**Beretning fra deltager på Par-tjek, efteråret 2017**

**Program:**

Et ganske omfattende spørgeskema (multiple choise test) som tager ca. 30-45 minutter at besvare, fyldes ud individuelt af begge to umiddelbart inden første samtale. Kortlægger den aktuelle situation samt de parametre, der er defineret som vigtige i et parforhold. Man mødes til samtaler to gange, halvanden time per gang (hvilket er det dobbelte af en sædvanlig individuel terapitime, som plejer at vare 45 minutter). Samtalen er i høj grad struktureret. Man skal igennem et program i løbet af tiden. Dette bliver grundigt forklaret. Der er fokus på at definere en ønskelig fremtid og ikke på at grave sig ned i tidligere udfordringer. Det er ikke (!) en samtale, hvor man ventilerer og fordeler skyld med en tredjepart til stede. Altså ikke ”psykoanalyse” men en kognitiv psykologisk tilgang som fokuserer på at træne teknikker til at håndtere de situationer, som opstår. Man leder efter styrker i forholdet og lærer at tage udgangspunkt i disse for at håndtere de udfordringer, som man måtte have. Det forudsættter en vilje til at være åben og ærlig og ønske at forstå og ændre egne mønstre.

I anden samtale gennemgår man spørgeskemaundersøgelsen sammen. Man får nogle værktøjer, man kan bruge til videre samtaler på tomandshånd. Dele af sessionen var udformet som et slags spil, hvor man trak kort med spørgsmål på. Det var ganske sjovt, men mest af alt gav det et udgangspunkt for refelksion i samtalen. I slutningen af samtalen fik vi udleveret et hæfte med opsummeringen af vores spørgeskemaundersøgelse og to modeller, som dannede udgangspunkt for et fælles begrebsapperat til videre samtaler og arbejde med parforholdet.

**Totaloplevelse:**

Det var professionelt og grundigt gennemført fra psykologens side. Vi var begge enige om, at sessionen egentlig ikke er afhængig af kemien med den person, som leder processen. Vi følte os begge hørt. Der var fokus på at kunne lytte til hinanden. En erfaring var, at vi fik et nyt syn på forholdet allerede da vi havde fået en tid til den første samtale, fordi vi følte, at vi tog fat i noget, som var vigtigt for os. Vi oplevede at være mere nærværende for hinanden.

Igennem samtalerne og opgaverne lærte vi hinanden bedre at kende. Dvs. lærte at forstå at der kan ligge andre ting bag reaktioner hos den anden, end det, man først tror. Vi var brugte bagefter og orkede ikke at fortsætte samtalerne, da vi tog derfra. Men vi aftalte, at vi skulle tage det hæfte, vi havde fået, frem med jævne mellemrum (fastsatte tidspunkter) og holde fokus på det, vi havde behov for at arbejde med. Dette er ikke et quick fix af parforholdet, men man lærer, at der må en kontinuerlig indsats til for at holde et forhold velfungerende under skiftende ”vejrforhold”, og man får et fælles sprog til at tale om det på.

Alt i alt en utrolig positiv oplevelse. Vi har allerede bestemt os for, at det ikke er sidste gang, vi kommer til at benytte tilbuddet.