som udgangspunkt vil forløbet i assessmentfasen se ud på samme måde, som du kender det; dvs. en fælles samtale, to individuelle samtaler og til sidst en feedbacksamtale. Dog bliver det vigtigt særligt i den individuelle samtale med den partner, som rapporterer selvmordstanker og / eller depressive symptomer, at spørge ind til disse samt at afklare, hvorvidt partneren tidligere har eller aktuelt modtager behandling for depression, angst e.l. Der hvor partnerens selvmordstanker og / eller depressive symptomer er et åbent emne for parret (parret italesætter det selv), vil du også i den første fælles samtale kunne spørge yderligere ind. Uanset om det er i den fælles eller individuelle samtale, kan det være en god idé at indlede spørgsmålene med at få tilladelse til at spørge ind til besvarelsene i Par-tjek. Hvis du i din vurdering af partnerens og parrets situation har behov for at udvide assessmentfasen og tilbyde yderligere afklarende samtaler – hvad end det er de fælles samtaler eller de individuelle samtaler – så er du fri til at gøre dette. Vær dog opmærksom på de overordnede rammer for de parterapeutiske forløb på op til 13 samtaler i alt.

Herunder er der spørgsmål du kan benytte til inspiration, når du er undersøgende omkring den enkelte partners tanker og nedtrykthed:

- *Jeg kan se, at du i Par-tjek har angivet at [konkrete besvarelser]. Vil det være okay, at jeg spørger lidt ind til det?*
- *Hvor meget og hvordan fylder det i din hverdag?*
- *Hvornår har du sidst haft tanker om at tage dit eget liv?*
 - o *Hvad tænker du helt konkret?*
 - o *Og hvor hyppigt forekommer de?*
- *Er der for nylig sket noget i dit liv, der har forårsaget tankerne, eller at du har fået det psykisk dårligere?*
- *Kan du tale med din partner eller andre om disse tanker/din nedtrykthed/modløshed?*
- *Har du nogensinde modtaget hjælp / behandling for det, du her slider med?*
- *Har du tidligere forsøgt selvmord? Hvad skete der?*
- *Har du lige nu nogle konkrete planer om at tage dit eget liv?*
 - o *Hvis ja – hvad afholder dig fra at handle på dem? Skal jeg være bekymret for, at du tager dit eget liv, inden vi ses igen?*

Inddrag også gerne beskyttende faktorer i samtalen som fx håb og planer for fremtiden, subjektive gode grunde til at leve og hensynet til betydningsfulde andre herunder børn, familie, venner, kæledyr m.m. Det er ikke et mål, at du får svar på alle spørgsmålene, men du skal få et indtryk af, om personen i et håbløst og modløst øjeblik har tænkt, at det ville være nemmere, hvis personen ikke levede. Eller om tankerne er mere konkrete og fylder meget for personen aktuelt.

I din vurdering af selvmordsrisiko er det vigtigt at lægge mærke til, om partneren fremstår forpint, præget af håbløshed / opgivenhed / sortsyn, og om han / hun kan angive grunde til fortsat at leve og har håb om forandring. Andre vigtige faktorer er, om partneren har et netværk at støtte sig til – herunder om partneren har evnet at række ud for hjælp – samt om han / hun tager afstand fra selvmordshandlinger. Det er desuden vigtigt at lægge mærke til, om partneren kan angive grunde til at leve.

Hvis du vurderer, at der ikke er nogen forøget selvmordsrisiko, så kan parterapien godt fortsætte. Det kan være en god idé, at du får normaliseret tankerne f.eks. ”det er normalt, at man kan have det sådan i svære perioder”. I kan sammen aftale, at hvis tankerne opstår igen, så skal personen give dig besked i samtalerne, så du bedst muligt kan hjælpe.

Hvis du vurderer, at en partner har øget selvmordsrisiko, men ikke er akut selvmordstruet, så snak gerne med partneren om mulighederne for at søge hjælp. Du kan opfordre personen til at snakke med andre, fx partneren, en ven, et familiemedlem eller en anden i netværket - én personen føler sig tryk ved. Og du kan evt. tilbyde at hjælpe partneren med at dele sine tanker i kommende fælles samtaler med partneren. Det er også en god idé at opfordre partneren til at opsøge egen læge med henblik på en vurdering af behovet for udredning og individuel behandling. Oplys også gerne om Livslinien, da de kan være en ressource, idet de har meget vigtig viden på området, og en gratis og anonym rådgivning (www.livslinien.dk eller telefon 70 201 201). Del også gerne, at du vil opfordre til, at personen deler med dig, hvis tankerne skulle forværres, og du vil også løbende spørge ind til selvmordstanker, så du ved i hvilken grad de påvirker. Parterapien kan fortsætte hvis parret er trykke ved det.

