GREAT RELATIONS

TERAPEUTPAKKEN

PARFORHOLD & ØKONOMI



Indhold:

Parforhold & Økonomi

Introduktion 03

Sådan bruger du pakken 04

Øvelse 1: Værdiøvelsen 05

Øvelse 2: Efter værdiøvelsen – Fælles og individuelle mål 08

Samtale 1: Jeres opvækst med penge 10

Samtale 2: Den svære samtale om økonomi 12

Afslutning 16

INTRODUKTION

Parforhold & Økonomi

Med terapeutpakken får du adgang til et udvalg af samtaleøvelser, refleksionsværktøjer, sjove øvelser og lege, som du kan tilbyde dine klienter til brug imellem jeres terapi sessioner.

Det vil muliggøre en mere effektiv terapi hvor du kan arbejde dybere, fordi der sker refleksion der understøtter dit arbejde, og lader dig guide din klient, til at udforske personlige temaer i varierende tempi.

På den måde bidrager du til, at klienten får en dybere indsigt i egne udfordringer og muligheder, når refleksionstid og dialog er afprøvet mellem sessions.

Din klient vil få en følt oplevelse af, at det der lykkes i terapien sammen med dig, kan overføres til at lykkes hjemme, selvom du ikke er tilstede.

Denne pakke indeholder:
Parforhold & Økonomi Indeholder 2 samtaleguides og 1 værdiøvelse, til parret der har økonomi og forbrug som tema. Styrker refleksioner over parrets pengepersonlighed og opvækst med penge, samt hvordan de tager de svære samtaler om penge.



SÅDAN BRUGER DU PAKKEN

Få mest ud af hver terapi session

Læs alle guides igennem først

Alle øvelser, dialog guides og lege kan bruges som en del af et terapiforløb. Vi anbefaler at du selv gennemgår alle dele af pakken som terapeut , så du selv kan afgøre ift. hver enkelt klient, hvornår i processen personen er klar til at få en øvelse eller flere med hjem. Øvelser kan både bruges i individuel terapi og parterapi , men egner sig ikke til børn eller teenagere.

STEP 1

Giv den pågældende guide til klienten som hjemmearbejde. Du kan enten sende et screenshot af den digitale version, printe hele terapeutpakken ud, eller eksempelvis indstille din printer til kun at printe side 5 ud etc. Gennemgå øvelsen med klienten, så de forstår den.

1

STEP 2

Klienten laver øvelsen derhjemme, i det tidsinterval der går inden den næste session.

2

STEP 3

Til den næste session diskuterer I hvilke indsigter, som klienten er nået frem til.

3

ØVELSE 1

Øvelse: Værdiøvelsen

Individuel refleksionsøvelse – værdiøvelsen

Værdiøvelsen er et nyttigt redskab hvis I er et par, der ønsker at få en bedre forståelse af deres personlige forhold til penge. Eller hvis du selv gerne vil vide, hvad du skal være opmærksom på hos dig selv, når du ønsker at indgå i et nyt forhold. Hvilke værdier hos en partner vil passe bedst til dig?

Værdiøvelsen omfatter en række trin, der opfordrer dig til at reflektere over dine holdninger og overbevisninger om penge, og til at overveje, hvordan de værdier påvirker dine pengebeslutninger og -adfærd. Ved at identificere og afstemme dine værdier med din økonomiske adfærd, kan du bedre træffe mere bevidste og målrettede beslutninger.

Trin 1: Identificer dine livsværdier

Det første skridt i værdiøvelsen er at identificere dine personlige livsværdier. Tænk over de værdier, der er vigtigst for dig i livet: det kunne være familie, sundhed, karriere, åndelighed eller fællesskaber.

<u>Stil dig selv disse spørgsmål:</u>

- Hvad er de 5 vigtigste ting i mit liv?
- Hvad er mine ønsker for fremtiden?
- Hvordan prioriterer jeg min tid?

Når du har identificeret dine livsværdier, skal du tænke over, hvordan disse værdier hænger sammen med dine økonomiske beslutninger og adfærd. Stemmer de overens? Afspejler dine købsvaner dine livsværdier? Bruger du dine penge, på det der gør dig glad? Bruger du dine penge på det der skaber menneskelig værdi for dig? Og er det med til at skabe sund privatøkonomi eller ej?

