

1. INTRODUKTION

Kender du det?

– Du kommer ud på badeværelset, hvor toiletsædet igen er blevet slået op, og tandpastatuben ligger uden hætte på ved siden af håndvasken i stedet for at stå i kruset...Hvor mange gange har du mon bedt ham om at slå toiletsædet ned og sætte hættten på den tandpastatube?

– Din partner spørger, om du har husket at købe mælk, som hun bad dig om i en sms, og du bliver irriteret, for ja, selvfølgelig har du husket det! Hvorfor spørger hun overhovedet?

– Du kommer træt hjem fra arbejde og vil egentlig helst bare falde om foran fjernsynet, men du kan mærke brødkrummerne, da du går rundt i køkkenet på strømpefodder, så du går i gang med at støvsuge. Hvorfor er det mon altid dig, der skal ordne rengøringen derhjemme?

– Den fyldte skraldepose står ved hoveddøren, klar til at blive smidt ud på vej til arbejde næste dag. Din partner tager af sted på arbejde før dig, men da du skal ud af døren, står skraldeposen der endnu.

Fire scenarier. Samme tema: Kommunikationen imellem jer.

Kommunikation er et af helt store temaer i vores hverdag, i vores relationer og i vores måde at være i verden på. Vi kommunikerer hele tiden – både igennem det, vi siger, men også igennem det, vi ikke siger, og også igennem vores kropssprog. Vores måde at kommunikere på udgør en stor del af vores personlighed, og vores kommunikation fortæller omverdenen en masse om os.

I et parforhold, hvor kommunikationen er rar og positiv, hjælper den dig med at støtte din partner, rydde op i hverdagens småproblemer og forme jeres parforhold. Den positive kommunikation sørger for, at I kan planlægge jeres fælles oplevelser og fremtiden. Den styrker jeres forhold, og den sørger for, at I kender hinanden og ved, hvor I har hinanden. God kommunikation skaber tryghed.

I et parforhold, hvor kommunikationen ikke fungerer, fordi den er utydelig, negativ eller måske slet ikke foregår, kan dette medføre, at du mister dig selv, at du mister respekten for din partner, og at du overskrider din partners grænser igen og igen, fordi du ikke ved, hvor de grænser er. Det kan også være, at den manglende kommunikation gør, at du ikke ved, hvilken rolle du spiller i parforholdet, eller at du føler dig ensom i forholdet.

Samtidig er det sådan, at når din partner siger noget, så tillægger du det, der bliver sagt, en værdi, som kan være positiv eller negativ, og som er baseret på din indre stemme og dine tidligere erfaringer. Du kan forestille dig din indre stemme som enten en djævel eller en engel, der sidder på din skulder og hvisker noget i dit øre...

– ”Jeg havde jo advaret dig – hun kan ikke fordrage dine venner!”

– ”Hvis han ikke har tid til at tage med på søndag, så har han nok en anden!”

Eller...

”Lad nu være med at overdrive – han er sikkert bare træt og orker ikke at snakke med dig.”

Din indre stemme farver og forvrænger det budskab, som din partner egentlig prøvede at formidle til dig, så du hører noget andet. Det kan også være, at du digter videre på det, der blev sagt, og gør en myg til en elefant. Det sker tit og er helt normalt. Vi gør det alle sammen – og tit helt uden at lægge mærke til det. Den indre stemme er nemlig hurtigere end hjernen, og derfor har den indre stemme så megen magt, fordi den drager konklusioner, inden vi overhovedet har nået at tænke os om. Og så kommer der rod i kommunikationen.

Men når nu kommunikation er så vigtig i alle livets forhold, hvad er så grunden til, at vi kan have svært ved at kommunikere på en positiv måde? Det kan der være mange grunde til. Måske har du ikke lært det af dine forældre. Måske er du vant til at skulle kommunikere på en hård og upersonlig måde på arbejdet for overhovedet at blive hørt, og så fortsætter du i samme bane, når du kommer hjem. Det kan også være, at du er bange for at kommunikere og sige din mening af frygt for, at din partner afviser dig. Alle har svært ved at kommunikere på et eller andet område i hverdagen. Det kan være over for chefen, svigermor, en ven eller naboen. Eller partneren...

Den gode nyhed er, at god kommunikation i parforholdet kan læres. Du kan skabe og fremme positiv kommunikation i dit forhold ved at blive opmærksom og nysgerrig på, hvad der bliver sagt – eller netop ikke bliver sagt – og ved at sætte fokus på al den kommunikation, der foregår hver eneste dag men uden at bruge ord. En buket blomster. Et kys på kinden. En seddel i madpakken. At bære skraldet ud. Alt det og meget mere er positiv kommunikation. Og den kan du skabe, hvis du vil.

Sammen eller hver for sig?

Når du fortsætter til næste trin i forløbet, som er de praktiske værktøjer, kan du vælge at gøre dette alene – afprøve værktøjerne, uden at din partner ved noget om det – og så snakke med din partner om det, du finder frem til, bagefter. Fordelen er, at du kan fokusere på dig selv, dine handlinger og dine følelser undervejs, og at du ikke behøver at overbevise din partner om, at det er en god idé. Du kan sagtens implementere værktøjerne uden at fortælle din partner, hvad du er i gang med, og på den måde bliver den positive overraskelseseffekt større.

