GREAT RELATIONS

TERAPEUTPAKKEN

DE SJOVE ØVELSER



Indhold:

De sjove øvelser

Introduktion 03

Sådan bruger du pakken 04

Øvelse 1: Dialogkort – mød din partner på en ny måde 05

Øvelse 2: Visionboard over fælles mål 09

øvelse 3: Pengelegen 18

Øvelse 4: Prisvenlige dateideer 21

Samtale 1: Udvikling af parforholdets grundsten: venskab 27

Afslutning 29

INTRODUKTION

De sjove øvelser

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:
De sjove øvelser Indeholder 6 forskellige sjove øvelser, for par som har brug for at komme hinanden nærmere gennem leg, inspiration og oplevelser. Formålet er at skabe en let stemning, og bruge humor som løftestang for udfordrende samtaler eller indsigter.



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: Dialogkort – mød din partner på en ny måde

I vores dialogkort får du et refleksionsværktøj til at få mere nærvær ind i jeres travle hverdag, som også kan bringe nysgerrigheden tilbage i jeres parforhold. Du kan både møde de dybe, de sjove, de alvorlige og de spændende spørgsmål i vores Dialogkort.

Kortene kan både bruges som redskab, til at åbne op for spændende samtaler I ikke plejer at have, og til at komme dybere ind i at afdække de mønstre I oplever i forholdet. Kort sagt kan I bruge kortene til det I har behov for, hvad enten I trænger til en anderledes og sjov samtale, eller til at undersøge jeres relation dybere.

I kan vælge at printe vores refleksionsspørgsmål ud så vil det virke som et spil, hvor I er nærværende.

Vores dialogkort vil med garanti vil få en samtale i gang der bringer ny viden om dig selv, og den du deler samtalen med.

Du finder kortene på de næste sider...

ØVELSE 1

Øvelse: Dialogkort – mød din partner på en ny måde

Refleksionsspørgsmål

Hvad er dine ømme punkter?

Refleksionsspørgsmål

Hvordan reagerer du, når du bliver presset?

Refleksionsspørgsmål

Indtager du en tilbagetrukket eller udfarende rolle i konflikter?

Refleksionsspørgsmål

Jeg længes efter mere _____ i vores forhold

Refleksionsspørgsmål

Definer hvad følgende ord betyder for dig: Respekt, ærlighed, loyalitet, engageret?

Refleksionsspørgsmål

Fortæl noget, som du ikke tror din partner ved om dig?

Refleksionsspørgsmål

Hvad tror du din partners ømme punkter er?

Refleksionsspørgsmål

Hvilke interesser synes du, I har til fælles?

Refleksionsspørgsmål

Fortæl hvad du sætter pris på og godt kan lide hos din partner?

Refleksionsspørgsmål

Beskriv hvad du blev forelsket i hos din partner?

Refleksionsspørgsmål

Fortæl hvad du ønsker at din partner gjorde mere af for dig i hverdagen?

Refleksionsspørgsmål

Hvilken fantasi drømmer du om at udleve?

Refleksionsspørgsmål

Hvilke ønsker har du til jeres intime liv sammen?

Refleksionsspørgsmål

Hvad er noget af det sjoveste du synes I har oplevet sammen?

Refleksionsspørgsmål

Hvilken ferie synes du er en af de bedste I har haft sammen?

Refleksionsspørgsmål

Hvilke forskelle oplever du,
i jeres personligheder?

Refleksionsspørgsmål

I hvilke situationer synes du,
at I kan være udfordret
i jeres forhold?

Refleksionsspørgsmål

Hvornår synes du,
at jeres forhold trives bedst?

Refleksionsspørgsmål

Fortæl om en
konflikt/udfordring, du synes
I håndterede godt?

Refleksionsspørgsmål

Hvilke reaktioner oplever du
I har hver især, som kan
udfordre den anden mest?

Refleksionsspørgsmål

Hvad oplever du,
som jeres stærkeste
ressource som par?

Refleksionsspørgsmål

Hvilke 5 ord synes du bedst
beskriver jeres forhold
- og hvorfor?

Refleksionsspørgsmål

Hvilke fremtidsdrømme
har du for jer?

Refleksionsspørgsmål

Hvad kan gøre dig virkelig
ked af det eller utilfreds?

Refleksionsspørgsmål

Hvad kan gøre dig virkelig
glad eller tilfreds?

