



Checkliste 1. møder med parret

I det første møde er der først og fremmest fokus på at få påbegyndt allianceopbygningen, og give parret mulighed for at få fortalt om noget af det, de har på hjertet. De skulle gerne gå derfra med en følelse af at blive hørt og forstået, og et håb om at det kan nytte noget. De vigtigste interventioner som terapeuten anvender til at skabe alliance er: Empatisk lytning med følgerespons, spejlinger og valideringer.

Få sat dagsordenen: "I dag er jeg interesseret i at høre lidt mere om jer, både sådan rent praktisk, og om hvad det er for udfordringer, som gør at I har valgt at komme i parterapi."

Nogle har brug for at starte blidt, og så efterhånden gå ind i problemerne, andre gør det med det samme. Her kan det være en ide at følge parret. Her er en ikke udtømmende liste med eksempler på spørgsmål, der kan benyttes i samtalen, hvis det giver mening:

"Måske kan I starte med at fortælle mig lidt om hvor længe I har været sammen og om I har børn?"

"Har I nogen erfaringer fra tidligere med terapi, enten parterapi eller hver for sig?"

Vi ønsker selvfølgelig at de kommer i gang med at tale om det svære, de udfordringer og problemer de står med:

"Hvad er det for nogle udfordringer I oplever, som har bragt jer i parterapi?"

"Hvad er det, I nogle gange oplever bliver svært i jeres forhold?"

"Hvordan påvirker det jeres intimitet den seksuelle side af forholdet?"

Undersøg den historiske udvikling af disse udfordringer, hvordan det har udviklet sig over tid. Særligt hvis begge er tilbagetrukne/lukket ned, kan det være godt at høre om det har været anderledes tidligere.

"Har der været nogen større begivenheder eller udfordringer i jeres liv, som har påvirket jer som par?"

Vil også gerne have en fornemmelse af parrets styrker:

"Hvad var det I var tiltrukket af hos hinanden?"

"Fortæl mig lidt om, hvad der er styrkerne i jeres parforhold?"

"Hvordan var det tidligere i jeres forhold?"



I løbet af de første sessioner vil vi også gerne afklare, om der er nogle kontra-indikationer for parterapien f.eks. de 3 A'er (Addictions, Affairs, Abuse) – eller er der misbrugsproblematikker, affærer eller svigt, og det skal også undersøges, om der er kompatible mål for terapien?

”Hvad håber I på at få ud af parterapien?”

”Er der noget I tænker jeg skal vide om jer eller jeres historie sammen, som gør det lettere for mig at kunne hjælpe jer?”

”Er der noget I er bekymret for hos hinanden?”

Måske kan det være relevant at udtrykke, at de første sessioner stadig er en opstart og en vurdering, og det kan f.eks. udtrykkes ved at runde af med noget i retning af:

”Lad os tage nogle få sessioner og se, om det fungerer for jer og os”

Det kan også være fint at afrunde en session med at give parret validering for deres indsats og en spejling af noget positivt, f.eks.:

”I har i dag givet mig et godt billede af jer som par, både de ting, som er jeres styrker, og det der nogen gange bliver svært, og synes at jeres ærlighed omkring tingene virkelig er en styrke i forhold til det vi skal arbejde sammen om videre frem”