

Velkommen!

På side to finder du testen. UtroskabsTesten® er gratis, men strafbar at kopiere og at distribuere. Den kan frit rekvireres via [hjemmesiden](#). UtroskabsTesten® forudsætter at du er myndig og tilbydes kun vederlagsfrit til nuværende og potentielle kunder. Ellers er den vejl. pris kr. 1.250. Benyttes testen andetsteds/i forløb andetsteds end hos Parterapi-parterapeut.dk, vil der ifalde der en bod på kr. 15.000 til både dig og behandleren/stedet.

UtroskabsTesten® er en umiddelbar kortlægning af utroskaben og parforholdet. Der ikke to parforhold eller processer omkring utroskab der er ens. Både årsager og konsekvens er afhængig af en unik kombination af individuelle faktorer, der reelt kun kan afklares gennem personlig konsultation og proces hos Parterapi-parterapeut.dk. Du kan lave testen alene og behøver ikke at vise den til andre. Hvis du og/eller din partner udfylder testen, kan du/I printe og medbringe den under de første konsultationer, som en forberedelse og støtte for processen. Dette er dog ikke en forudsætning for terapien.

UtroskabsTesten® kan således anvendes under processen eller før du kontakter Parterapi-parterapeut.dk for individuel konsultation eller parterapi. UtroskabsTesten® er dermed ikke påkrævet og kan ikke sige om du skal søge terapi. Det er dit valg og ansvar, om og hvordan du arbejder med de temaer du finder frem til. Terapi forudsætter ikke forberedelse og forhold omkring testen er ikke gyldig grund for aflysning. For nogle er det en fordel og for andre er det bedre at tage den frisk fra fad. Du skal i hvert fald være indstillet på at det du evt. forbereder, planlægger og forventer, formentligt vil være meget anderledes når du først sidder i konsultationen. Terapi koster både tid, penge og energi. Du skal være åben for støtte såvel som konfrontation samt at tage ansvar og bidrage til samarbejdet og den terapeutiske relation. For at du får givet dig selv en reel chance for at finde dig tilrette i terapien inden et forløb, anbefales at du minimum kommer 2-3 gange.

I testen finder du en række spørgsmål og svarmuligheder. Noter de relevante svar på de tomme linjer eller slå en bolde om svarene. Det er ikke altid at svaret er sort/hvidt, så kan du i margin eller på de efterfølgende tomme linjer svare med en graddeling fra 1 til 10, hvor 10 er højeste værdi. Er I begge enige om at lave testen, kan I begge score den med jer selv som udgangspunkt. Det gør ikke noget hvis I forstår spørgsmålene forskelligt eller ser forskelligt på svarene, det vil blot være en del af dialogen under parterapien. Men I skal være velkomne til dialog og afstemning, hvis det ikke giver yderligere konflikt.

UtroskabsTesten® er i sig selv kun en støtte og således sekundær. Det er dig samt refleksionen, dialogen og processen der er primær. Så når du har udfyldt testen kan du tale med terapeuten om hvorfor du scoret som du har, hvad de enkelte faktorer betyder for dig og hvilke elementer af faktorerne du henholdsvis er tilfreds og utilfreds med samt hvad du ønsker at forandre. Det er vigtigt at du ikke bliver i overfladen, men kommer ind bagved og til kernen på en kærlig, konkret og konstruktiv måde. Det kan i sig selv være vanskeligt og det kan yderligere være svært både at være i proces og samtidig selv styre processen. Det kan også være udfordrende og konfronterende at score testen, at se det billede den afspejler og at tale om det. Volder det vanskeligheder eller går du i stå, er du velkomne til at booke en konsultation hos Parterapi-parterapeut.dk på tlf. 61661900. Du kan også læse mere om utroskab på [hjemmesiden](#).