ØVELSE 2

Øvelse: Visionboard over fælles mål

Skab fælles økonomiske mål:
Identificer jeres fælles værdier og formulér dem som mål. Eksempler på fælles mål kunne være at have 10.000 kr. på en opsparing, at kunne gå på pension ved en bestemt alder eller at have et bestemt beløb på børnenes opsparingskonto, inden de fylder 18 år. Lav et vision board med jeres mål, og hæng den på køleskabet i køkkenet, så I altid kan se dem.

Lav et vision board med jeres mål, og hæng den på køleskabet i køkkenet, så I altid kan se dem. Hvis I visualiserer jeres mål, kan det hjælpe jer med at forblive motiverede og ansvarlige.

De næste indeholder visionboards i forskellige formater og farver, som I kan printe ud.

VISION BOARD

LANGSIGTEDE ØKONOMISKE DRØMME

(De her må gerne være mindre realistiske)

FÆLLES KORTSIGTE MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

NOTER:

FÆLLES LANGSIGTEDE MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

NOTER:

INDIVIDUELLE KORTSIGTEDE MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

NOTER:

INDIVIDUELLE LANGSIGTEDE MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

NOTER:

Great Relations

VISION BOARD

LANGSIGTEDE ØKONOMISKE DRØMME

(De her må gerne være mindre realistiske)

FÆLLES KORTSIGTEDE MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

NOTER:

FÆLLES LANGSIGTEDE MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

NOTER:

INDIVIDUELLE KORTSIGTEDE MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

NOTER:

INDIVIDUELLE LANGSIGTEDE MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

NOTER:

VISION BOARD

LANGSIGTEDE ØKONOMISKE DRØMME

(De her må gerne være mindre realistiske)

FÆLLES KORTSIGTE MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

NOTER:

FÆLLES LANGSIGTEDE MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

NOTER:

Great Relations

VISION BOARD

LANGSIGTEDE ØKONOMISKE DRØMME

(De her må gerne være mindre realistiske)

FÆLLES KORTSIGTET MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

NOTER:

FÆLLES LANGSIGTET MÅL

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

NOTER:

Great Relations

2025 MÅL

FÆLLES KORTSIGTE ØKONOMISKE MÅL

MÅL 1

MÅL 2

MÅL 3

MÅL 4

MÅL 5

MÅL 6

Great Relations

2025 MÅL

FÆLLES KORTSIGTEDE ØKONOMISKE MÅL

MÅL 1

MÅL 2

MÅL 3

MÅL 4

MÅL 5

MÅL 6

Great Relations

ØKONOMISKE MÅL

Great Relations

ØKONOMISKE MÅL

ØVELSE 3

Øvelse: Pengelegen

Målet med spillet er, at I kan starte en åben og ærlig og let samtale om omkring økonomi, så I kan finde et fælles grundlag. Undgå at gå i løsning og anvise retning. Det er ikke meningen med dette spil. Det kommer senere i dette kursus.

Husk at være åben, og blot lytte til din partners svar uden at nedgøre eller fordømme.

Her er reglerne for spillet:

- Spillet består af en række nærgående spørgsmål om jeres forhold til penge og økonomi.
- Hver partner skiftes til at svare ærligt og åbent på spørgsmålene
- Hvis den ene part, finder et spørgsmål for svært at svare ærligt på, eller har brug for en pause, skal de tage et "konsekvenskort", som anviser en kort og sjov udfordring.
-
- Når begge parter har svaret på alle spørgsmål, er spillet slut.



Konsekvenskort

1
Åbn vinduet og råb ud i nabolaget, hvad du værdsætter ved din partner
1

2
Planlæg en date, som du ved din partner ville elske
2

3
Fortæl din partner, hvad du lagde mærke til, første gang I så hinanden
3

4
Fortæl din partner en hvid løgn - du ikke har fået fortalt endnu
4

5
Tegn den tattoo du ville ønske din partner fik
5

6
Tag ti armbøjninger eller høje knæløft
9

7
Skriv et kort kærligheds-brev til din partner og læs det højt
7

8
Fortæl en pinlig/sjov oplevelse fra dit liv!
8

9
Iklæd dig en udklædning-resten af spillet
6

10
Tag tid på at I kysser hinanden i mindst 2 min.
10

11
Giv din partner en fodvask-hele spaoplevelsen!
11

12
Ring til din mor- du ved det er ved at være på tide!
12

13
Giv din partner en massage - hvor det trænger mest!
13

14
Tag tid mens du roser din partner i 2 minutter
14

15
Giv et kys - der varer mindst et minut
15

16
Tag noget af din partners tøj på – resten af spillet
16

17
Sæt musik på - og dans for din partner
17

18
Fortæl din partner din yndlingsvittig hed
18

19
Syng en strofe fra en kærligheds-sang
19

20
Planlæg en date, som du ved din partner ville elske
20

Spørgsmålskort

1

Hvis du vandt 1 mio. kr. hvad er det første du ville bruge dine penge på?