Du kan også vælge at fortælle din partner om forløbet og ideerne, så I kan afprøve værktøjerne sammen og hjælpe hinanden med at huske at være opmærksomme på kommunikationen i hverdagen. Fordelen ved at involvere din partner fra starten af er, at I så tidligt som muligt får sat fokus på temaet kommunikation, hvilket i sig selv kan sætte gang i nogle gode, vigtige samtaler – endda før I er gået i gang med at implementere værktøjerne og ideerne fra os.

Begge fremgangsmåder er lige gode. Vælg den, som du tror mest på, og som føles rigtig for dig lige nu.

HUSK: Der er intet rigtigt eller forkert, når du går på opdagelse og undersøger din og jeres kommunikation. Det handler om at skabe dét, der fungerer for jer begge to, i jeres parforhold!

2. TRE VÆRKTØJER

For at kunne skabe en positiv ændring i kommunikationen i dit parforhold er det vigtigt at vide, hvor du er nu, og hvor du gerne vil hen. Så snart du har skabt dig et overblik over disse to positioner og kan fornemme, hvor lang afstanden imellem denne aktuelle situation (nu) og den ønskede situation (fremover) er, så kan du også begynde at gøre noget for at skabe den ændring, du ønsker dig.

Vi har sammensat tre forskellige værktøjer og inspirationsøvelser til dig, som du kan bruge til at definere din nu-position og din fremover-position:

Termometre, en refleksionsrejse om ord og en observationsøvelse

Disse værktøjer og øvelser hjælper dig med at nå dit mål, som jo er at skabe et overblik over kommunikationen i dit parforhold og derefter at forbedre den. Du kan nøjes med ét værktøj eller én øvelse, eller du kan bruge dem alle sammen. Jo flere, jo bedre, for det hjælper tit at se tingene fra flere vinkler og indhente input og inspiration fra forskellige kilder for at opnå så mange indsigter som muligt. Men det bestemmer du helt selv. Værktøjernes rækkefølge er heller ikke så vigtig.

Fælles for værktøjerne og øvelserne er, at de er enkle og nemme at bruge, og at de sætter gang i nogle refleksioner, tanker eller overvejelser på en positiv og konstruktiv måde, så du kan se situationen fra et mere nuanceret, tydeligere og positivt perspektiv.



TERMOMETRE

Termometrene er helt enkle skalaer fra 1 til 10, som du kan bruge til at måle, hvordan temaet kommunikation i dit forhold fungerer lige her og nu – set fra dit synspunkt.

Du finder termometrene på næste side.

Sæt kryds det sted på termometret, hvor jeres kommunikation befinder sig i øjeblikket. Sæt derefter kryds det sted på termometret, hvor du gerne vil have, at jeres kommunikation skal være. Dét kryds er dit mål.

Du kan eventuelt bruge to forskellige farver til dine krydser, så de bliver nemme at skelne fra hinanden.

Brug derefter et øjeblik på at kigge på dine to krydser og afstanden imellem dem og mærk efter, hvordan det føles. Gør dine krydser dig glad og tilfreds? Urolig eller ked af det?

Gem siderne med dine krydser – du skal bruge dem lidt senere til at definere dit mål!

HUSK! Dine krydser er din mening og dine følelser lige her og nu. Begge dele kan ændre sig. Det, du skaber nu ved hjælp af disse termometre, er kun et øjebliksbillede og ikke nødvendigvis "den store sandhed", som kan føles endegyldig. Alting kan ændre sig – både i positiv og negativ retning.

Hvis I bruger dette forløb sammen, kan I overveje at afsætte lidt tid til at arbejde med termometrene sammen. Sæt jeres

krydser hver for sig – og giv hinanden god tid – og sammenlign derefter jeres krydser på hvert termometer. Snak om, hvorfor I har sat krydserne der, hvor I har. Hvad fik dig til at sætte dit første kryds ved det valgte tal, og hvorfor satte du dit målkryds der, hvor du gjorde? Hvilke forskelle er der mellem tallene på dit og din partners termometer? Brug termometrene på en kærlig og ærlig måde til at komme i gang med at snakke om kommunikationen i jeres hverdag.

Termometer 1: Positiv kommunikation

Hvor rar og positiv føles vores kommunikation i hverdagen?

1 – slet ikke rar og positiv

10 – meget rar og positiv

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Termometer 2: Min andel

Hvordan kommunikerer jeg med min partner?

1 – irriteret, surt eller slet ikke støttende, ofte

10 – åbent,

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Termometer 3: Min partners andel

Hvordan kommunikerer min partner med mig?

1 – irriteret, surt eller slet ikke støttende, ofte

10 – åbent,

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Termometer 4: Tid

Bruger vi tilstrækkelig tid på at kommunikere med hinanden?

1 – slet ikke

10 – helt sikkert

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Termometer 5: Vigtighed

Hvor vigtig er rar og positiv kommunikation for mig?

1 – slet ikke vigtigt

10 – meget vigtigt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Termometer 6: Kommunikation gennem nærhed, intimitet og sex

Hvor meget kommunikerer vi ved hjælp af knus, berøringer og sex?