Øvelsen fortsætter på den næste side

ØVELSE 1

Øvelse: Værdiøvelsen

Trin 2: Overvej dine økonomiske prioriteter
Det andet trin er at overveje dine penge prioriteringer, eller de ting som du ønsker at opnå eller opleve i dit liv. Det kan omfatte kortsigtede mål som at betale gæld af, eller spare op til en ferie, og også langsigtede mål som at planlægge din pension eller købe et hus.

Stil dig selv disse spørgsmål:

- Hvad betyder penge for mig?
- Hvordan hænger mine forbrugsønsker realistisk sammen med min eksisterende økonomi?
- Tror jeg, at mine økonomiske mål stemmer overens med min partners?
- Hvad har jeg fortrudt at jeg ikke brugte penge på / eller sparede op til?

Trin 3: Identificer din pengeadfærd
Det tredje trin er at identificere din pengeadfærd, altså de holdninger og de handlinger, du foretager med dine penge på daglig basis. Det kan eksempelvis omfatte budgettering, opsparing, investering og forbrug.

Stil dig selv disse spørgsmål:

- Hvad er mit forhold til det at bruge penge?
- Hvad bruger jeg typisk mine penge på?
- Har jeg dårlige vaner jeg ønsker at lave om på?
- Er penge en bekymrings-/stressfaktor for mig?
- Prioriterer jeg at sætte økonomiske mål? Og når jeg dem?
- Ønsker jeg og tager jeg imod hjælp til at skabe økonomisk overblik?

Øvelsen fortsætter på den næste side

ØVELSE 1

Øvelse: Værdiøvelsen

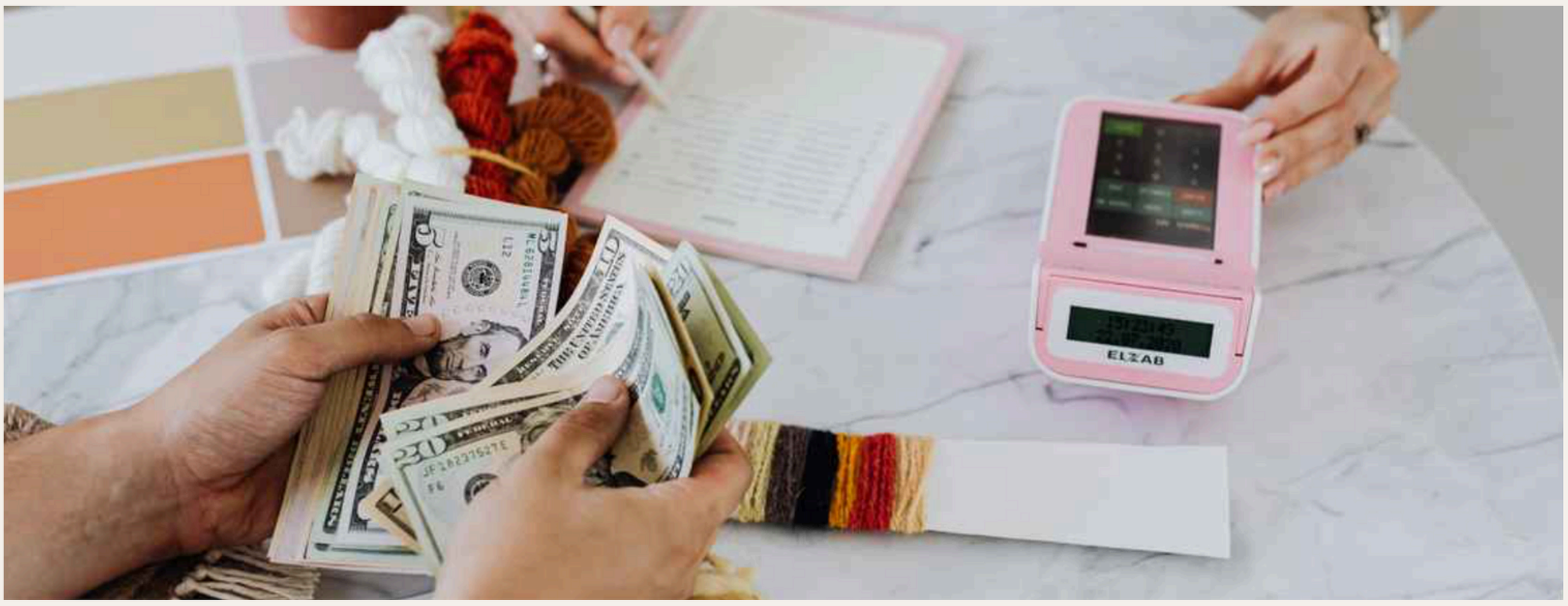
Trin 4: Afstem dine værdier med din adfærd

Det sidste trin er at afstemme dine personlige værdier med din pengeadfærd.

