



# PAR-TJEK

TO SAMTALER DER PLEJER OG  
UDVIKLER JERES PARFORHOLD

**SCAN QR-KODEN  
OG LÆS MERE OM  
PAR-TJEK**



## **Par-tjek er designet til at:**

1) VEDLIGEHOEDE ET SUNDT  
PARFORHOLD,

2) AFDÆKKE BEGYNDENDE  
PROBLEMER I  
PARFORHOLDET, INDEN DE  
VOKSER SIG STORE,

3) IGANGSÆTTE EN TIDLIG  
INDSATS OVERFOR  
EVENTUELLE UDFORDRINGER  
I PARFORHOLDET.

## **Et Par-tjek består af nedenstående:**

Et Par-tjek begynder med, at I hver især svarer på et forskningsbaseret, online spørgeskema om jeres parforhold og personlige helbred.

Derefter mødes I to gange med en vejleder, som guider jer til en bedre forståelse af jeres specifikke styrker og udfordringer som par.

Til sidst får I en personlig "tilstandsrapport" af jeres parforhold, som er skræddersyet til jer, så I får den feedback, viden og inspiration, som er mest relevant for jeres aktuelle situation.