Hvis du vurderer, at en partner er akut selvmordstruet og indenfor 48 timer overvejer selvmord, skal du hjælpe med at få partneren indlagt på Psykiatrisk Akutmodtagelse. Hvis partneren modsiger dig, skal du ringe 114 for at få hjælp af politiet. Dette sker yderst sjældent, men hvis det sker, er det vigtigt, at du kender til din afværgepligt, og at denne tilsidesætter tavshedspligten.

Bilag 5: Aflæsning af parrets profil i Vejlederrapporten

Parrets profil kan aflæses på anden side i vejlederrapporten. Profilen viser, hvor hver partners score placerer sig i forhold til grænseværdierne indenfor områderne: *Parforholdstilfredshed*, de 8 områder i *Parforholdshuset* (*Opmærksomhed*, *Tillid*, *Forpligtelse*, *Konflikthåndtering*, *Forsoning*, *Sex*, *Forældresamarbejde* og *Følelsesmæssig intimitet*) samt *Depression* og *Selvmondsrisiko*.¹ Du kan i profilen også se, hvordan partnernes besvarelser placerer sig i forhold til hinanden.

Det er obligatorisk for parrene at besvare alle spørgsmål i Par-tjek indenfor alle områder undtagen Sex. I dette område er alle items valgfrie, men hvis en partner har undladt at besvare bare én item under Sex kan der ikke beregnes en sumscore, og der vil derfor ikke været en markør for partneren. Det betyder, at hvis du under området Sex ikke kan se en markør for enten én eller begge partnere, så skyldes det, at pågældende har valgt ikke at besvare de spørgsmål, der relaterer sig til Sex. Det kan være udtryk for et udfordret sexliv eller blot et ønske om at holde det privat, hvilket afdækkes i assessmentfasen.

I profilen vil du under områderne *Konflikthåndtering* og *Selvmondsrisiko* kunne opleve en gennemstregning af parrets besvarelse (en såkaldt usikkerhedsbarre), som indikerer, at der er en vis usikkerhed forbundet med parrets besvarelse, som grunder i begrænsninger i de spørgsmål, der er stillet.

Ved *konflikthåndtering* vil der komme en usikkerhedsbarre, hvis parret bekræfter mindst ét tilfælde af fysisk aggression i deres Par-tjek. Der bliver vist en usikkerhedsbarre i det røde felt, fordi vi ud fra spørgeskemaet ikke kender til grad og omfang af den fysiske aggression, hvorfor dette skal undersøges nærmere i assessmentfasen. Hvis parret ikke angiver fysisk aggression i deres Par-tjek, så vises markøren blot uden usikkerhedsbarre.

Ved *Selvmondsrisiko* vil der altid komme en usikkerhedsbarre, når en partner har svaret afkræftende til det indledende spørgsmål: *Har du nogensinde haft tanker om eller forsøgt på at tage dit eget liv?* Dette skyldes, at vi ikke har stillet yderligere spørgsmål, og at vi derfor ikke kan konkludere entydigt, at der ikke er forøget selvmordsrisiko. Når en partner har besvaret alle selvmords-items, vil faktoren selvmordsrisiko kunne aflæses uden en usikkerhedsbarre.

¹ Profilen rummer 2 yderligere områder - nemlig: Alkoholafhængighed og Stress. Parrene har dog ikke besvaret spørgsmål indenfor disse områder, hvorfor der ikke vil være nogen score at aflæse. Årsagen til at disse faktorer er afbilledet i vejlederrapporten er, at Par-tjek oprindeligt er udviklet til interventionen Par-tjek+, og at vi i forbindelse med anvendelsen af Par-tjek i Vores Parforhold har udeladt spørgsmål med henblik på at gøre det så overskueligt som muligt at gennemføre et Par-tjek.

Referencer

Christensen, A., Doss, B. D. & Jacobson, N. S. (2020). *Integrative Behavioral Couple Therapy – A Therapist's Guide to Creating Acceptance and Change*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Doss, B. D., Benson, L. A., Georgia, E. J., & Christensen, A. (2013). Translation of integrative behavioral couple therapy to a web-based intervention. *Family Process*, 52, 139-153. [Translation of Integrative Behavioral Couple Therapy to a Web-based Intervention - Doss - 2013 - Family Process - Wiley Online Library](#)

Due, M. S. (2026). *Pas på parforholdet. Når kærligheden er kommet for at blive* (3. udgave). Kristeligt Dagblads Forlag.

Yderligere inspiration

Introduktion til IBCT (video): [IBCT](#)

Interview med Andrew Christensen (video): [Integrative Behavioral Couple Therapy \(IBCT\), Andrew Christensen, PhD || WNMT Series](#)

Podcast med Andrew Christensen (lyd): [Integrative Behavioral Couple Therapy with Dr. Andrew Christensen: Mental Health Day Podcast #6](#)

Demonstrationer af IBCT v. Andrew Christensen (kan streames ved det Kongelige bibliotek): [Integrative Behavioral Couple Therapy](#)

[Online Couples Therapy & Marriage Counseling | OurRelationship](#)