1

2

Hvad er dit råd, du ville ønske du tidligere havde givet dig selv om pengeforbrug?

2

3

Hvad er det skøreste du nogensinde har brugt dine penge på?

3

4

Hvad er den bedste gave du nogensinde har købt til andre?

4

5

Hvad er det bedste du nogensinde har brugt penge på?

5

6

Hvilket udsagn er mest rigtigt?

- Penge er lig med lykke
- Penge er et nødvendigt onde - ikke det vigtigste

9

7

Har du økonomiske mål eller drømme som du ikke har delt med mig?

7

8

Er der noget du fortryder at have brugt penge på for nylig?

8

9

Har du oplevet svære situationer med andre hvor penge var på spil?

6

10

Hvilket udsagn er mest rigtigt?

- Penge er til for at blive brugt
- Materialistiske goder- er ikke det vigtigste

10

11

Oplever du at du kan komme i klemme i venskaber pga. penge?

11

12

Er der noget du ikke har fortalt mig at du har brugt penge på?

12

13

Hvad er din største bekymring? Tror du at det påvirker dine købsvaner?

13

14

Har du følt at du ikke kan være ærlig over for mig om penge- hvorfor?

14

15

Har du følt, at vores økonomi har påvirket vores parforhold? Hvis ja, hvordan?

15

16

Hvordan påvirker penge dit selvværd?

16

17

Hvilke følelser kommer op i dig, når du tænker på vores nuværende økonomiske situation?

17

18

Syntes du at vores økonomiske ansvar er fordelt ligeligt i forholdet?

18

19

Kan du opleve at vores økonomiske situation begrænser din lykke/ muligheder?

19

20

Kan du opleve at blive påvirket af socialt pres frem for vores værdier om penge?

20

ØVELSE 4

Øvelse: Prisvenlige dateideer

For at hjælpe jer med at bruge tid sammen, uden at bruge for mange penge, har vi lavet en liste over idéer til dates, som I kan bruge. Listen er opdelt i fire kategorier efter farve: billige udendørs aktiviteter ($), billige aktiviteter i hjemmet ($), date aktiviteter på budget ($$) og aktiviteter til en særlig lejlighed ($$$).

Sådan gør I
Download skabelonerne og print dem ud. I kan derefter klippe dem ud og lægge dem i et krus eller en æske. Næste gang I har tid og lyst, så træk én af sedlerne og lav den aktivitet der står på sedlen. Vær opmærksom på, at hver farve indikerer et specielt prisniveau. Vi har endda inkluderet blanke skabeloner, hvor I kan skrive jeres egne date-idéer, der passer til jeres interesser!

Alternativt kan I gemme dem på jeres computer og kigge på dem til inspiration på dateaftener.

De næste indeholder visionboards i forskellige formater og farver, som I kan printe ud.

KLIP KORTENE UD, BLAND DEM, OG VÆLG EN DATE!

Great Relations

DATE IDEER

$ PRISVENLIGE UDENDØRS AKTIVITETER

- HOLD PICNIC I HAVEN MED HJEMMELAVEDE SANDWICHES OG SAFTEVAND
- LAV EN HJEMME-RæNINGSRUTINE OG DYRK MOTION SAMMEN
- TAG På MADMARKED, OG FIND NOGET NYT TIL AFTENSMADEN
- Gå På STJERNEKIGGERI EN KLAR AFTEN
- TAG I FORLYSTELSESPARK OG LEG SAMMEN
- TAG På ENDAGS CAMPINGTUR
- TAG UD OG GøR NOGET SPORTY SAMMEN (F.EKS. PADDLETENNIS, BADMINTON)
- HOLD EN GRILLAFTEN I BAGHAVEN ELLER På ALTANEN
- LAV HJEMMELAVET IS ELLER ISPINDE OG NYD DEM UDENDøRS
- BESøG EN LOKAL BONDE/ LOPPEMARKED
- Gå EN TUR I SOLNEDGANG På STRANDEN OG MEDBRING VIN
- BESøG ET NæRLIGGENDE DYRERESERVAT ELLER ZOO
- TAG På EN CYKELTUR I ET NATURSKøNT OMRåDE
- TAG På EN VANDRETUR SAMMEN I EN LOKAL PARK ELLER ET NATURRESERVAT
- LEJ EN ROBåD OG UDFORSK EN NæRLIGGENDE Sø
- TAG EN PICNIC I EN NæRLIGGENDE PARK ELLER åBENT OMRåDE
- LAV ET Bål På STRANDEN ELLER I EN LOKAL PARK
- TAG På FOTOTUR OG TAG BILLEDER AF JERES OPLEVELSER