Overvej, om din nuværende pengeadfærd, er i overensstemmelse med dine livsværdier og økonomiske prioriteringer. Hvis du oplever, at dine værdier og din pengeadfærd ikke stemmer overens, kan du overveje hvordan du kunne justere din adfærd.

Stil dig selv disse spørgsmål:

- Hvor er der stor forskel på mine pengevaner, og mine værdier for hvad der er vigtigt i livet?
- Hvornår overtræder jeg mine egne grænser for pengeforbrug og pengevaner?
- Hvad er de første skidt jeg kunne tage, for at der blev bedre overensstemmelse mellem, hvad jeg synes
- er rigtigt at gøre, og hvad jeg faktisk gør?
- Hvad skal jeg holde fast i at gøre og hvad ønsker jeg at ændre?
- Hvem kan hjælpe mig på vej med praktisk og følelsesmæssig støtte?
- Hvad kan jeg nu se, er vigtigt at fortælle til min partner?



ØVELSE 2

Efter værdiøvelsen: Fælles og individuelle mål for økonomien

Efter din individuelle værdiøvelse
Nu hvor du selv er kommet frem til vigtige svar, kan det være en god ide at foreslå din partner eller en anden nær relation at lave samme øvelse, og så tale sammen om de resultater I kom frem til.

Hvad forstår I nu om hinanden? Tal med hinanden om, hvorvidt jeres værdier er ens eller ej, og hvordan I hver især prioriterer penge generelt.

Husk ikke at kritisere, komme med løsninger, eller fortælle hvad der er mest rigtigt - I har ret til at være forskellige- men lyt, vis åbenhed og vær nysgerrig på at forstå mere, uden at skulle finde et facit. Lad den nye viden stå i rummet, uden at afkræve hinanden handling. I er blot begyndt rejsen mod at blive klog på jer selv og hinanden, når det gælder forholdet til penge. Senere i dette kursus kommer muligheder for handling.

Forbrug:

- Hvis du skulle lave en procentlagkage, hvad tror du så du bruger flest penge på
- Hvad synes du at det er rimeligt at bruge penge på? Hvad er ikke rimeligt?
- Hvilke større investeringer ville du gerne afsætte penge til?
- Hvad synes du vi selv skal vurdere vi hver især kan bruge penge på, og hvad synes du vi absolut skal være enige om?

Øvelsen fortsætter på den næste side

ØVELSE 2

Efter værdiøvelsen: Fælles og individuelle mål for økonomien

Økonomiske mål:

- Hvilke mål vil du gerne sætte for dit eget forbrug? Er de realistiske? Stemmer de med dine livsværdier
- Har vi fælles mål, eller er der nogle af dine økonomiske mål der gælder mig?
- Prioriterer du dine økonomiske mål? Ville du ønske at de blev prioriteret mere? Hvis ja, hvorfor tror du at de ikke bliver prioriteret nu?
- Føler du nogensinde, at du ikke kan nå dine økonomiske mål pga. mig? Hvis ja, hvorfor? Hvad kunne du ønske fra mig?

Gæld og lån:

- Hvilken følelse og oplevelse giver det dig at have gæld?
- Føler du dig nogensinde overvældet over din/vores gæld?
- Hvordan synes du gæld skal håndteres? Hvor langt er det fra den måde du selv/vi håndterer gæld?
- Hvornår er det rimeligt for dig at have gæld?
- Hvad synes du vi skal forvente af hinanden når det gælder gæld? Gør vi det i dag?

Opsparing:

- Er det vigtigt for dig at spare penge op? Hvis ja, hvorfor?
- Hvorfor er det vigtigt for dig, at der står et specifikt tal på opsparingskontoen?
- Ift. de livsværdier du har for dig selv/ os – sparer vi så op til at opfylde dem?
- Lægger vi nok penge til side til de praktiske ting vi har aftalt at bruge penge på?

SAMTALE 1

Samtale:
Jeres opvækst med penge

Samtaleguide: jeres opvækst med penge
I dette afsnit skal I tale om noget, der kan frembringe stærke reaktioner- nemlig jeres baggrund og erfaring med penge.

