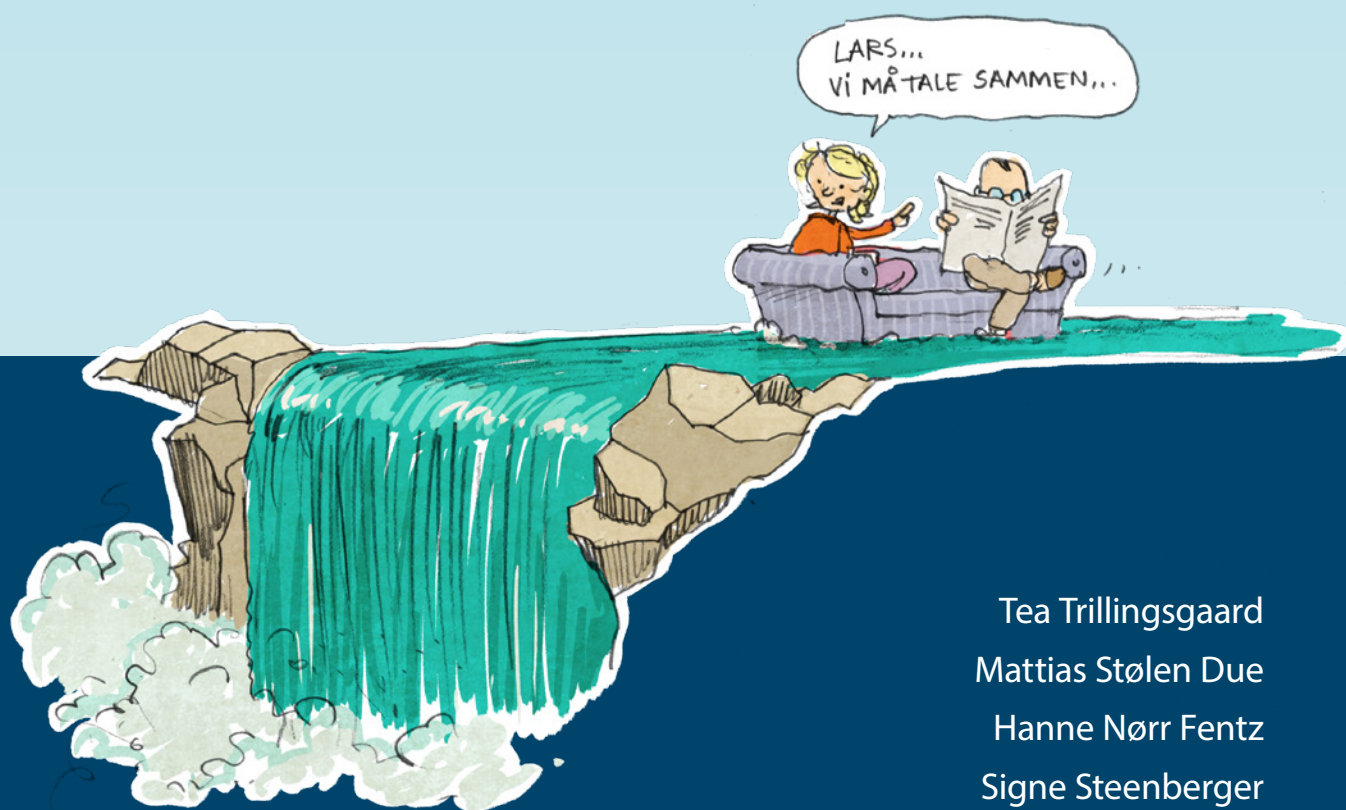


# par✓tjek

## manualen



Tea Trillingsgaard  
Mattias Stølen Due  
Hanne Nørr Fentz  
Signe Steenberger

# Indholdsfortegnelse

1. Introduktion til <i>Par-tjek</i> .....	3
2. Formål og teori.....	9
3. Brug af metaforer .....	23
4. En guide til de to samtaler.....	33
<i>Undersøgelsessamtalen</i> .....	35
<i>Feedbacksamtalen</i> .....	55
5. En kort interviewguide til de to samtaler.....	77
6. Procedure for opfølgende <i>Par-tjek</i> .....	83
7. En kort interviewguide til opfølgende <i>Par-tjek</i> .....	87
8. Procedure i forbindelse med par, der har taget et Online <i>Par-tjek</i> .....	92
9. Generelle opmærksomheder .....	93
10. Typiske udfordringer under et <i>Par-tjek</i> .....	97
11. Brugsvejledning til AIRR.....	101
12. Bag om AIRR.....	111
13. Tak.....	123
14. Litteratur .....	124
15. Bilag.....	127
Eksempel <i>Feedbackrapport</i> .....	128
Eksempel <i>Vejlederrapport</i> .....	152