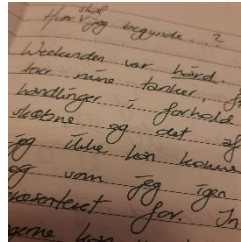
1 – slet ikke

10 – meget ofte

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



REFLEKSIONSREJSE OM ORD



Denne øvelse handler om at begynde at lægge mærke til, hvordan du og din partner taler til hinanden, med et særligt fokus på de ord, I bruger. Ideen er, at du bliver meget mere opmærksom på, hvordan du taler til din partner, og hvordan din partner reagerer på måden, du taler på. Det, du siger, lyder måske helt normalt i dine ører, men måske opfatter din partner dine ord anderledes, fordi han i forvejen er irriteret over noget, der skete på arbejdet, eller fordi han voksede op i en familie, hvor man ikke talte pænt til hinanden, og han derfor er ekstremt opmærksom på det, folk siger til ham. Husk også, at dit tonefald siger lige så meget, som dine ord gør. Lyder du sur eller stresset? Taler du ned til din partner?

Øvelsen hjælper dig med at blive opmærksom på og høre rigtig godt efter, hvad du siger, og mærke, hvad forskellige ord gør ved dig. Du vil måske blive forbavset over, at ord faktisk kan få dig til at reagere både fysisk og mentalt, og at ord både kan føles som et varmt knus og som en kniv i maven. Og det samme gælder selvfølgelig for din partner. Du kan finde ud af, hvad de samme ord gør ved din partner, ved at iagttage personens kropssprog og lytte til det, personen siger. Vær opmærksom og gå på jagt efter spor!

Ideen er, at du skal prøve både at finde ord, der giver dig energi og gør dig glad og rolig, og ord, der trækker i den anden

retning. De ord, der ikke gør noget positivt for dig eller din partner, skal du ikke bruge længere.

Det er en god idé at lave en liste med negativt og positivt ladede ord, så du ikke glemmer, hvad du har lagt mærke til. Lav en liste over de ord, som du selv reagerer på, og en anden liste over de ord, som du opdager, at din partner reagerer på.

Tag en god snak med din partner om dine to lister senere, når I skal snakke om, hvad I har opdaget om hinanden!

Forestil dig...

Forestil dig, at du og din partner sidder ved spisebordet. Måske spiser I aftensmad sammen. Måske læser I. Det kan også være, at I diskuterer et eller andet. Prøv at forestille dig, hvordan din partner ser ud, og hvilke ting, der er omkring jer. Kan du finde en situation, der er sket i virkeligheden? Når du kan se og mærke dig selv i den situation, så forestil dig, at du hører et af de nedenstående ord. Prøv at mærke efter, hvordan ordet påvirker dig:

Altid

Aldrig

Måske

Dejligt, at...

Hvad nu, hvis...

Hvis bare...

Umuligt

Unormalt

Usandsynligt

Nej

Ja

Tak

Hvorfor...

Doven

Stress

Jeg glæder mig, til...

Fortsæt selv listen. Hvad siger din mavefølelse? Er det et nærende og hjælpsomt ord for dig? Gør det dig nervøs?

Hvis du synes, at det er svært at komme i gang med øvelsen, så kan du fuldende sætningerne. Det kunne se sådan her ud:

”Du tager ALDRIG skraldet med ud, når du går!”

Forestil dig, at din partner siger den sætning til dig. Hvilken reaktion oplever du?

”Jeg glæder mig, til vi skal på ferie og bruge lidt tid på hinanden.”

Forestil dig, at din kæreste siger den sætning til dig. Hvordan føles det?

”Hvorfor er du altid så doven?”

Hvordan ville du mon have det, hvis din partner sagde den sætning til dig?



OBSERVATIONSØVELSE

Her får du en skabelon, som du kan bruge til at observere dig selv (eller både dig og din partner, hvis I bruger dette forløb sammen) for at få et mere visuelt overblik over jeres kommunikation.

Vi tror ofte, at kommunikation kun sker gennem ord, men kommunikation er meget mere end kun det, I siger til hinanden. Kommunikation er hele den **interaktion** I har i løbet af en dag med hinanden – det vil sige både ord og handlinger. Og husk, at kommunikation også er det, der netop *ikke* bliver sagt eller gjort, så hvis du for eksempel undlader at svare, når din partner spørger dig om noget, eller hvis en af jer sjældent tager initiativ til, at I laver noget sammen, så er det også kommunikation, men den negative af slagsen...

Observationsøvelsen viser dig, på hvilke områder du eller I kommunikerer godt og regelmæssigt, og på hvilke områder I har tendens til at glemme hinanden eller undgå kommunikation. Du vil opdage adfærdsmønstre og få nogle aha-oplevelser, og du vil måske finde ud af, at din kommunikation med din partner er meget ensidig, begrænset, fastlåst eller monoton. Prøv at observere dig selv og jeres kommunikation lidt udefra – lidt som om, du ser en film.

HUSK! Det hedder kropsSPROG, fordi din krop også kommunikerer, så hold også øje med den! Den udtrykker måske mere, end du selv tror. Hvis du fx siger "Jeg elsker dig",

og dit kropssprog er lukket (armene er bag ryggen, eller benene er slået over kors), så sender du et helt andet budskab, end hvis dine arme er åbne, eller du på en eller måde rører ved din partner.