Vær klar over, at der kan komme stærke følelser op til overfladen: det kunne være skam over ens økonomiske status- om den nu er høj eller lav- begge dele kan for den enkelte fremprovokere skam hvis man ikke har samme økonomiske formåen.

Det er derfor en samtale om jeres opvækst med penge, kan det være en god ting, der giver nødvendig indsigt, sætter ting i perspektiv og kan medføre ønsket ændret adfærd eller selvopfattelse.

Råd til den gode samtale:

- Vis derfor blødhed i din stemme, og tænk dig godt om inden du kommenterer på det du hører, så du viser empati og undgår at blive opfattet kritisk.

- Måske skal holde I holde en kort pause fra at tale sammen, eller vente med at tale videre til en anden dag.

- Tag et par spørgsmål hver især, og svar hinanden inden I går videre, eller I kan køre alle spørgsmål igennem, inden det er den andens tur. Vurder hvad der føles bedst for begge parter.

- At kigge hinanden i øjnene, mens man taler om noget der er svært, kan få følelser af skam eller ydmygelse til at opstå: Gå derfor en tur sammen, eller sæt jer i en stol og kig ind i en pejs eller på en udsigt, eller lav mad sammen, mens I kigger på spørgsmålene, som I stiller hinanden.

Øvelsen fortsætter på den næste side

SAMTALE 1

Samtale:
Jeres opvækst med penge

Din opvækst med penge- lad dig inspirere af disse spørgsmål:

- Hvilket forhold til penge er du vokset op med?
- Hvordan blev der talt om økonomi i din barndom?
- Hvilke minder om pengeforbrug husker du bedst fra din barndom?
- Hvordan påvirker de minder dit liv i dag?
- Hvordan var ligheder og forskelle i pengeadfærd mellem de voksne?
- Er der en adfærd som de voksne viste, som du selv har taget med videre? Ved du hvorfor?
- Er der en adfærd som de voksne viste, som du helst ikke selv at tage med videre?
- Hvilke følelser kommer op i dig, nu hvor vi taler om de voksne i din opvækst?
- Hvem har lært dig, hvordan du styrer din økonomi?
- Hvordan påvirker det den pengepersonlighed du er i dag?
- Er der noget du ville ønske du havde lært i en tidligere alder?
- Hvad ønsker du selv at lære videre (hvis I har børn)
- Hvordan tror du din opvækst har indflydelse på hvilken pengepersonlighed du udviser i dag?
- Hvordan ser din fremtidige pengehistorie ud?

Du skal nu selv reflektere, eller tale med din partner om hvordan jeres opvækst har formet jeres pengesyn.

- Hvad har jeg oplevet i min opvækst som påvirker mit voksne jeg´s forhold til penge og forbrug?
- Hvad har du oplevet i din opvækst som påvirker dit voksne jeg´s forhold til penge og forbrug?
- Hvad lærte jeg om mig selv?
- Hvad har du lært om dig selv?
- Hvad har jeg lyst til at holde fast i og hvad vil jeg gerne ændre ift. hvad jeg oplevede i min opvækst?

SAMTALE 2

Samtale:
Den svære samtale om økonomi

4 TRIN OG EN POST IT LEG TIL DEN SVÆRE SAMTALE

Form

Når man skal gennemføre en samtale hvor man forventer uenighed, udskamning, ligegyldighed, skænderi, modstand eller lignende så kan det være en god ide at tænke over under hvilke rammer samtalen skal foregå. Vi ved fra forskningen at det at se hinanden i øjnene i begyndelsen kan skabe afstand. Derfor kan en svær måske udfordrende samtale ofte bedst lykkes når man er side om side: eksempelvis går eller kører en tur.

POST IT- Fælles øvelse



Der er også en mulighed at man laver post its som I sætter op på væggen som man står side om side og taler om. Post its i forskellige farver kan I bruge når I vil dele samtalen op i emner. Dem skal I altså blive enige om hvad er. Det kunne eksempelvis være et specifikt tema I er uenige om eller mere overordnet:

- Drømme
- Det vi ved vi skal (bruge penge på)
- Mine ønsker
- Dine ønsker

Øvelsen fortsætter på den næste side →

SAMTALE 2

Samtale:
Den svære samtale om økonomi

Når I har tømt hovedet for alt hvad I kan komme tanke om - i mindst 10 min. - er det tid til at besøge det hinanden har skrevet.

