




*En guide til at åbne
dialogen om parterapi
med din partner!*



Elena Tiulenev

PSYKOTERAPEUT





At tage skridtet mod parterapi kan være en stor beslutning, og det kan være udfordrende at finde den rette måde at bringe emnet op over for din partner.

Denne guide kan være med til at hjælpe dig med at kommunikere dine følelser og ønsker på en empatisk og forstående måde.



Elena Tiulenev

PSYKOTERAPEUT



**I en samtale om parterapi
kan der være mange
følelser på spil for jer
begge.**

For den partner, der inviterer, kan frygten for afvisning og skammen ved at bede om noget veje tungt.

“Jeg er bang for at blive afvist eller valgt fra”
“Jeg skammer mig over at have et behov og skammer mig over at skulle bede om noget”

For den partner, der bliver inviteret, kan der være følelser af usikkerhed og en følelse af uvished. Det kan føles som om man står over for pres eller som om man gør noget forkert.


“Hvad det vil betyde for vores forhold at gå i terapi?”

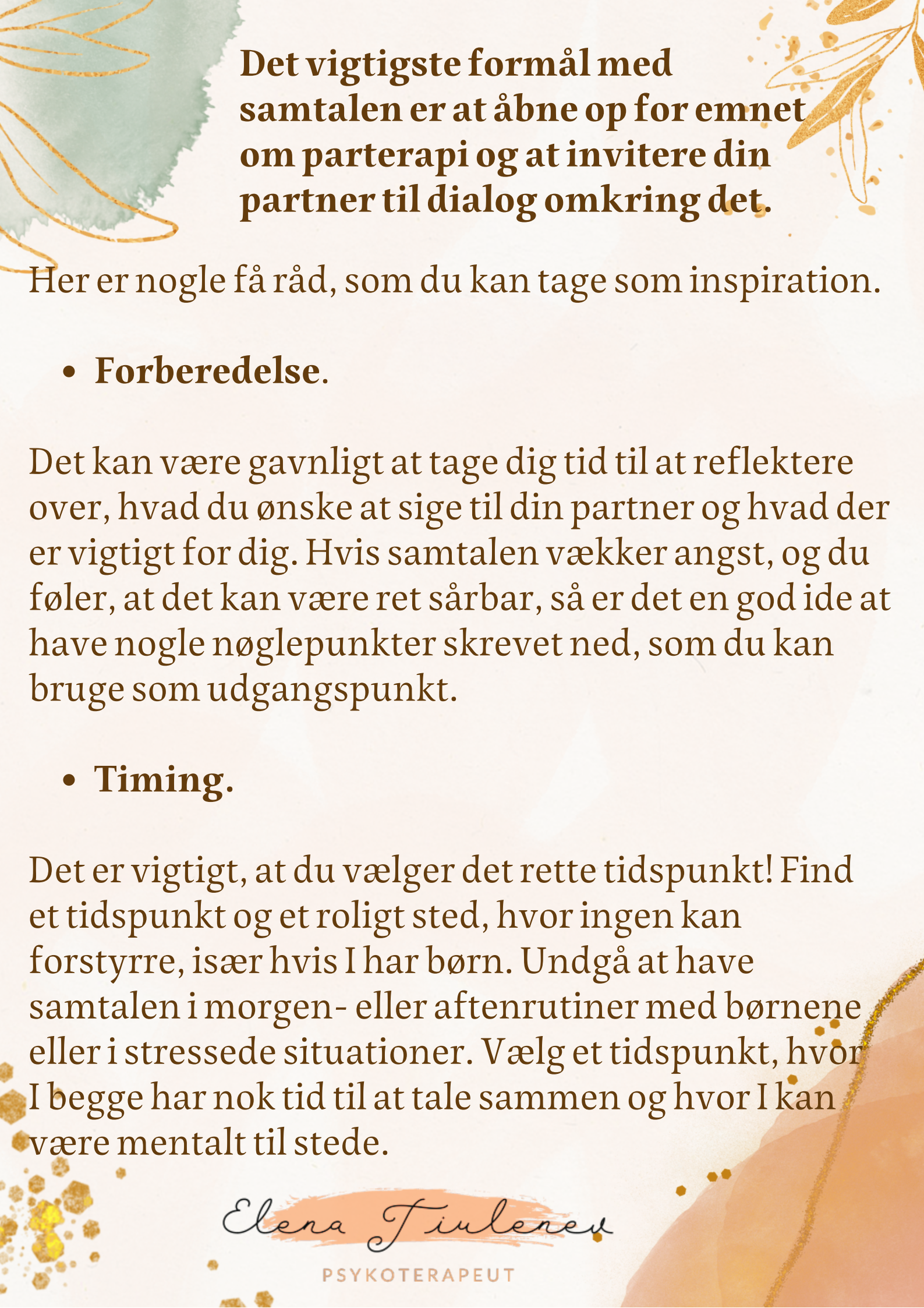
“Betyder det, at vi har et problem? At vi skal gå fra hinanden? At jeg vil miste dig? At jeg er ikke god nok for dig?”