Vi anbefaler at udføre denne observationsøvelse i mindst 1 uge for at få et godt overblik og for at kunne identificere mønstre og gentagelser. Måske opdager du, at jeres kommunikation er anderledes om morgenen og om aftenen, i hverdagen og i weekenden...

Efter 1 uge analyserer du dine skabeloner og identificerer nogle tendenser og adfærdsmønstre. Læg også mærke til, om du har noteret mere negativ end positiv kommunikation. Skriv ned, hvad du mener, at dine skabeloner fortæller dig, og mærk efter, hvordan du reagerer på dine observationer. Tag derefter en god, konstruktiv snak med din partner om det, du har fundet ud af.

Vi vil gerne have dig til at observere ord og handlinger inden for disse fire områder:

- Se
- Høre/sige
- Gøre
- Røre

SE

HØRE/SIGE

GØRE

RØRE

Du kan udskrive skabelonen eller tegne den på et separat stykke papir i 7 eksemplarer, så du har en skabelon til hver dag i 1 uge. Skriv ugedagen (mandag, tirsdag...) oven over hver skabelon.

Brug et par rolige minutter hver aften på at tænke tilbage på, hvad der skete mellem dig og din partner i dag. Hvad så du? Hvad hørte du? Hvad sagde du? Hvad gjorde du, eller hvad undlod du at gøre? Rørte I ved hinanden? Hvordan? Tænk både over det, du selv sagde/gjorde, og det, din partner sagde/gjorde. Notér dine observationer som stikord i dagens skabelon. Hvis du vil, kan du tilføje et par stikord om dit humør, særlige hændelser eller lignende, som du tror, påvirkede jeres kommunikation.

Hvis du har svært ved at komme i gang, finder du her lidt inspiration i form af spørgsmål, som du kan stille dig selv.

Privat eller offentlig skabelon? Du kan enten bruge skabelonerne alene (privat) eller bede din partner – og måske endda børnene – om også at udfylde en skabelon om kommunikationen i forholdet/familien. Hvis alle er trykke ved det, kan I hænge skabelonerne op på køleskabet (offentligt).

INSPIRATION TIL OBSERVATIONSØVELSEN

Her får du nogle spørgsmål, som du kan stille dig selv for at komme godt i gang med observationsøvelsen.

SE: Hvad så jeg i dag?

Hvad havde min partner på i dag?

Hvordan var min partners ansigtsudtryk og kropssprog?

Så det ud til, at min partner virkelig lyttede til mig?

Så jeg på min partner, imens jeg talte?

Hvor mange sekunder eller minutter ad gangen var jeg opmærksom på det, jeg så?

HØRE/SIGE: Hvad hørte jeg i dag? Hvad sagde jeg i dag?

Hvad sagde jeg og min partner til hinanden, da vi vågnede i dag?

Sagde vi farvel til hinanden, da vi tog hjemmefra i morges?

Hvad sagde vi til hinanden, da jeg/han/hun kom hjem i dag?

Hvilke personlige spørgsmål stillede jeg i dag?

Hvilke personlige spørgsmål stillede min partner mig?

Var jeg mest kritisk eller velvillig i forhold til at kommunikere?

Var jeg nedsættende eller positiv i min kommunikation?

Hvad fortalte jeg min partner om min dag? Om mine følelser?
Om mine tanker? Om mine behov?

Hvor mange minutter hørte jeg efter, inden jeg afbrød min partner?

RØRE: Hvordan rørte vi ved hinanden i dag?

Hvor mange gange kysede I hinanden i dag? På kinden eller munden?

Har vi krammet/kysset/rørt ved hinanden? Holdt vi i hånd i dag?

Hvornår rørte jeg ved min partner? Med hvilken intention?

Hvor mange sekunder eller minutter rørte vi ved hinanden i dag? Kys tælles i sekunder, omfavnelser eller berøring i minutter...

GØRE: Hvad gjorde jeg i dag? Hvad gjorde min partner?

Har jeg hjulpet til derhjemme i dag?

Har jeg påtaget mig opgaver, som min partner synes, er irriterende?

Har jeg givet eller fået en gave?

Har jeg gjort mig umage og gjort noget, som min partner ikke forventede af mig?

Lavede vi mad sammen?

Gjorde vi noget andet sammen (gåtur, indkøb, snakke, spille spil...)?

I hvor mange minutter lavede vi noget sammen i dag uden at blive distraheret af en smartphone eller tv'et?

Hvad gjorde jeg for min partner i dag uden at forvente noget til gengæld?

3. FAKTA OG INPUT

Naboen spørger diskret om noget hen over hækken. Din kollega fortæller om sit sexliv i frokostpausen. Du læser noget i avisen. En af dine venner eller veninder mener at have opskriften på det perfekte parforhold. Fup eller fakta? Værd at tænke over eller bedst at glemme?

Fakta er, at der rent faktisk findes nogle informationer fra forskellige studier, som kan give os en idé om, hvordan et godt parforhold fungerer, både generelt og i forhold til kommunikation. Informationerne fra naboen, kollegerne, avisen og vennerne skal du nok tage med et gran salt, og så er det i øvrigt bedst ikke at sammenligne sig med de andre, for det her handler om dig og dit parforhold, som begge er helt unikke.

HUSK! Der er intet rigtigt og forkert – det handler om at skabe dét, der fungerer for jer to i jeres parforhold!

