



Parforholdstest

Tag temperaturen på parforholdet



Velkommen

Dette er en gratis, frivillig, anonym, selvscorende og selvevaluerende quick-test. Den må ikke kopieres eller distribueres, men kan downloades gratis på Parterapi-parterapeut.dk. Her findes også links til [fotos](#), [video](#), [nyhedsbrev](#), [blok](#) og [brevkasse](#). På fx [twitter](#), [facebook](#), [google+](#) og [instagram](#) får du også dagligt tips til familielivet, parforholdet og sexlivet. Både partest og parterapi fås på [engelsk](#) og [skype](#).

Med testen kan I tage temperaturen på parforholdet, inden I evt. starter i parterapi hos Parterapi-parterapeut.dk. I så fald, kan I på første konsultation tage udgangspunkt i testen, stille skarpt og arbejde med konkrete mål og problemer. Testen må ikke anvendes ved proces hos andre. Læs om konceptet på www.parterapi-parterapeut.dk/koncept.html.

For nogle er det en fordel at tale sammen inden første konsultation og for andre er det bedre at tage den frisk fra fad. I skal i hvert fald være indstillet på at det I forbereder, planlægger og forventer, formentlig vil være anderledes på det tidspunkt I sidder i konsultationen – ligesom det kan ændre sig undervejs.

ParforholdsTesten® kan ikke i sig selv sige om I skal søge parterapi, det er jeres eget valg og ansvar. I kan i princippet som par have behov for parterapi, hvad enten det kun er den ene eller jer begge der ønsker det. Er det kun den ene af jer, der ønsker at deltage i terapien, kan vedkommende komme alene.

I ParforholdsTesten® finder du en række refleksions-spørgsmål for områder og faktorer ved parforholdet, der både kan have et individuelt og et fælles aspekt. Forhold dig til hver enkelt faktor, ud fra et personligt, overordnet og generelt perspektiv. Du scorer på en skala fra 1–8, hvor 1 er højest og 8 er lavest. Når du har bestemt dig, så slå en cirkel om tallet og træk til sidst en vertikal streg gennem dine scorer, så du danner en graf.

Du kan anvende ParforholdsTesten® på flere måder: 1) Du kan score, hvor vigtige de enkelte faktorer er for dig, hvis du er single og fx skal på dating. 2) Har du allerede har været på date, kan du og din date

score testen ud fra hvad der er vigtigt for jer, sammenligne og tage en nærmere dialog. 3) Er du i et parforhold, kan du vælge både at score status for parforholdet lige nu (as is) og for hvordan du gerne vil have at det skal være (to be) – lav den ene graf fuldt optrukken og den anden stippet, så I kan se forskel. Udfylder du ParforholdsTesten® i samarbejde med din partner, er det vigtigt at I forud aftaler hvordan I udfylder den. 4) Endeligt, er du nylig fraskilt, kan du lave testen (retrospektivt) på dit forrige parforhold og skabe overblik over evt. frustrationer og læringsmuligheder. Parterapi-parterapeut.dk tilbyder terapi til og har klienter indenfor alle fire områder.

ParforholdsTesten® er et dialogværktøj. Den er i sig selv kun en støtte og derfor sekundær. Det er jer som par samt refleksionen, dialogen og processen der er primær. Så når I har udfyldt testen kan I tale om hvordan I har tolket de enkelte spørgsmål, hvorfor I hver især har scoret som I har og hvilke af faktorerne I henholdsvis er tilfredse og utilfredse med samt hvad I hver især ønsker at forandre.

Det er vigtigt at I ikke bliver i overfladen, men også kommer ind bagved og til kernen – på en kærlig, konkret og konstruktiv måde. Det kan være vanskeligt og svært både at være i proces og selv at styre processen. Det kan være udfordrende og konfronterende både at score testen, at se det billede den afspejler (dit/partnerens) og at tale om det. Volder det vanskeligheder, er I velkomne til at booke en konsultation hos Parterapi-parterapeut.dk på tlf. 61661900 for professionel hjælp på dansk eller engelsk – [partjek](#), [familieterapi](#), [parterapi](#), [imagoterapi](#) og [sexologisk](#) samtalerapi samt behandling af [alkoholproblemer](#), medafhængighed, [voksen børn af alkoholikere](#), tilknytningsproblemer, selvværdsproblemer, stress, sorg, angst, [depression](#) og [utroskab](#) m.m. Se [Oversigten](#).

ParforholdsTesten® er beskyttet af copyright og lov om ophavsret. Testen må ikke kopieres eller distribueres, men kan gratis downloades fra hjemmesiden. Ønsker din partner testen, så send et link til hjemmesiden. Testen er frivillig og parterapien er ikke betinget heraf. Testen inkl. udfyldelse, tolkning, anvendelse, beslutninger og reaktioner er på eget ansvar og risiko inkl. transmission af data/filer/emails – direkte som indirekte. Testen må kun anvendes af myndige og den må ikke medbringes eller benyttes ved terapi, coaching, mentoring, proces o.l. hos andre udbydere.