Elena Tiulenev

PSYKOTERAPEUT





Det vigtigste formål med samtalen er at åbne op for emnet om parterapi og at invitere din partner til dialog omkring det.

Her er nogle få råd, som du kan tage som inspiration.

- **Forberedelse.**

Det kan være gavnligt at tage dig tid til at reflektere over, hvad du ønske at sige til din partner og hvad der er vigtigt for dig. Hvis samtalen vækker angst, og du føler, at det kan være ret sårbar, så er det en god ide at have nogle nøglepunkter skrevet ned, som du kan bruge som udgangspunkt.

- **Timing.**

Det er vigtigt, at du vælger det rette tidspunkt! Find et tidspunkt og et roligt sted, hvor ingen kan forstyrre, især hvis I har børn. Undgå at have samtalen i morgen- eller aftenrutiner med børnene eller i stressede situationer. Vælg et tidspunkt, hvor I begge har nok tid til at tale sammen og hvor I kan være mentalt til stede.

Elena Tiulenev

PSYKOTERAPEUT



- **Bliv på din egen bane.**

Det betyder konkret, at du tal om dig selv og for dig selv ved at bruge “jeg” - sætninger.

Ofte har vi en tendens til at fokusere på vores partner, hvilket kan udløse en defensiv reaktion. Det vil sige, din partner kan begynde at forsvare sig og kan føle sig forkert, hvilket kan resultere i, at I mister kontakten med hinanden (og at han ikke længere lytter til hvad du siger).

Brugen af “jeg” - sætninger kan hjælpe din partner med ikke at føle sig angrebet. For eksempel kunne du sige, “Jeg føler, at vi ville have gavn af at tale med en terapeut”, i stedet for “Du er aldrig hjemme for tiden, så jeg vil jeg, at vi skal i terapi”.



Elena Tiulenev

PSYKOTERAPEUT



- **Udtryk dig så simpelt og tydeligt som muligt.**

Fortæl din partner, hvad du ønsker, og hvorfor det er vigtigt for dig, at han eller hun deltager i terapi.

Brug få korte, klare sætninger for at undgå at gøre beskeden uklar eller forvirrende. Ofte bruger vi mange ord som en måde at beskytte os selv, især når der er stærke følelser involveret. Vær så ærlig som muligt omkring dine følelser og bekymringer.

- **Vær nysgerrig**

Hvis din partner reagerer med skepsis eller tvivl, eller siger blot “nej”, vær nysgerrig i stedet for at argumentere. Spørg ind til den tvivl eller den “nej”!



Elena Tiulenev

PSYKOTERAPEUT

For eksempel: “Jeg vil gerne høre mere om, hvorfor du er i tvivl...”

“Jeg vil forstå, hvad ligger bag din modstand”

“Kan du sætte flere ord på, hvorfor terapi er en no-go for dig?”


- **Lyt aktiv**

Når du lytter aktivt, afbryder du ikke, du overbeviser ikke, og du argumenterer ikke imod.

Forestil dig, at både du og din partner er på hver sin side af en bro. For at lytte aktivt skal du krydse broen til din partner og være der en stund.

Elena Tiulenev

PSYKOTERAPEUT



Dette betyder, at du ikke dømmes, ikke tolkes, og dybt acceptere det faktum, at den anden har sin egen oplevelse af situationen, som kan være anderledes end din.

Den er hverken god eller dårlig, men blot er. Uanset om opfattelsen er rigtig eller forkert, er oplevelsen af den reel.

- **.Giv tid og plads**

Det kan være, at din partner har brug for tid til at overveje det, I har snakket om. Det kan også være, at du selv har brug for plads til at reflektere over, hvad der er blevet sagt i samtalen. Aftal eventuelt, hvornår I føler op på det.

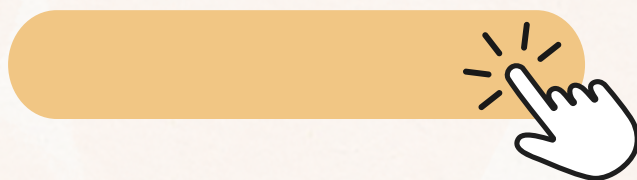


Elena Tiulener

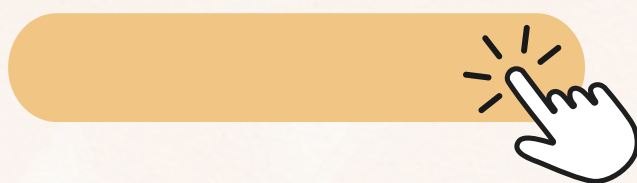
PSYKOTERAPEUT

Jeg håber, at dette har været nyttig, og du kan bruge nogle af rådene. Jeg håber også, at det har givet dig mod til at tage snakken med din partner.

Hvis dig og din partner gerne vil høre mere om, hvordan jeg kan hjælpe jeres forhold, kan I få en fri uforpligtende samtale ved at klikke her:



Eller I kan få en tid til jeres første terapisamtale her:



Elena Tiulener

PSYKOTERAPEUT