



Når I passer på hinanden, passer I på børnene

Hjælp og inspiration
til parforholdet



Kære forældre

At blive forældre er en stor og betydningsfuld begivenhed, som mange oplever giver glæde og mening. Samtidig kan forældreskabet også føre til nye udfordringer – mere travlhed, færre stunder sammen som par og øget risiko for konflikter. Det er helt normalt, og I er langt fra alene.

Når børn kommer til verden, bliver det dog endnu vigtigere, hvordan vi har det med hinanden. For børns trivsel påvirkes af, hvordan vi voksne har det sammen. For mange danskere er parforholdet fundamentet i familielivet. Sammen skaber vi de lykkelige stunder – men her opstår også de svære.

Hverdagen kan trække os væk fra hinanden. Et uvenligt ord i et stresset øjeblik. Uenighed om praktiske gøremål, ansvar eller børneopdragelse. En lille kile af konflikt, der stille og roligt øger afstanden og starter en dårlig spiral. Men hvis vi rækker hånden ud og lytter til hinandens behov, kan relationen styrkes.

Hvis I oplever udfordringer i jeres forhold – små som store – er der **hjælp at hente**.



Vores Parforhold – hjælp og inspiration til dig og din partner

Vores Parforhold er et forskningsbaseret og velafprøvet tilbud, der giver adgang til en bred vifte af hjælp og inspiration til parforholdet.

Vores Parforhold er både for forældrepar, der gerne vil styrke og passe på kærligheden i hverdagen, og til dem, der står i svære perioder og har brug for mere intensiv støtte.

Derfor er tilbuddet opdelt i tre niveauer: **Niveau 1** er tilgængeligt for alle par, mens **niveau 2 og 3** er for par med større udfordringer og bliver kun tilgængeligt ud fra, hvad jeres Par-tjek viser, samt en faglig vurdering af psykologer. Læs mere om **Par-tjek** på bagsiden.

Med Vores Parforhold kan du:

Tage et Par-tjek, der giver indblik i, hvordan du og din partner har det sammen

Tilmelde dig Parguiden – en ugentlig mail med forskningsbaseret viden og gode råd til parforholdet

Ring anonymt til Partelefonen – Danmarks største telefonrådgivningslinje for par – på 44 14 41 46

Lytte til podcast, hvor par og eksperter deler viden og historier om parforhold

Læse artikler om sex, forsoning, tillid, forældresamarbejde og meget andet

Par-tjek – et godt sted at starte!

Par-tjek er en slags tilstandsrapport, der giver dig og din partner indblik i jeres parforhold. I skal starte med at udfylde et online spørgeskema med en række spørgsmål, der tager udgangspunkt i otte emner. De otte emner er ifølge forskning særlig afgørende for, hvordan du og din partner har det sammen.

Når I har gennemført spørgeskemaet, modtager I jeres Par-tjek-rapport, der hjælper til at se jeres styrker og udfordringer som par. Hvis resultatet af jeres Par-tjek peger på, at I kunne have gavn af ekstra støtte, vil I automatisk og uforpligtende blive tilbudt yderligere hjælp som fx et online selvhjælpsforløb eller parterapi.

Læs mere om Vores Parforhold og tag et Par-tjek på voresparforhold.dk.
En tryk familie starter i parforholdet.

Med et Par-tjek vil I:

Opdage jeres **fælles styrker**

Få blik for de **områder, der udfordrer jer**
– og få hjælp til at tale om dem sammen

Få viden og gode råd, der kan
styrke jeres parforhold og trivsel

Tag et Par-tjek via QR-koden!