Læs siden med fakta igennem, og sæt ring om dem, der overrasker dig mest, eller som du for alt i verden vil undgå i dit forhold. Du skal bruge denne liste senere...

Disse fakta er baseret på videnskabelige studier. Hvis du gerne vil vide, hvor vi har vores fakta fra, er du meget velkommen til at sende os en e-mail.

VIDSTE DU, AT...

- Et ulykkeligt parforhold øger chancen for at blive syg med 35 % og forkorter dit liv med 4 år?
- Hvert 8. par kun har sex én gang om året?
- 80 % af par, der går fra hinanden, angiver "vi voksede fra hinanden" som grunden til bruddet?
- Vi skændes dobbelt så tit og har halvt så megen sex med hinanden efter tre års parforhold?
- 69 % af de temaer, som vi skændes om, ikke kan løses, fordi det er temaer, der viser vores forskelle.
- Kun 9 % af den tid, som I tilbringer sammen, giver I hinanden jeres fulde opmærksomhed.
- Du ikke længere er i stand til at høre efter, hvis din puls overstiger 100? Med en puls på over 100 kommer hjernen på overarbejde, og en automatisk flugtreaktion udløses. Du vil bare væk...
- Lykkelige par lever længere og er sundere, fordi de passer godt på hinanden?
- Permanente skænderier (eller surmuleri, u-udtalte følelser...) fører til permanent ophobning af tanker, som fører til afstandtagen fra din partner, som fører til en følelse af ensomhed?
- 30 % af alle par slet ikke rører ved hinanden flere dage i træk?
- Det optimale kys, der aktiverer positive stoffer i hjernen og får os til at slappe af og have det godt, varer mindst 6 sekunder?
- Vi i gennemsnit bliver forstyrret af en lyd på mobiltelefonen (sociale medier, mails...) hvert 4. minut?
- Det første barn øger sandsynligheden for skilsmisse med 20 %, det andet med 40 %?

4. SÆT GODE MÅL

Nu har du fundet ud af, hvordan temaet positiv og negativ kommunikation ser ud i dit parforhold for tiden.

Ved hjælp af termometrene har du fundet ud af, hvor du står nu, og hvor du gerne vil hen, samt hvor stor afstand der er imellem jeres udgangssituation og det, du ønsker dig. Du har ved hjælp af refleksionsrejsen opdaget, hvilke ord der opleves positivt eller negativt af dig og din partner. Og observationsøvelsen har vist dig nogle kommunikationsmønstre og typiske måder at kommunikere på i dit forhold.

Du har også fået serveret nogle fakta om kommunikation og parforholdet generelt, som du måske allerede kendte til, eller som overraskede dig. Disse fakta skal minde dig om, at du absolut ikke er den eneste i verden, der oplever, at det er svært at kommunikere og være i et parforhold. Tværtimod. Samtidig er ideen med disse informationer at få dig op af stolen og blive inspireret til at gøre noget aktivt i dit forhold for at undgå, at de uønskede fakta bliver til virkelighed hos jer – eller, hvis nogle af dem allerede er fakta, at de så forsvinder igen. Vi vil have dig til at sige ”næ nej!” og gøre en indsats for at undgå netop de fælder, som disse fakta beskriver.

Bestem dig i stedet for til at gå nye veje, afprøve nye ideer og lære af den situation, du står i nu. Der er altid, altid, altid læring at hente! Uanset, hvor svær situationen ser ud, så kan du altid lære noget. Altid. Du kan blive bedre til at kommunikere. Du kan blive mere opmærksom på det, der går galt, og dermed forhindre, at det kommer så vidt. Du kan hjælpe dig og din partner med at genfinde hinanden ved sammen at forbedre jeres forhold i små skridt – og kommunikation er et af de helt store og vigtige temaer.

SÆT MÅL

Hvilke af de informationer og opdagelser om kommunikation, som du nu har fået og oplevet, har gjort mest indtryk på dig?

Find følgende frem igen:

- Termometrene med de to kryds ved hvert termometre (nu-position og fremover-position)
- Listerne med positivt og negativt ladede ord for både dig og din partner
- Skabelonen og din analyse af den
- Siden med fakta, hvor du har sat ring om dem, der føles vigtige for dig.

Brug lidt tid på at minde dig selv om, hvad du egentlig har fundet ud af. Vælg derefter ét område, som du gerne vil fokusere på, og skriv ned, hvad dit mål på netop dette område er.

Husk at være realistisk...

Skriv dit mål ned på et stykke papir, i et Word-dokument eller i en notesbog.

Vær så konkret som muligt!

Det kan for eksempel være, at du vil fokusere på "tid", og at dit mål er, at I sætter jer ned i 15 minutter hver aften, når I er kommet hjem – eller på et andet tidspunkt af døgnet, hvor I begge to er hjemme – og fortæller hinanden om jeres dag og snakker om praktiske ting, der skal afklares i forhold til børnene, skole, arbejdet, en hobby, bedsteforældre eller andet.

Det kan også være, at dit mål er, at du køber en lille gave til din partner – blomster, chokolade, en pakke god te, et par varme sokker osv. – en gang om måneden. Eller at du overtager opgaven med at lægge tøj sammen efter tørring.