Great Relations

DATE IDEER

$ HJEMMEAKTIVITETER (NÆSTEN) GRATIS

- HOLD FILMAFTEN MED POPKORN, SNACKS OG IS
- LAV SMAGSPRØVER MED BIND FOR ØJNENE. EVT. TIL DESSERT
- LAV EN BUCKET LISTE SAMMEN MED DET I DRØMMER OM!
- LAV EN HJEMMELAVET PIZZA SAMMEN, OG NYD DEN MED NOGET GODT AT DRIKKE
- LAV HJEMMELAVET PASTA SAMMEN - OG GRIN NÅR DET GÅR GALT!
- START EN SCRAPBOG SAMMEN, OG LÆG JERES SENESTE BILLEDER IND
- LAV EN ROMANTISK MIDDAG MED STEARINLYS SAMMEN OG PRØV EN NY OPSKRIFT
- LAV EN HJEMME SPA-DAG MED MASSAGE OG ANSIGTSMASKER
- HOLD EN SPILAFTEN OG SPIL JERES YNDLINGS BRÆTSPIL ELLER KORTSPIL
- HOLD KARAOKEAFTEN OG SYNG JERES YNDLINGSSANGE!
- HOLD FONDUEAFTEN, MED SMELTET CHOKOLADE ELLER OST
- LAV ET PUSLESPIL SAMMEN OG NYD VARM KAKAO ELLER TE NÅR DET REGNER
- HOLD EN BOGKLUBAFTEN, HVOR I DISKUTERER JERES YNDLINGSBØGER
- LÆR EN NY DANS SAMMEN- MED YOUTUBE VEJLEDNING
- TAG EN AFSLAPPENDE DATE DAG HVOR I HYGGER I SOFA/SENGEN HELE DAGEN
- LEG "TRUTH OR DARE" (SANDHED ELLER KONSEKVENS)
- BAG HJEMMELAVEDE SMÅKAGER (ELLER ANDRE SØDE SAGER)
- TAG På MADMARKED SAMMEN, OG FIND NOGET NYT TIL AFTENSMADEN

Great Relations

DATE IDEER

$$ DATE AKTIVITETER PÅ BUDGET

- TAG PÅ BRÆTSPILSCAFÉ, OG SPIL ET SPIL SOM I ALDRIG HAR PRØVET FØR
- GENSKAB JERES FØRSTE DATE
- LAV JERES EGEN VINSMAGNING DERHJEMME. KØB HVER ISÆR 1-2 VINE
- MELD JER TIL ET MADLAVNINGSKURSUS SAMMEN
- TAG TIL EN BAR, DER HOLDER QUIZ AFTEN (DELTAG HVIS I TØR)
- TAG IND OG SE EN FILM SAMMEN I BIOGRAFEN
- BESØG ET MUSEUM ELLER ET GALLERI
- TAG I OMREJSENDE CIRKUS ELLER TIVOLI SAMMEN
- BESØG EN NÆRLIGGENDE DANSK BY, SOM I IKKE HAR BESØGT FØR
- SPIL MINIGOLF ELLER BOWLING SAMMEN
- PRØV EN NY RESTAURANT ELLER STREET FOOD I JERES LOKALOMRÅDE
- DELTAG I EN MADFESTIVAL ELLER EN MESSE
- HOLD HJEMMELAVET BURGER AFTEN
- TAG PÅ FISKETUR VED EN DAM, SØ ELLER EN HAVN
- BESTIL TAKE AWAY SAMMEN OG SE EN FILM
- LAV HJEMMELAVEDE COCKTAILS/ MOCKTAILS
- TAG PÅ EN BAR OG SMAG HINANDENS VALG AF DRINKS
- TAG ET STED HEN, HVOR I KAN DANSE