## Par-tjek-manualen

Tea Trillingsgaard, Mattias Stølen Due, Hanne Nørr Fentz, Signe Steenberger  
*Par-tjek*-manualen er udviklet i samarbejde med James Cordova

© Center for Familieudvikling 2017

2. udgave, 1. oplag

Illustrationer: Dan Knudsen

Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Tryk: Aka-print, Århus

Enhver kopiering fra dette materiale må kun ske efter reglerne i lov om ophavsret af 14. juni 1995 med senere ændringer.

# 1. Introduktion til Par-tjek

De fleste af os går regelmæssigt til tandlægen for at få et eftersyn, fordi vi ønsker at have sunde tænder i mange år. Hvis vi først søger hjælp, når en tand gør ondt, er det ofte en større og mere omfattende behandling, der skal til for at redde tanden, og nogle gange er det for sent.

På samme måde er det vigtigt at passe på vores parforhold både i tide og over tid. Tilfredsheden med parforholdet falder over tid (Doss, Rhoades, Stanley, Markman, 2009) og par søger ofte ikke hjælp til parforholdet eller søger først hjælp, når problemerne har vokset sig store – og det måske er for sent at redde forholdet (Doss, Atkins, & Christensen, 2003). Skilsmissestatistikken taler sit eget tydelige sprog, næsten halvdelen af dem, der bliver gift, bliver skilt igen (50,8 procent ifølge Danmarks Statistik, 2016). Det er vanskeligt at bevare et sundt og trygt parforhold.

## Et nyt tilbud til par

På baggrund af denne viden har Center for Familieudvikling ved psykologerne Mattias Stølen Due og Signe Steenberger i samarbejde med forskerne Tea Trillingsgaard, Hanne Nørr Fentz og James Cordova udviklet *Par-tjek*. *Par-tjek* er et tilbud til par, der ønsker at styrke forholdet og forebygge vanskeligheder. Både dansk og international forskning har vist, at *Par-tjek* har en positiv effekt på parforholdstilfredshed og intimitet i forholdet (Trillingsgaard, Fentz, Hawrilenko, Cordova, 2016; Cordova et al., 2014).

*Par-tjek* er et nyt format inden for forebyggende tilbud til par. Det består af et indledende online spørge-skema efterfulgt af to samtaler med en vejleder. Ved den sidste samtale modtager parret en personlig *Feedbackrapport*, som de kan arbejde videre med. Samtalerne kombinerer elementer af udredning, caseformulering, psykoedukation og parterapi. Tilbuddet har et stærkt fokus på parrets ressourcer og på at hjælpe par til aktivt at tage hånd om deres forhold til hinanden.



*Par-tjek* har et stærkt fokus på parrets ressourcer og på at hjælpe par til aktivt at tage hånd om deres forhold til hinanden.

Som *Par-tjek*-vejleder arbejder man ud fra en klar teori om, hvordan vanskeligheder udvikler sig, og hvordan denne udvikling vendes. Selve metoden er empirisk velunderbygget, og den er og bliver løbende tilpasset, når nye forskningsresultater opnås i ind- eller udland. Spørgeskemapakken, som indgår i *Par-tjek*, er udviklet af forskere og standardiseret på danske par.

## Et godt parforhold styrker helbred og livskvalitet

Et velfungerende parforhold fremmer sundhed og trivsel for både voksne og børn. Et godt parforhold har større indflydelse på vores livskvalitet end alle øvrige centrale områder af tilværelsen såsom vores arbejde, økonomi, venner eller fysisk helbred (Bradbury & Karney, 2013). At være i et parforhold har

desuden vist sig at være forbundet med en lang række andre positive aspekter. Personer i parforhold lever længere, vedligeholder et bedre fysisk helbred, har gennemsnitligt en højere indkomst, har mere sex og beskriver sig selv som mere lykkelige (Bradbury & Karney, 2013). Studier peger endvidere på, at mennesker, der oplever større tilfredshed i deres parforhold, i højere grad overlever livstruende sygdomme (Coyne et al., 2001) og har et mere effektivt immunsystem (Cohen et al., 1998). Samtidig har forskningen også vist, at utilfredshed og uløste konflikter i parforholdet er forbundet med bl.a. lavere jobproduktivitet (Forthofer, Markman, Cox, Stanley & Kessler, 1996), øget risiko for alkohol- og stofmisbrug (Overbeek et al., 2006) samt psykiske lidelser som depression (Whisman & Bruce, 1999).