Du må selvfølgelig gerne sætte flere mål, men det er vigtigt, at du fokuserer på ét mål ad gangen. Dit parforhold blev ikke bygget på én dag (og det gjorde Rom heller ikke), og derfor kan du heller ikke forvente at kunne reparere eller forandre alting på én gang.

Små skridt. Realistiske mål.

Vi håber, at du har fået lyst til at gøre noget! Forbedre noget! Skabe mere positiv kommunikation i jeres parforhold! Og – vigtigst af alt – stå ved dit ansvar for, at den kommunikation bliver så positiv som overhovedet muligt, for den er livsvigtig for jeres forhold – og for det gode liv, som I gerne vil skabe sammen.

I næste trin får du vores liste med ideer og input, som du kan bruge til at forandre kommunikationen i jeres hverdag til det bedre.

5. PRAKTISKE IDEER

Denne liste er fyldt med aktiviteter, ideer og ritualer. Ritualer er for mange forhold et redskab til positiv kommunikation, for i hverdagen letter de vejen til nærhed og intimitet, styrker tilliden og skabe regelmæssighed og forudsigelighed. Og så er ritualer vigtige redskaber til at reducere stress.

I vores arbejde med par og deres parforhold har vi tit oplevet, at små ritualer hjælper parrene med at tilføje nyt liv til parforholdet.

Du kan bruge idélisterne på to forskellige måder:

1. Læs listerne igennem og sæt ring om de ideer, som du allerede bruger. Er det mange eller få?
2. Læs listerne igennem og sæt ring om de ideer, der tiltaler dig. Find en måde at bruge dem på i hverdagen – snart og regelmæssigt.

Idéliste med tre kategorier: Prøv noget nyt!

Hvordan, hvordan, hvordan? Kom i gang med at skabe masser af positiv kommunikation i hverdagen ved hjælp af nogle af ideerne fra denne liste! Snup dem, der tiltaler dig mest! Sæt en ring om dem, du kan lide og vil afprøve, så de er hurtige at finde igen på listerne.

Afprøv ideerne jo oftere jo bedre. Det er vigtigt at afprøve så mange nye eller uventede aktiviteter og ideer som muligt, fordi din partner kan reagere anderledes på én aktivitet sammenlignet med en anden, og fordi reaktionen kan afhænge af din partners humør den dag, tidspunktet på dagen, dit humør, om I er alene eller ej, andre gøremål, stress osv.

Vi har inddelt ideerne i tre kategorier. Alle ideerne er lige gode og effektive – hvis ellers de bliver brugt med kærlighed og understøttes af en god intention. Lad dig inspirere!

Kategori: De nemme

Den første kategori er små handlinger eller ritualer, som du kan implementere med det samme eller nemt og hurtigt. Dette kan gøres uden stor forberedelsestid. Du kan bruge listen som en tjekliste og beslutte, hvor mange ideer du vil implementere hver dag.

Kategori: De sjove

Den anden kategori er de sjove aktiviteter. Her har vi samlet nogle af de mere usædvanlige ideer, som par har afprøvet gennem tiden. Find de ideer, der passer til dig. Det er vigtigt, at du nyder at afprøve dem.

Kategori: De nye

Den tredje kategori er de mere usædvanlige ideer, som man måske ikke lige havde tænkt på. Find de ideer, der passer til dig og jer!

Det er svært at sige, hvor mange forsøg der skal til, for at den positive kommunikation øges. Forestil dig, at du udforsker jeres parforhold og går på jagt efter det, der virker. Vær nysgerrig! Leg med ideerne! Gem en påmindelse i mobiltelefonen med et ord fra listen, så du husker at få det gjort, indtil ritualer eller ideer bliver en naturlig del af din hverdag.

HUSK! Du kan sagtens selv gå i gang med ideerne og ritualerne med det samme!

Vil du kigge listerne igennem senere? Så fortsæt på side 33.

DE NEMME

- Energien følger tankerne, og hver dag beslutter du dig for eller imod noget. Beslut dig i dag for at se de positive sider af din partner.
- Spis aftensmad (eller et andet måltid, hvis det passer bedre ind i jeres hverdag) sammen uden at blive forstyrret af smartphone eller tv. Sørg for, at jeres mobiltelefoner ligger i et andet rum, og at fjernsynet er slukket.
- Lav en kop te eller kaffe til din partner.
- Sig TAK for mad.
- Intet af det, din partner gør i hverdagen, er en selvfølge. Sig TAK, når din partner har gjort rent, lavet mad, handlet ind, vasket tøj eller taget sig af børnene. Med det ord viser du, at du ser din partner og indsatsen.
- Sig GOD MORGEN, når din partner vågner, og se hinanden i øjnene.
- Giv din partner et godmorgenkys.
- Ros din partner for noget, som du ser og godt kan lide.
- Smil til din partner, imens I taler sammen – også når I snakker sammen i telefonen. Prøv at smile, imens du taler, for så er det meget sværere at råbe...
- Rør ved og kram din partner helt spontant og let for at skabe kontakt og nærvær.
- Tag afsked, når I skilles om morgenen, med et kys, et kram, et kompliment eller et spørgsmål om partnerens dag forude. Verbal og nonverbal opmærksomhed viser, at du er til stede, interesseret og opmærksom.
- Lad være med at afbryde din partner, når han/hun taler til dig. Lyt! Og husk øjenkontakten!

