



Kan I mærke, at jeres parforhold er i farezonen? Vi har alle sammen perioder, hvor vi savner hinanden i vores parforhold. Men når kriser og konflikter bider sig fast, kræver det en hurtig og målrettet indsats. Nu.

Parterapi er for jer der mærker at der er noget der mangler. Måske har I sjældnere sex. Måske har der været utroskab. Måske har I ikke haft tid til samvær bare jer to i længere tid.

De emner, som ofte ligger til grund for at man vælger parterapi er gnisten er væk, vi er ved at glide fra hinanden, vi har mindre sex eller der er utroskab, vi har flere konflikter, vi har sværere og sværere ved at kommunikere, vi savner hinanden.

Min parterapi kan skabe rammerne for, at I kan takle de konflikter og problematikker der måtte være på en positiv og fremadrettet måde.

Vi starter med en samtale, hvor vi afklarer hvad jeres udfordringer og ønsker for terapien er. Forudsætningen for et godt forløb er at I begge er dedikerede og engagerede i at arbejde sammen om at få løst jeres problemer og rede jeres parforhold.

Det får I ud af et parterapi forløb:

Kan vi ikke bare snakke om det herhjemme? Hvorfor skal vi involvere fremmede i vores uoverenstemmelser?



Sagen er den at mange par ikke ved hvordan de kan kommunikere effektivt med hinanden (også selvom de eller er ret skarpe til det der kommunikation) De kan være gode til small-talk. De kan også være gode til at skændes, men at tale sig igennem konflikter, udfordringer eller problemer, kan kræve andre kommunikationsredskaber. I parterapien, kan jeg guide jer begge i den rigtige retning og stoppe jer, hvis tingene bliver overophedet, så I kan få talt tingene igennem og få løst de konflikter og uoverenstemmelser der måtte være imellem jer.

På den måde, kan I blive afklarede om, hvad der er vigtig for jer at fokusere på og hvordan I fremadrettet kan sikre, at jeres grænser bliver respekteret og at jeres individuelle og fælles behov bliver mødt..

Sådan kommer I i gang:

- I kontakter mig på T. 5190 1296 eller louise@louisevaelds.dk
- Vi har en indledende samtale om jer og jeres situation og målsætning.
- På mit kontor i Fredericia/København eller hjemme hos jer. Hver session varer ca. 75 min.
- I er i hurtigt igang med et målrettet og forkuseret par-forløb.

Hvert forløb er individuelt, og jeg aktiverer det, der er brug for, men som hovedregel kan man sige at:

Når I har haft den første session, kan vi begynde at arbejde positivt, konstruktivt og fremadrettet. Jeres motivation er altafgørende for jeres udbytte. Det er normalt at vi bruger 6 sessioner og herefter har 1-2 opfølgninger et stykke tid efter, for at sikre at I bliver på rette spor.

Allerede efter første session, vil I have et par små opgaver med hjem, som kan begynde at flytte på noget i jeres parforhold.



Parterapi er for ...

- Jer der virkelig ønsker at arbejde med temaerne i jeres parforhold.
- Jer der ved, at jeres parforhold er alt for dyrebart til ikke at give det en chance.
- Jer der har problematikker, som I tænker er umulige at løse, men som I virkelig gerne vil have hjælp til.
- Jer der er på vej væk fra hinanden og gerne vil gøre det ordentlig.
- Jer der er i tvivl om, hvad I skal gøre med jeres parforhold herfra og fremefter.

"Hjælper det der terapi?" – Ja, det kan du tro det gør.

Over 12.000 timers erfaring viser mig dagligt, at med de rette redskaber finder vi – på ganske få sessioner - ind til de reelle problemer. Allerede i løbet af de første to samtaler har I en følelse af, at I har nye effektive redskaber til også selv at arbejde videre med jeres udfordringer.

Så lad være med at vente længere.

Der er så meget liv, der går tabt, når vi ikke ofrer opmærksomhed på det, vi kan mærke ikke fungerer. Og der er så meget liv at vinde ved at bede om hjælp og få redskaber til at håndtere det, der er svært.

Book nu: T. 5190 1296 eller louise@louisevaelds.dk – du får en tid indenfor få dage.

Kærlig hilsen
Louise Vælds