

PAS GODT PÅ PARFOLDET MED ET GRATIS

# PAR-TJEK

## Hvordan foregår et Par-tjek?


Kontakt jeres lokale koordinator i Folkekirkens Familiestøtte for at træffe aftale om et Par-tjek. Som forberedelse til Par-tjekket bliver I bedt om at udfylde et online spørgeskema. Herefter får I to samtaler med jeres koordinator, som er certificeret vejleder i Par-tjek fra Center for Familieudvikling. Desuden får I en personlig feedbackrapport baseret på jeres spørgeskemabesvarelse, som kan inspirere jer til at arbejde videre med at vedligeholde og styrke parforholdet. Samtalerne kan foregå hjemme hos jer, hvis I ønsker det, og vi gør os umage for at finde et tidspunkt, som passer godt ind i jeres hverdag.


## Kontakt os

Du kan altid kontakte din lokale koordinator, hvis du vil høre mere om Par-tjek eller vores øvrige tilbud.

### Koordinator i Mariagerfjord

**Line Neve Christensen**

 24 76 17 91

 LNC@km.dk

 [facebook.com/folkekirkensfamiliestottemariagerfjord](https://www.facebook.com/folkekirkensfamiliestottemariagerfjord)

Læs mere om vores forløb og andres erfaringer med os og se aktuelle forløb i dit lokalområde på facebookside og hjemmesiden.

[www.facebook.com/folkekirkensfamiliestottemariagerfjord](https://www.facebook.com/folkekirkensfamiliestottemariagerfjord)

[www.folkekirkensfamiliestotte.dk](http://www.folkekirkensfamiliestotte.dk)



## Pas godt på parforholdet

I mange sammenhænge er vi vant til at tænke forebyggende. Eksempelvis når vi tager bilen til regelmæssige eftersyn for at komme større reparationer i forkøbet, eller når vi løbende går til tandlægen for at forebygge tandproblemer. Men når det gælder vores parforhold, er vi ikke altid helt så gode til at være på forkant med udfordringerne og passe på alt det gode, vi har sammen.

## En håndsrækning til forældrene – en gave til børnene

Det er naturligt, at tilfredsheden med parforholdet falder over tid, og mange par søger ikke hjælp, før det er for sent. Det vil vi gerne være med til at lave om på. Forskningen viser nemlig, at et godt parforhold mellem forældrene har stor betydning for børns udvikling og trivsel. Man kan sige, at børnene lever i den atmosfære, der er mellem jer som forældre. At værne om et godt og sundt parforhold kommer altså ikke kun dig og din partner til gode, men er samtidigt en stor gave til jeres børn.

Derfor tilbyder vi i Folkekirkens Familiestøtte **GRATIS** partjek.



*"Efter vores Par-tjek begyndte vi hurtigt at tænke over egen andel i, hvordan samtalerne mellem os fungerer. For os har det været en super god start på en proces i at finde tilbage til vores gode ståsted i vores forhold."*

*Par fra Hobro*

## Par-tjek – noget for jer?

Par-tjek er et veldokumenteret og forebyggende tilbud til par, som er udviklet af psykologer fra Center for Familieudvikling og forskere fra Århus Universitet.

I et Par-tjek er der fokus på styrker såvel som bekymringer, og I inspireres til at få talt om begge dele på en god måde med plads til begge jeres perspektiver. Formålet med Par-tjek er at hjælpe jer til at styrke og vedligeholde jeres forhold i tide og over tid.

Forskning viser, at Par-tjek har en positiv effekt på parforholdstilfredsheden. Derfor vælger nogle par at bruge Par-tjek som et årligt eftersyn af parforholdet.

## Parforholdet som et hus

Det er en misforståelse, at par, som umiddelbart har det godt sammen, ikke behøver at arbejde med deres parforholdsrelation. Et langt parforhold kræver løbende arbejde for at forblive godt og sundt, så man ikke ender med uoverskuelige udfordringer, som bliver svære at løse. Man kan sammenligne det med, at det er lettere at foretage løbende vedligeholdelse af et hus end at skulle totalrenovere det. I Par-tjek bruger man netop huset som metafor for parforholdet.

Huset består af forskellige rum - eller temaer - som ifølge forskningen har betydning for et stærkt og sundt parforhold, og som er mulige at arbejde med og ændre over tid.

I et Par-tjek kigger I sammen med jeres vejleder på et af de rum, som er relevante for jer, og som I har lyst til og mod på at arbejde med. De fleste par har rum, som trænger til en oprydning eller renovering, ligesom de også har rum, de føler sig tilfredse med og godt tilpasse i. Det er ikke realistisk, at alle rum i jeres parforhold er perfekte.

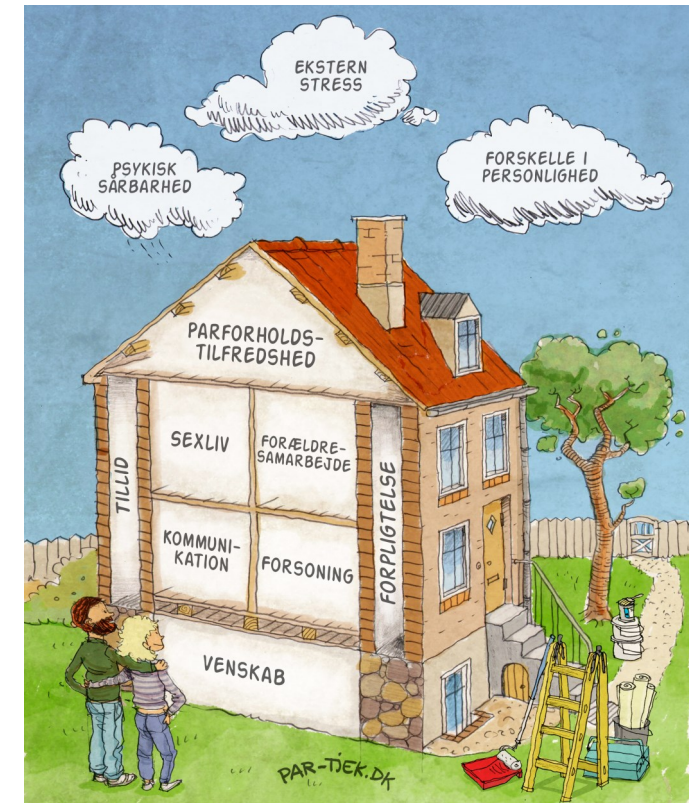


Illustration af Dan Knudsen - udlånt af Center for Familieudvikling