- Tag en blomst eller en plade chokolade med til din partner, når du er ude at handle.
- Et morgenritual: Spørg din partner om én ting, der skal ske på arbejdet/hjemme i dag.
- Hjælpsomhed: Hvilke tre handlinger synes din partner er mest trælse i hverdagen? Overtag mindst én af dem!
- Jeg tænker på dig...Send din partner en tanke online, per sms eller med en post-it.
- Daglig rutine: Spørg din partner "Hvordan var din dag?" Lyt til din partner i 3 minutter (eller længere) uden at afbryde. Sådan tager du del i din partners hverdag.

DE SJOVE

- Skriv et kærligt brev og læg det et sted, hvor din partner bliver overrasket over at finde det. Skriv brevet på et postkort eller på bagsiden af et stykke papir, der handler om noget helt andet. Overrask din partner med det, du skriver. Fortæl om noget, der fik dig til at forelske dig igen, eller sig tak for noget, som du virkelig er glad for i jeres forhold.
- Bestem dig/jer for at fejre månedsdag! Hvis I blev kærester eller gift d. 2. august, så fejr jeres månedsdag d. 2. i hver eneste måned. Fejringen kan blot være at nævne, at I nu har været sammen i så og så mange måneder, eller måske en lille gave i form af chokolade, partnerens yndlingsmad eller en gåtur i skoven sammen. Vær kreativ! Rikke har for eksempel lige fejret måned 112 med sin kæreste.
- Fortæl din partner en vittighed. Hvis du ikke kan nogen udenad, så prøv Google. Grin sammen!

- Find et skørt foto af jer to og send det til din partner på mobiltelefonen sammen med et par søde ord.
- Sæt jeres yndlingsmusik på og byd din partner op til dans i stuen!
- Kram din partner i mere end 20 sekunder i dag – helt bevidst i laaang tid. Hvis det føles akavet, så start med 10 sekunder og øg varigheden næste gang.
- Overrask din partner med en spontan kærlighedserklæring! Fortæl din partner, at du elsker ham/hende på en ny måde! Ingen ideer? Prøv at synge, skrive, tegne, skrive poesi, lave pantomime, bruge tegnsprog, skrive en SMS, lave en kort video. Vær kreativ som aldrig før!
- Kys din partner på munden i mere end 6 sekunder. Et kys skal vare i mindst 6 sekunder, for at budskabet når din partner. Prøv at finde ud af, hvor lang tid, det er behageligt, og fra hvilket punkt det begynder at blive sjovt eller mærkeligt. Øv jer i 6-sekunder-kysset som en sjov leg!
- Giv din partner et gavekort til TID: Her er nogle idéer:
 - Tid til at opleve noget sammen
 - Tid til at kommunikere
 - Tid til at grine
 - Tid til nærhed
 - Tid til at putte
 - Tid til at læse
 - Tid til at tie
 - Tid til at snakke
 - Tid til at synge
 - Tid til sex (inklusive forspilstid)
 - Tid at lege
 - Tid til at rejse
 - Tid til dig selv (f.eks. frisør, se fodbold, sport).

Skriv tidsgaven på en post-it eller et personligt postkort, og overræk det på et tidspunkt, hvor din partner bliver overrasket.

- Find en DIY-video eller DIY-bog, og prøv at producere en af ideerne sammen. Du sørger for at skaffe alle materialerne.
- Lav mad sammen og find en ret, som I aldrig har prøvet før. Anret retten ekstra flot eller dæk et flot eller sjovt bord.
- Dans, cykling, svømning, koncert eller teater: Find på noget, som I ikke har prøvet endnu eller ikke har gjort i lang tid. Organisér det, og overrask din partner med, at du har taget dig af det hele. Den perfekte gave.
- Kreative aktiviteter såsom at tegne, male eller skrive sammen.
- Slå teltet op i haven eller tag på campingtur på stuegulvet! Sov et sted, hvor I ikke plejer at sove!
- Find en anden aktivitet, hvor I kan være børn igen. Grin sammen!
- Skriv en tale til din partner og læs den højtideligt op. Talen skal handle om alt det, du elsker ved din partner. Skål derefter på din partner og jer i et glas vin, en øl eller et glas hjemmelavet saftevand. Bare det kommer fra hjertet.
- Hvis I har badekar, så hop i det varme vand begge to sammen med en god drink, lidt chokolade eller hvad I ellers godt kan lide.

DE NYE

- Gå en tur med din partner, og opdag noget nyt sammen. Det kan være en ny vej eller et nyt sted. Tag din partner i hånden for at skabe kontakt. Læg mærke til, hvor rart det er.
- Vær forstående, når din partner er sur, træt, opgivende eller negativ. Tilbyd din partner at fortælle, hvad der tynger, og lyt til hele historien. Omfavn din partner. Få din partner til at føle, at du er der for ham/hende.
- Inden I falder i søvn, så spørg din partner "Hvad er det bedste, der er sket i dag?".
- Sig tak på en ny måde: Giv din partner tid til sig selv eller til at gøre noget, han/hun har ønsket at gøre i lang tid.
- Læg din smartphone og tablet væk en hel morgen, aften, dag eller weekend. Tag dig tid til din partner, og læg mærke til, hvad der sker, når din opmærksomhed ikke er bundet af elektroniske medier.
- Tilbyd din hjælp i dag uden at blive bedt om det: Ordne vasketøj, lave mad, ordne haven, passe børnene. Gør noget, som ikke plejer at være din opgave derhjemme.
- Sig tak hver dag til din partner for noget, du rigtig godt kan lide ved ham/hende. Bliv ved i en hel uge.
- Lyt til din kæreste i dag i 3 minutter uden at stille et spørgsmål eller komme med en løsning.
- Hvad er du taknemmelig for i dit forhold? Fortæl din partner det. Simpelt. Hurtigt. Nu. Bliv ved i en uge.
- Hver gang du skal til at kritisere din partner, så forestil dig et stopskilt. Træk vejret dybt ned i maven og