## Parforholdets betydning for børn

Kvaliteten af forældres parforhold har vist sig at være afgørende for trivsel og udvikling hos de børn, som lever i familien. Børn bliver utrygge, når forældre har konflikter, og studier viser, at børn er tilbøjelige til at blive mere aggressive og udadreagerende over for søskende og kammerater, når der er konflikter i hjemmet (Cummings, Goeke-Morey, & Papp, 2003). Konflikter mellem forældre ser også ud til at påvirke en række biologiske systemer der har betydning for børns udvikling, herunder børns søvn (El-Sheikh, Buckhalt, Mize & Acebo, 2006), alder ved pubertetens begyndelse (Belsky et al., 2007) og børnenes fysiske helbred (Repetti, Taylor, & Seeman, 2002). Endelig har forældres skilsmisse en lang række konkrete følger for børn. De mest betydningsfulde følger er relateret til, at centrale omsorgspersoner udskiftes eller kontakten til disse mindskes (Fomby & Cherlin, 2007), at forældres tilgængelighed kan blive mindre under skilsmissen, at økonomien kan blive dårligere, og at opdragelsesstilen kan blive mindre konsistent (Bradbury & Karney, 2013). Forældres skilsmisse er forbundet med en øget risiko for følelsesmæssige vanskeligheder i ungdoms- og voksenlivet og en større risiko for selv at blive skilt. Skilsmisser er dog ikke altid kun et ondt for børn. Børns trivsel bliver bedre, hvis forældrenes forhold var præget af mange konflikter før skilsmissen og hvis forældrenes relation forbedres som følge af skilsmissen (f.eks. Cherlin et al, 1991).

## Danske par søger sjældent hjælp

Tal fra Danmarks Statistik (2015) viser, at henved 49 % af alle ægteskaber i Danmark ender i skilsmisse. Derudover viser de foreløbige resultater fra en befolkningsundersøgelse, vi har gennemført i forbindelse med udviklingen af *Par-tjek*, at en estimeret femtedel af alle danske par på et givent tidspunkt lever med betydelige vanskeligheder og utilfredshed i parforholdet. Undersøgelsen viste også, at 93 % af de danske par havde aldrig søgt parrådgivning eller parterapi som hjælp til deres forhold (Sørensen, Fentz, Trillingsgaard, 2016).



Der er behov for at udbrede kvalificerede og forskningsbaserede tilbud, som kan række ud til flere par i tide og følge flere par over tid.

Til trods for at mange par oplever utilfredshed og konflikter i deres forhold, er der således stadig relativt få par, som søger professionel hjælp. En anden udfordring er, at par ofte først søger terapi, når utilfredsheden og konflikterne er store, og disse par lader til at profitere mindre af terapien, fordi tilliden, forpligtelsen over for partneren og viljen til ændre sig sammen ikke længere er til stede (Baucom

& Hoffman, 1986). Der er derfor behov for at udbrede kvalificerede og forskningsbaserede tilbud, som kan række ud til flere par i tide og følge flere par over tid.

## Barrierer for at søge hjælp til parforholdet

Der kan være mange grunde til, at folk ikke opsøger parterapi eller andre interventioner rettet mod parforholdet. Ofte anvendte forklaringer er, at parret ønsker at løse sine egne problemer selv, ikke er enige om behovet for hjælp eller mangler viden om eksistensen og effekten af relevante tilbud (Williamson, Trail, Bradbury & Karney, 2014). Andre anser par-interventioner som noget, man først opsøger, hvis man har store og alvorlige problemer, hvilket man ikke ønsker at signalere til omverdenen, til ens partner eller sig selv. Den par-intervention, som de fleste kender til, er parterapi, der både kan være tidskrævende og dyr (Grimes & McElwain, 2008).