Great Relations

LIDT DYRERE DATE IDEER

$$$ AKTIVITETER TIL EN SÆRLIG LEJLIGHED

- TAG I PARKEN, OG PAK EN GOURMET PICNIC MED CHAMPAGNE OG LÆKKERIER
- KØB EN PERSONLIG TRÆNER I EN TIME SAMMEN
- MELD JER TIL EN VIN/GIN/ROM ETC. SMAGNING
- PLANLÆG ET ROMANTISK OPHOLD, OG BEGYND AT BOOKE HVAD I SKAL
- TAG TIL EN KONCERT SAMMEN MED MUSIK I IKKE KENDER ENDNU
- TAG TIL ET COMEDY SHOW ELLER STANDUP SAMMEN
- TAG I ESCAPE ROOM OG BLIV BANGE SAMMEN
- TAG ET MADLAVNINGSKURSUS SAMMEN
- TAG UD OG SPIS På EN FIN RESTAURANT I IKKE KENDER
- LEJ EN ROBåD ELLER KAJAK OG TAG På EN NATURSKøN SEJLTUR
- TAG I TEATERET OG SE EN FORESTILLING ELLER MUSICAL
- SPIS HJEMME, OG TAG DEREFETR PÅ RESTAURANT OG SPIS DESSERT
- Få EN SPA-DAG ELLER PARMASSAGE
- BOOK EN KOGEMAND/KONE SOM KOMMER HJEM OG LAVER MIDDAG TIL JER
- TAG På RESTAURANT OG VÆLG HINANDENS MAD
- TAG ET DANSEKURSUS SAMMEN
- Gå TIL EN PROFESSIONEL SPORTSKAMP ELLER - BEGIVENHED
- TAG EN ENDAGSOVERNATNING På ET BADEHOTEL

Great Relations

DATE IDEER

$ PRISVENLIGE UDENDØRS AKTIVITETER

SKRIV JERES EGNE HER

SAMTALE 1

Samtale: Udvikling af parforholdets grundsten: venskab

I kan lade jer inspirere af denne sjove øvelse, som kan skabe en let samtale, hvor I kan grine lidt sammen. Den skal gøre jer bevidste om, hvad I ikke ved om hinanden endnu, og hvad der skal til for at mødes i skønne oplevelser. Så I kan finde vejen mod at udvikle et solidt venskab, som fundament for jeres kærlighedsrelation.

Interview hinanden

- Hvad er det sjoveste vi har prøvet sammen?

- Hvad er det pinligste du har gjort, mens du har kendt mig, som du ikke har fortalt om?

- Har du engang gjort noget pinligt på arbejdet?

- Hvad får dig til at grine når du tænker på mig?

- Hvem ville jeg være, hvis jeg var en kendt person?

- Hvornår synes du vi er mest forbundne? Hvad gør vi så sammen?

- Hvad gjorde du som barn sammen med venner, som var skønt/vildt/underligt?

- Havde du nogle sjove hobbyer som barn?

Spørgsmålene fortsætter på den næste side

SAMTALE 1

Samtale: Udvikling af parforholdets grundsten: venskab

Interview hinanden fortsat

- Hvordan ville dine venner beskrive dig?
- Hvad er en god ven for dig?
- Hvad var den bedste ferie du har været på?
- Hvis du kunne rejse ét sted hen lige nu, hvor skulle det være?
- Hvad er et unikt talent, som du har?
- Hvad er dit yndlingsspil?

Leg sammen: 2 truth & and 1 lie
Lær hinanden bedre at kende, med sjove og underlige fakta – og spil 2 truths and 1 lie. Spillet går ud på, at fortælle hinanden 3 ting. hvor 2 er sande og den sidste er en løgn.

Det er en humoristisk måde at få de sjove erindringer frem, som ingen kan gætte at man har gjort. For eksempel "Jeg har reddet et liv", "Jeg har besteget et bjerg", "Jeg har bungee jumpet", "Jeg mødte op til den forkerte skole på første skoledag", "Jeg mødte op til en blind date, men endte med at sætte mig ved det forkerte bord" osv.

Generelt kan denne leg skabe gode samtaler efterfølgende, hvor I forklarer hvad I har lavet, og viser hinanden lidt menneskelighed, som ikke altid er perfekt, men ofte sjov.

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