overvej, om det virkelig er så vigtigt. De allerfleste gange vil svaret være et stort nej.

- Hæng en seddel op på køleskabet, hvor der står, hvad du lover at gøre eller arbejde på for at forbedre jeres kommunikation. Fx: "Jeg lover at give dig et langt knus hver aften." eller "Jeg lover at lytte uden at afbryde, når du fortæller mig om din dag."
- Køb en notesbog og skriv ned, hvordan det går med at forbedre kommunikationen. Skriv i din bog hver morgen eller aften. At skrive skaber dybere indsigter, klarhed og mulighed for at se udviklingen.



6. FRA “JEG” TIL “VI”

Hvis du har gennemgået forløbet om kommunikation sammen med din partner:

I har forhåbentlig opdaget en hel masse om kommunikationen i jeres forhold og i jeres fælles hverdag. Forhåbentlig har I snakket om det, der går godt, og det, der ikke fungerer så godt, og I har afprøvet nogle nye ideer, værktøjer og tilgange. I har taget de første små skridt og er nu blevet mere opmærksomme på, hvordan I kan forbedre kommunikationen. Husk at være tålmodige og tage små skridt, for sådan kommer I bedst i mål. Vær nysgerrige på jer selv og hinanden, og husk at bruge humor, hvis kommunikationen går helt i spåner engang imellem. Det er helt i orden. Op på hesten igen. Tilbage til den positive kommunikation. Støt hinanden i at blive bedre til at kommunikere på samme måde, som hvis din partner var på slankekur eller tog en uddannelse.

Hvis du har gennemgået forløbet uden din partner:

Der er nok en god grund til, at du er startet alene. Du har taget det første skridt, som er det sværeste men også det vigtigste: At komme i gang. At gøre noget. Du har tænkt, mærket efter og fået nogle gode værktøjer til at forbedre kommunikationen i dit parforhold, og du har fundet ud af, hvor *du* står lige nu, og hvor *du* gerne vil hen.

Næste trin er at få din partner med om bord på denne rejse, der skal forbedre jeres forhold og hjælpe jer med at skabe det gode liv sammen. Hvordan kan du opnå det? Hvad med at...

...invitere din partner med ud at gå en tur i skoven, ved stranden eller et andet roligt og hyggeligt sted, og så fortælle ham eller hende om dine opdagelser?

...åbne en flaske god vin og snakke med din partner om alt det, du har fundet ud af?

...skrive et brev til din partner om det, du har opdaget?

...vise din partner denne hjemmeside og øvelserne, og fortælle ham eller hende, at du har gennemgået øvelserne og har fundet frem til, at...

...lave en kande te og sætte dig ud på altanen eller ud i haven sammen med din partner, og fortælle ham eller hende om dine erfaringer med det her forløb?

...prøve din helt personlige måde, som er anderledes end de her forslag?

Det er ikke så vigtigt, hvordan du fortæller din partner om forløbet og øvelserne – og især om dine opdagelser – men *at* du gør det.

Husk at bruge "jeg"-sætninger og positive ord! Nu er du jo øvet i positiv kommunikation, så gå frem med et godt eksempel!



7. GOD OPFØLGNING

Fint, at du eller I har deltaget i forløbet. Fint, at I har lært en hel masse. Nu gælder det om at vedligeholde den positive kommunikation, så den ikke bliver negativ igen.

I er kommet langt – pas godt på resultatet!

Sådan plejer I jeres fine, positive kommunikation fremover:

- Tag en god snak om jeres kommunikation engang imellem, eventuelt hver d. 1. i måneden eller når årstiden skifter.
- Brug termometrene ved hver snak.
- Mind hinanden om det, I har lært.
- Skriv jeres 3 vigtigste læringer på et stykke papir, og hæng det op på køleskabet.
- Læs forløbet igennem ved behov.

Regelmæssig pleje

Regelmæssig pleje af jeres kommunikation sørger for, at:

- I er velforberejdede og kan stoppe den negative kommunikation, inden den får lov til at blive et problem i jeres parforhold.
- I bliver bedre til at opdage negativ kommunikation.
- I bliver rigtig gode til at fremme den positive kommunikation.
- I finder frem til nye måder at kommunikere på, der passer til de behov og ønsker, som I har i jeres hverdag.
- I får skabt det gode, rare liv, som I ønsker jer.

– I bliver så gode til at kommunikere, at I en skønne dag kan se tilbage på det her forløb og grine af, at I overhovedet havde brug for det.

Kærlig hilsen – og held og lykke med hinanden

Rikke og Sebastian