UtroskabsTesten® er beskyttet af copyright og lov om ophavsret og må ikke kopieres/distribueres, hverken helt eller delvist, men kan gratis rekvireres via [hjemmesiden](#). Ønsker en ven/din partner testen, så send efter aftale din partners email eller bed din partner om selv at downloade. Ved rekvirering af Testen® har du samtidig accepteret tilmelding af email(s) til nyhedsbrevet. Din email videregives ikke til tredjepart og du vil ikke blive ringet op i salgsmæssigt øjemed. Du skal selv ringe, hvis du ønsker at booke. UtroskabsTesten® inkl. udfyldelse, tolkning, anvendelse, kommunikation, beslutninger og reaktioner er på eget ansvar og risiko inkl. transmission af data/filer/emails - direkte som indirekte.

**Indledende spørgsmål**

Vi har kendt hinanden siden: \_\_\_\_\_  
 Vi har været i parforhold siden: \_\_\_\_\_  
 Vi har boet sammen siden: \_\_\_\_\_  
 Egne / fælles børn: \_\_\_\_\_

Der er utroskab i min egen fortid, familie eller omgangskreds: \_\_\_\_\_  
 Der er utroskab i min partners fortid, familie eller omgangskreds: \_\_\_\_\_

Mit alkoholforbrug (alternativt andre rusmidler) er: \_\_\_\_\_  
 1. Under Sundhedsstyrelsens normer / 2. Storforbrug / 3. Afhængighed (fysisk/psykisk)  
 4. Lejlighedsvist / 5. Tilbagevendende / 6. Jævnligt eller dagligt

Min partners alkoholforbrug (alternativt andre rusmidler) er: \_\_\_\_\_  
 1. Under Sundhedsstyrelsens normer / 2. Storforbrug / 3. Afhængighed (fysisk/psykisk)  
 4. Lejlighedsvist / 5. Tilbagevendende / 6. Jævnligt eller dagligt

**Kortlægning af utroskaben**

Episoden var utroskab for: \_\_\_\_\_  
 1. Mig: Jeg definerer utroskaben som: \_\_\_\_\_  
 2. Min partner: Partneren definerer utroskaben som: \_\_\_\_\_

Utroskaben er: \_\_\_\_\_  
 1. Potentiel (mulig) / 2. Intentionel (planlagt) / 3. Reel (aktuel) / 4. Ongoing / 5. Afsluttet  
 6. Emotionel / 7. Elektronisk / 8. Fysisk / 9. Andet: \_\_\_\_\_  
 10. One-night-stand / 11. Gentagende / 12. Over flere omgange / 13. Parforholdslignende utroskab

Utroskaben er med: \_\_\_\_\_  
 1. En ukendt / 2. En prostitueret / 3. Nabo / 4. En kollega / 5. En ven / 6. Familienmedlem / 7. En gammel flamme  
 8. En af modsatte køn / 9. En af samme køn / 10. Andet: \_\_\_\_\_

Utroskaben er sket i forbindelse med: \_\_\_\_\_  
 1. Fest / 2. Arbejde / 3. Fritidsinteresse / 4. Rejse  
 5. Sammenflytning / 6. Ægteskabsindgåelse / 7. Graviditet / 8. Krise / 9. Andet: \_\_\_\_\_

Utroskaben blev erkendt ved: \_\_\_\_\_  
 1. Taget på fersk gerning (hvordan?): \_\_\_\_\_  
 2. Via tredje person (hvem?): \_\_\_\_\_  
 3. Opfordret bekendelse (hvordan og over hvor lang tid): \_\_\_\_\_  
 4. Uopfordret bekendelse (hvordan blev det kommunikeret): \_\_\_\_\_  
 5. Hvor lang tid siden blev det erkendt af begge parter: \_\_\_\_\_

Utroskaben har medført: \_\_\_\_\_  
 1. Graviditet / 2. Fødsel / 3. Abort eller adaption / 4. Smitte og kønssygdomme / 5. Økonomiske problemer  
 6. Fraflytning / 7. skilsmisse / 8. Børnene er seriøst påvirket af situationen / 9. Andet: \_\_\_\_\_

Formodet årsag til utroskaben:  
 Jeg / min partner begik utroskab fordi: \_\_\_\_\_  
 Jeg / min partner (den bedragede) har selv overvejet utroskab: \_\_\_\_\_