## Et forebyggende og vedligeholdende tilbud

Et *Par-tjek* er, som navnet antyder, ikke terapi, men kan sammenlignes med et fokuseret "eftersyn" af parforholdet med hjælp fra en professionel vejleder. Et *Par-tjek* er et langt kortere og billigere tilbud end konventionel parterapi, er tilpasset det enkelte pars særlige udfordringer og ressourcer og giver mulighed for at henvise parret til anden relevant hjælp om nødvendigt. *Par-tjek* har således til hensigt at tiltrække et bredere spektrum af par og tiltrække dem tidligere end konventionel parterapi gør – mens de stadig elsker hinanden og er motiverede for at samarbejde og styrke deres relation. Målet er, at par på et tidligere tidspunkt får en øget oplevelse af egne styrker og inspiration til at lave positive adfærdændringer, der over tid forebygger nedgang i oplevelsen af intimitet og parforholdstilfredshed. Et *Par-tjek* kan selvfølgelig tages en enkelt gang, men det er udviklet som en intervention, man gentager over tid. Det kan f.eks. være en gang om året, men det kommer naturligvis an på, hvordan parret har det og hvad de selv ønsker. Den danske forskning i *Par-tjek* viser, at et enkelt *Par-tjek* øger parforholdstilfredsheden i sig selv, men effekten er endnu større efter gentagelsen af et *Par-tjek*. Gentagende *Par-tjek* kan virke både som et forebyggende tilbud, men i ligeså høj grad som et vedligeholdende tilbud.

*Par-tjek* gør brug af spørgeskemapakken AIRR (Assessment Inventories for identifying relationship Risk and Resources), der, som det engelske navn beskriver, afdækker risiko- og resourceområder i parforholdet. AIRR kan også bruges som et grundigt assessment-værktøj for parterapi. Det er brugbart uanset hvilken parterapeutisk metode, man bruger, da det giver generel information om parret, der er relevant at indhente i alle former for parterapi. En grundig assessment er afgørende for at vurdere om parterapi er den rette behandlingsform for ens par eller om der findes forhold som vold eller i gangværende utroskab, der umuliggør tryk og virksom parterapi.

## Inspirationskilderne

Udviklingen af *Par-tjek* er først og fremmest inspireret af *The Marriage Checkup*, der er udarbejdet af professor James Cordova fra Clark Universitet i Massachusetts, USA. Cordova har ligeledes bidraget med tæt sparring og supervision under udviklingen og testperioden af *Par-tjek* i Danmark, og *Par-tjek*-manualen er også inspireret af hans arbejde. *Par-tjek* er imidlertid ikke identisk med et *Marriage Checkup*, men er blevet tilpasset danske kliniske forhold i udformning, struktur og tidsforbrug. *Par-tjek* har også hentet inspiration fra andre kilder, hvoraf især den amerikanske parforholdsforsker

John Gottman skal nævnes. Særligt hans forskning knyttet til venskab i parforholdet (Driver & Gottmann, 2004), samt hans brug af metaforer, skal nævnes.

Det teoretiske grundlag for *Par-tjek* (og *The Marriage Checkup*) er hentet fra den retning inden for parterapi, der hedder *Integrative Behavioural Couples Therapy (IBCT)* og fra *EmotionsFokuseret Terapi for par (EFT)*. Begge disse teorier og metoder har fokus på at afdække de negative samspilmønstre, der hæmmer tilfredsheden med parforholdet. *IBCT* har desuden bidraget med et særligt blik for de *eksterne faktorer*s effekt på parforholdet, mens *EFT* har accentueret betydningen af at fremme intimiteten via udveksling af sårbarhed og via arbejdet med processerne in vivo – her og nu.

## Effekten af Par-tjek

I USA har man lavet en række studier, der har undersøgt hvordan *The Marriage Checkup* tiltrækker, fastholder og hjælper par. Disse studier viste, at det var muligt at tiltrække relevante par, før de ellers ville søge hjælp, de såkaldte ”risiko-par”, med nogen grad af parforholdsproblemer, at et *Par-tjek* medførte en positiv ændring i parforholdstilfredsheden lige efter interventionen og at par generelt var meget tilfredse med indsatsen (Cordova, Warren, & Gee, 2001). Gee, Scott, Castellani og Cordova (2002) fandt endvidere, at de positive ændringer, som sås lige efter et *Par-tjek*, stadig var bevaret to år efter interventionen hos både kvinder og mænd. Par (og særligt kvinder), der via et checkup havde fået anbefalinger om yderligere hjælpsøgning, søgte hjælp i højere grad end par, der ikke havde modtaget disse anbefalinger (Eubanks Fleming & Cordova, 2012; Gee et al., 2002).