Grupper i temaer og der hvor I vil det samme /er enige. Læg mærke til hvad der er fælles og vis glæde over hvad I er enige om. Resten skal I nu have en dialog om: Vær nysgerrige på at spørge ind til hvad den mener, og hvad der ligger bag de ønsker drømme og behov I får indblik i hos hinanden.



Øvelsen fortsætter på den næste side

SAMTALE 2

Samtale:
Den svære samtale om økonomi

Dialog om forbrug og økonomi

TRIN 1

Start med at afdække hvad I er enige om. Det kan I nemlig vende tilbage til når I bliver uenige som jeres redningsplanke:

- Hvad er jeg glad for at du bringer til vores forhold? (giv eksempler)
- Hvad er jeg glad for at jeg selv bringer til vores forhold? (giv eksempler)

Den anden skal anerkende hvad det er der bliver sagt ved at gentage:
så det du synes du gør godt et er...

TRIN 2

Afdæk derefter hvad der er svært- men start med hvad I ved om jer selv der kunne være bedre.
Hvad kan jeg se jeg kunne blive bedre til- fordi jeg tror det betyder noget for dig?
Den anden skal anerkende hvad det er der bliver sagt ved at gentage:

- Så det du synes du kunne gøre bedre er...
- Det du kan se ville betyde noget for mig er...

(Husk at undgå at kommentere negativt eller positivt på det du hører. Forhold dig neutralt.)

TRIN 3

Nu kommer det sværeste trin, der hvor I skal fortælle hvad det betyder for jer, hvad I netop har hørt, og hvor I mærker I ser forskelligt på emnet.
Når vi bliver oprørte, har vi det med at være lidt hurtige til at konkludere, og vi mister nysgerrigheden på virkelig at forstå, hvad der ligger bag det vi får fortalt. Prøv at holde fast i nysgerrigheden- måske gemmer løsningen sig der..

- Hvad gør det ved mig at høre det du siger?
- Hvad er jeg nysgerrig på at forstå mere af?
- Hvis du alligevel skulle se en anden løsning end den du tror på, hvad kunne det så være?
- Hvad kan jeg acceptere og hvad ønsker jeg anderledes i det du foreslår?

Øvelsen fortsætter på den næste side →

SAMTALE 2

Samtale:
Den svære samtale om økonomi

TRIN 4

Nu skal I finde frem til en løsning, eller blot et næste skridt for at komme videre. Det er måske nok at aftale, hvornår I tager tråden op igen. Ikke alle kan på stedet finde løsninger eller ændre holdning. For hurtige beslutninger kan også vise sig at være forhastede, og ikke du i længden.

- Hvad har været godt ved denne samtale?
- Hvad har jeg forstået nu, som jeg ikke forstod før?
- Hvad er det første skridt vi kunne tage sammen, for at finde en fælles løsning?
- Hvornår skal vi tale sammen om dette emne igen?
- Hvad kunne jeg tænke mig at vi gjorde mere af – og mindre af – næste gang?

Vi ved fra forskningen at det nedbryder et parforhold, når kommunikationen holder op eller er sparsom. Især når man ikke tager de svære men nødvendige samtaler. I EFT tror vi på, at jo bedre man bliver til svære samtaler, og jo bedre et par kender de greb der lader dem komme positivt igennem konflikter, jo stærkere og jo mere nært, vil deres forhold blive. Blødheden for hinanden vokser, og man udvikler mere empati: Evnen til at sætte sig i den andens sted.

Husk at de erfaringer I gør jer i svære samtaler, er afgørende for hvor ofte og hvor villigt I igen vil begive jer ind i en samtale med hinanden.
Vi ved at hvis din erfaring at blive skældt ud, nedgjort, skamgjort, latterliggjort eller mødes af ligegyldighed, jo mere vil du enten angribe din partner så samtalen eskalerer negativt eller undvige at tage vigtige samtaler.
Vær opmærksom på at tryghed i at man bliver taget godt imod af den anden, er afgørende for at opbygge tillid og lyst til fælles samtaler og beslutninger.

AFSLUTNING

Held og lykke!

Tekst om at vi takker dem for at købe vores pakke og ønsker dem held og lykke med burgen. Vi tager meget gerne imod feedback, så de ervelkomne til at fortælle os om hvordan de har gjort brug af pakken og om det har hjulpet dem eller om de har noget konstruktiv kritik.

GREAT RELATIONS