Vores dialog omkring utroskaben kendetegnes ved: \_\_\_\_\_  
 1. Skænderier ude af kontrol / 2. Konstruktiv dialog med følelser / 3. Undertrykkelse og fortielse  
 4. Intime og endeløse detaljspørgsmål og svar / 5. Forhør og forsvar (over-/underhund og krænker/offer)

Hvor befinder du dig i krisen: \_\_\_\_\_

1. Chokfasen (24-72 timer)
2. Reaktionsfasen (uger-mdr)
3. Bearbejdningsfasen (mdr)
4. Nyorienteringsfasen (halve-hele år)
5. Krisen er over, men ikke bearbejdet (halve-hele år)

Hvor befinder du dig i sorgprocessen: \_\_\_\_\_

1. Accept (mentalt og følelsesmæssigt)
3. Bearbejdning (tanker, følelser og reaktioner er under bearbejdning)
4. Udvikling af nye kompetencer (ny orden og virkelighed)
5. Reinvestering (i parforholdet eller i nyt liv evt. med anden partner)
6. Sorgen er ikke tilstrækkeligt bearbejdet

Hvor befinder du dig i tilgivelsesprocessen: \_\_\_\_\_

1. Der er udtrykt anger, fortrydelse og anerkendelse af jeres følelser
2. Der er taget ansvar (primært den utro og evt. også i tilfælde af medansvar)
3. Der er tilbudt kompensation / at gøre det godt igen
4. Der er tilbudt forbedring og udvist eftertræthed af den bedragede (primært den utro og evt. ved medansvar)
5. Der er bedt og givet tilgivelse samt jeg og partneren har tilgivet os selv
6. Andet: \_\_\_\_\_
7. Vi har forsonet os
8. Vi er begyndt at se nye muligheder i og for vores parforhold

Der er ved at opstå en følelse af sammenhæng, kendetegnet via (bank hvis nej): \_\_\_\_\_

1. Begribelighed (forudsigelighed) / 2. Håndterbarhed (belastningsbalance) / 3. Meningsfuldhed (deltagelse)

Hvad har været det sværeste / mest smertefulde ved utroskaben: \_\_\_\_\_

Hvilke tre til fem følelser er du mest præget af efter utroskaben: \_\_\_\_\_

### Kortlægning af parforholdet

I parforholdet er der en god balance mellem: \_\_\_\_\_

1. Nærhed (fællestid / sammen) og adskilthed (egentid / alene): \_\_\_\_\_
2. Jeg kan være mig selv og min partner kan være sig (uden at blive opslugt eller afvist): \_\_\_\_\_

Kommunikation i parforholdet kendetegnes ved: \_\_\_\_\_

1. Vores kommunikation er åben, ærlig og direkte: \_\_\_\_\_
2. Vi har konkret, kærlig og konstruktiv dialog (personlig udveksling om vores indre, for-, nu og fremtid): \_\_\_\_\_
3. Vi kender og håndterer hinandens kærlighedssprog (kærlighedens fem sprog): \_\_\_\_\_
4. Vores kommunikation er mangelfuld (hyppighed, kvalitet, lytning, forståelse og anerkendelse): \_\_\_\_\_

I forhold til nedenstående parforholdsstereotyper: \_\_\_\_\_

1. Vi er stadig forelsket (typisk to måneder og op til to år) eller formår løbende at genforelske os: \_\_\_\_\_
2. Der er magtkamp (fx kampen om kærligheden / at blive set, hørt og anerkendt / virkeligheden / få ret): \_\_\_\_\_
3. Den ene af parterne har resigneret og givet op evt. i fx i depression eller med en form for 'kompensation': \_\_\_\_\_
4. Begge parter har resigneret og trukket sig (fx bofællesskab / separate liv / miserable married): \_\_\_\_\_
5. Situationen er eksploderet (fx raseri, vold, tingskade, misbrug, utroskab ...): \_\_\_\_\_

Mit fokus og orientering i parforholdet og dialogen er typisk rettet mod: \_\_\_\_\_