Spørgsmål vedrørende parforholdet

	😊			😐			☹️		
Hvor tilfreds er du med dit parforhold	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med din partner	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor godt har du det med dig selv	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med jeres fælles vision	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med kærestedelen	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med venskabsdelen	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med det sociale/aktiviteter	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med tillid/åbenhed/fortrolighed	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med nærhed/intimitet/sexliv	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med jeres commitment	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med jeres boligsituation	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med jeres økonomi og jobsituation	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med jeres prioritering af tid	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du omkring børn/familieforhold	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med det praktiske/pligter	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med jeres sundhed/helbred	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor tilfreds er du med konfliktniveauet	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor gode er I til at kommunikere og dele	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor gode er I til at forventningsafstemme	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor gode er I til at løse problemer/konflikter	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor gode er I til at beslutte, udføre og evaluere	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor gode er I til personlig feedback	1	2	3	4	5	6	7	8	
I hvor høj grad kan I være jer selv i forholdet	1	2	3	4	5	6	7	8	
I hvor høj grad føler I jer sikker/tryk i forholdet	1	2	3	4	5	6	7	8	
I hvor høj grad føler I jer jævnbyrdige	1	2	3	4	5	6	7	8	
I hvor høj grad er der behov for forandring	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor stor er din motivation/energi for forandring	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor stor er din beslutsomhed/vilje til forandring	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor stor er din motivation for parterapi	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hvor stor er din optimisme for at det kan lykkes	1	2	3	4	5	6	7	8	

Følelsesliv / dine gennemgående følelser i parforholdet

Tre gennemgående positive følelser:

Tre gennemgående negative følelser:

Øvrige forhold vedrørende dig (A) eller partneren (B)

	A	B
Løgn/bedrag/kriminalitet/domme		
Mistillid/jalousi/utroskab		
Trusler/vold/tingskade		
Overforbrug/gæld/forgældethed		
Alkohol/andet misbrug/afhængighed/medafhængighed		
Belastningsreaktion(stress/udbrændthed)/krise/chok/traume		
Tab/dødsfald/selvmondsproblematikker/abort/fertilitetsbehandling		
Skavanker/sygdom/handicap/psykologiske problemer(fx angst/depression)/diagnoser		
Tidligere/nuværende behandling fysisk/psykisk/medicinering		
Tidligere/nuværende længerevarende (4/+ uger) sygemelding		
Fyring/arbejdsløshed/uholdbar jobsituation		

Refleksionsspørgsmål (brug evt. bagsiden til noter)

1. Hvad gør mig selv glad og hvad gør min partner glad:
2. Hvad gør jeg evt. for at få og give kærlighed og hvad gør min partner evt. for at få og give kærlighed:
3. Hvad holder jeg mest af, henholdsvis har det svært med, ved mig selv:
4. Min (impuls, indre dialog og) reaktion, når jeg føler mig kritiseret, afvist eller ikke elsket:
5. Hvad holder jeg mest af, henholdsvis har det svært med, ved min partner:
6. Partnerens reaktion, når partneren føler sig kritiseret, afvist eller ikke elsket:
7. Vi diskuterer/skændes (alternativt, fortrænger/fortier) typisk om:
8. Vores diskussioner/skænderier (alternativt, vi skændes aldrig, men istedet ...) ender ofte ved:
9. Hvad jeg frygter/undgår i parforholdet og min adfærd:
10. Hvad jeg ikke kan leve uden:
11. Hvad jeg ønsker mere af:
12. Hvad jeg ønsker mindre af:
13. Hvad skal stoppes/afsluttes:
14. Hvad skal påbegyndes/igangsættes:
15. På hvilke måder vil parterapi kunne hjælpe mig/min partner/vores forhold:
16. Særlige forventninger til parterapeuten og parterapeutens rolle:
17. Hvilke mål vil jeg sætte mig for min parterapi:

Mere om parterapi

Hvad nu?

Med denne mini quick-test har du nu taget temperaturen på parforholdet. Det giver måske anledning til et par spørgsmål samt opmærksomhed på et par problem- eller udviklingsområder. På den måde kan I danne fokus for jeres proces. Ønsker I støtte til dialogen og processen, er I velkomne til at ringe 61661900.

Koncept for parterapi

Start fx med et par-tjek og fortsæt i et kort intensivt forløb på fem konsultationer. Det rækker ca. for 80% af klienterne. De fleste kommer således fra en problemtilstand til stabilisering. Nogle også hurtigt til udvikling. Herefter er der flere muligheder. Parterapi-parterapeut.dk tilbyder bl.a. helende, udviklende og fastholdende forløb i imagoterapi samt sexologisk samtaleterapi. Koncept: www.parterapi-parterapeut.dk/koncept.html

Par-tjek

Med et par-tjek får I en udvidet parforholdstest, der dels er mere dækkende og grundig end denne og dels er suppleret med yderligere fire afgørende områder for det gode parforhold. Efter parforholdstesten og konsultationen i parterapi, får I tilsendt/kan I rekvirere en gratis eBog med fire værktøjskasser til opretning, udvikling og fastholdelse af det kærlige, bevidste og levende parforhold. Denne eBog korresponderer med de fire supplerende områder i den udvidede parforholdstest. Så med den udvide parforholdstest kan I meget præcist få diagnosticeret hvor I skal sætte ind og med eBogen kan I samtidig hente inspiration og værktøjer – så I kan få sat turbo på jeres proces. Par-tjek: www.parterapi-parterapeut.dk/par-tjek_parterapi-parterapeut.html

Klippekort

www.parterapi-parterapeut.dk/kampagnetilbud2.html

Imagoterapi

www.parterapi-parterapeut.dk/imago_workshops_parterapi-parterapeut.html

Sexologisk samtaleterapi

www.parterapi-parterapeut.dk/sexologisk-samtaleterapi_parterapi-parterapeut.html

Andre ydelser

www.parterapi-parterapeut.dk/oversigt_parterapi-parterapeut.html