Efterfølgende er *The Marriage Checkup* blevet undersøgt i flere større lodtrækningsforsøg i USA, der indebærer, at par ved lodtrækning bliver en del af en deltagelse- eller kontrolgruppe (Cordova et al. 2005; Cordova et al., 2014). *Par-tjek* er tillige efterprøvet i et tilsvarende lodtrækningsforsøg i Danmark (Trillingsgaard, Fentz, Hawrilenko & Cordova, 2016). I det seneste amerikanske studie med 215 deltagende par og i det nyere danske studie med 233 deltagende par tilbød man interventionsgruppen at modtage to *Par-tjek* med et års mellemrum. I begge studier fandt man en signifikant positiv forskel i parforholdstilfredsheden for de par, der havde modtaget et *Par-tjek*, sammenlignet med kontrolgruppen efter både første og andet *Par-tjek* (effektstørrelser på Cohen's  $d = 0.2-0.5$ ). Yderligere fandt man i begge studier positive (signifikante) ændringer i parrets oplevelse af intimitet (at turde stole på





Håbet er, at vi kan lykkes med at skabe en større accept og naturlighed omkring det at pleje sit parforhold.

og dele sårbart materiale med hinanden). I det danske studie sås også en signifikant stigning i opmærksomhed og responsivitet (Trillingsgaard et al., 2016) for de par, der havde modtaget et *Par-tjek*, sammenlignet med kontrolgruppen.

Hvor *Par-tjek* er et relativt nyt koncept i Danmark, har man i USA afprøvet effekten af flere forskellige lignende koncepter til par. Fælles for disse er, at par modtager en form for vurdering af parrets særlige styrker og udfordringer samt en struktureret feedback enten i form af en *Feedbackrapport*, som de selv skal fortolke, eller gennem en eller flere vejleder-guidede samtaler om *Feedbackrapporten*. En nyere dansk meta-analyse har på baggrund af 12 studier fundet, at et eftersyn af parforholdet i en af disse formater, gennemsnitligt betraget medfører en positiv udvikling i parforholdstilfredsheden sammenlignet med en kontrolgruppe både lige efter interventionen (Hedges'  $g = 0.20$ ) og op til seks måneder efter interventionen (Hedges'  $g = 0.23$ ) (Fentz & Trillingsgaard, 2017).

Samlet peger forskning således på, at vi kan forvente at tiltrække en ny målgruppe af par med *Par-tjek* og at vi effektivt kan hjælpe par til en bedre trivsel. Størrelsen af effekten af *Par-tjek* er sammenlignelig med eller bedre end de dokumenterede effekter af forebyggende indsatser på områderne for kostomlægning, fysisk aktivitet, rygeafvænning og stresshåndtering (effektstørrelser fra 0.2-0.45, Johnson, Scott-Sheldon, & Carey, 2010). Der er således grund til at antage, at vi med *Par-tjek* kan gøre en lige så effektiv forskel for trivsel og sundhed som på de områder, som vi normalt anser for væsentlige for folkesundheden. For at kunne sige noget om langtidseffekten af et eller gentagne *Par-tjek*, herunder effekten på skilsmisse afventer vi stadig undersøgelser, som følger deltagerne over en længere periode af livsløbet.

## Målet med *Par-tjek*

*Par-tjek* har som mål at fremme pars følelsesmæssige intimitet og dermed tilfredsheden med parforholdet. Vi kan med god grund se kritisk på det moderne menneskes trang til at perfektionere tilværelsen, herunder parforholdet. Det er i denne forbindelse væsentligt at pointere, at formålet med et *Par-tjek* ikke er, at par skal maksimere deres lykke eller stræbe efter en form for "parforholdsp Perfektion". Dog kan man ud fra solid dokumentation sige, at parforholdet ikke vedligeholder sig selv over tid. Der må lidt arbejde til. Hensigten med udbredelsen af *Par-tjek* er naturligvis først og fremmest at tilbyde det enkelte par flere muligheder for tidlig hjælpsøgning. Med lanceringen af *Par-tjek* håber vi dog også på at præge den mere generelle diskurs på parforholdsområdet, så det i højere grad bliver legitimt og acceptabelt at søge forebyggende hjælp til sit forhold.

En pendant hertil er den udvikling, der er sket på tandområdet. For blot et par generationer siden var det ikke normalt at tænke forebyggende i forbindelse med tandpleje. Man børstede ikke hyppigt tænder, og den primære grund til at gå til tandlægen, var hvis en tand skulle fjernes. I dag har man indset nødvendigheden af at forebygge huller gennem tandbørstning og gå til regelmæssige tjek af sine tænder hos tandlægen. Således har 77 % af alle 1. klasses elever i dag aldrig fået boret i en tand mod ca. 1 % i 1958 (Sundhedsstyrelsen, 2014). Håbet er, at vi – i lighed med udviklingen inden for tandpleje – kan lykkes med at skabe en større accept og naturlighed omkring det at pleje sit parforhold.