1. Fortid / 2. Fremtid
3. Problemer / 4. muligheder

Min partnerens fokus og orientering i parforholdet og dialogen er typisk rettet mod: \_\_\_\_\_

1. Fortid / 2. Fremtid
3. Problemer / 4. muligheder

Vores parforhold kendetegnes ved: \_\_\_\_\_

1. Hurtige og barske opstart på skænderier (det ene ord tager det andet / efter få ordvekslinger): \_\_\_\_\_
2. Kritik, vrede, foragt, forsvar og afvisning / tavshed (evt. i en kombination med bitterhed, nag og hævn): \_\_\_\_\_
3. Overvældethed, tilbagetrækning, opgiveness og evt. håbløshed: \_\_\_\_\_
4. Negativ fysiologi (muskelspænding, vejrtrækning, puls og blodtryk): \_\_\_\_\_

Vi er gode til: \_\_\_\_\_

1. At styrke de positive erindringer om hinanden, parforholdet og fælles oplevelser: \_\_\_\_\_
2. At styrke de kærlige følelser, forbundethed, nærhed, intimitet og respekt: \_\_\_\_\_
3. At søge mod hinanden og deltage i hinandens liv og livsbegivenheder: \_\_\_\_\_
4. At acceptere indflydelse samt at forhandle og at tage gode fælles beslutninger: \_\_\_\_\_
5. At løse problemer sammen, lære af udfordringerne og udvikle vores problemløsningskompetencer: \_\_\_\_\_
6. At blive i kontakten under konflikter samt hurtigt at reparere (repair attempts) og komme vider: \_\_\_\_\_
7. At komme ud af fastlåste situationer ved fx humor, fleksibilitet, anerkendelse eller largeness: \_\_\_\_\_
8. At skabe fælles værdier, grundsyn og mening med parforholdet: \_\_\_\_\_

Mit parforhold har en god balance mellem og rummer tilstrækkelig: \_\_\_\_\_

1. Lidenskab (passion) – fysisk, psykisk, tiltrækning, betagethed, fascination, begær, opstemthed: \_\_\_\_\_
2. Fortrolighed (fortrolighed) – åbenhed, tryghed, udveksling, nærhed, forbundethed og tilknytning: \_\_\_\_\_
3. Forpligtelse (commitment) – beslutning, vilje til at elske, løse udfordringerne og blive sammen: \_\_\_\_\_

På en skala fra et til ti scorer jeg mit sexliv med min partner:

1. Kvalitetens af vores sexliv: \_\_\_\_\_
2. Frekvensen i vores sexliv: \_\_\_\_\_
3. Variationen i vores sexliv: \_\_\_\_\_

### Sammenfattende

For at komme over utroskaben: \_\_\_\_\_

Tre ting jeg kan gøre: \_\_\_\_\_

Tre ting min partner kan gøre: \_\_\_\_\_

For at kunne fortsætte vort parforhold: \_\_\_\_\_

For fremadrettet at kunne få et godt parforhold: \_\_\_\_\_

For at forebygge fremtidig utroskab: \_\_\_\_\_

Personligt har jeg brug for hjælp til: \_\_\_\_\_

Jeg ønsker at bruge parterapien / parterapeuten til: \_\_\_\_\_

Et råd til andre, der overvejer utroskab: \_\_\_\_\_

Et råd til andre, der har været deres partner utro: \_\_\_\_\_

Et råd til andre, der har været bedraget af deres partner: \_\_\_\_\_

Hvis du/l ønsker det, så print og udfyld UtroskabsTesten® og medbring den til parterapien.

Inden første konsultation kan du/l også læse mere om utroskab på:

[http://www.parterapi-parterapeut.dk/utroskab\\_parterapi-parterapeut.html](http://www.parterapi-parterapeut.dk/utroskab_parterapi-parterapeut.html)

Hvis der samtidig er alkoholproblemer i forbindelse med utroskaben, kan du/l læse mere her:

[http://www.parterapi-parterapeut.dk/alkoholbehandling\\_parterapi-parterapeut.html](http://www.parterapi-parterapeut.dk/alkoholbehandling_parterapi-parterapeut.html)