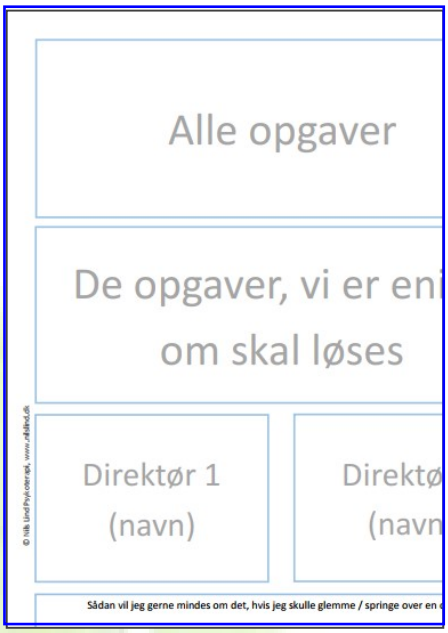
Parforholdsmøde om en retfærdig fordeling af de praktiske opgaver i og omkring hjemmet:



Forberedelse fælles:

I aftaler, hvem af jer, der tager sig af hvad i forbindelse med punkt 10 ☺
I skal bruge:

- Et stykke papirdug på ca. 2 meters længde. Læg papirdugen på et ryddet bord. Opdel dugen som vist på tegningen. Eller download den her:
- To Post-It blokke i to forskellige farver + en kuglepen / tusch til hver.
- Ingredienser til punkt 10 (i køleskabet)

Forberedelse hver især:

A) Nu skal du forberede dig til et møde med din "meddirektør" i firmaet "Vores Familie." I to har tilsammen ansvaret for at
   - Definere, hvilke opgaver der skal løses
   - Fordele opgaverne retfærdigt, så der bliver så få frustrationer som muligt i hverdagen.

B) Skriv først en liste med to ting, som du sætter pris på, at din partner og meddirektør udfører af praktisk art for at få jeres hverdag og familie til at fungere. "Jeg sætter pris på, at du (…). Det gør mig … (en følelse).

C) Prøv at komme i tanker om så mange "bolde" som muligt, dvs. tilbagevendende enkeltopgaver, som jeres to-personers-direktion skal løse for at få firmaet "Vores Familie" til at fungere. Både de daglige opgaver (fx madlavning, indkøb, smøre madpakker til ungerne, lektiehjælp osv.) og andre indsatser som rengøring, planlægning, holde tjek på økonomien, få bilen til eftersyn, slå græsset, vedligeholde hjemmet osv.). Skriv én "bold" pr. Post-It seddel. Skriv også på sedlen, hvor lang tid du vurderer opgaven til om ugen.

Selve planlægningsmødet:

1. Fortæl hinanden jeres værdsættelser (punkt A ovenfor).

2. Nu klistrer I hver især jeres Post-It sedler på den øverste del af dugen. Én seddel ad gangen. I kan evt. skiftes. Man må gerne lige kommentere eller forklare det, der står på sedlen. Det er helt ok, hvis den ene af jer har flere sedler end den anden, og det er ok, at nogle af sedlerne beskriver samme "bold," og at I vurderer tidsforbruget forskelligt.

3. Forestil jer, at I nu kaster alle boldene (enkeltopgaverne) op i luften. Prøv at se på det med helt friske øjne – uden de vaner og traditioner I måske har bygget op gennem årene om, hvem der gør hvad.

4. Nu tager I fat i sedlerne én for én. Snak om den opgave, der står på sedlen. Hvor vigtig er den? Hvad er (cirka) tidsforbruget for opgaven omregnet til timer pr. uge. Placér sedlen i det midterste felt på papirdugen.

5. Skab nu i fællesskab en forsøgsordning, som skal køre i 14 dage: Fordel sedlerne mellem jer i felterne med jeres navne - på en måde, så balancen føles fair for jer begge. Ordningen behøver ikke at være perfekt i første hug, for den skal genvurderes om 14 dage.

6. En meget vigtig ting: Skriv hver især ned, hvordan I gerne vil mindes om det, hvis I kommer til at glemme eller springe over en opgave. Det må nemlig gerne være på en humoristisk og venlig måde, for det tager tid at komme ind i nye vaner.

© Nils Lind Psykoterapi, www.nilslind.dk

7. Nederst er der et felt til opgaver, som I kunne tænke jer at uddelegere. Det er også her, I placerer opgaver, som I er enige om at skrotte i en periode for at se, om I har savnet dem, når prøveperioden er overstået.

8. Lav en oversigt over de første to uger (prøveperioden). Brug evt. skabelonen her: Før jeres post-it sedler over på planen. Måske er der opgaver, som I vil skiftes til at løse hver anden uge.

9. Når I har høstet nogle erfaringer efter nogle uger, vil I måske gerne sætte ugeplanen flot op, så den pynter og inspirerer.

10. Rejemadder og hygge.

Ugeplan

Periode	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lør
Navn						
Navn						
Navn						

Opfølgningsmødet efter to uger:

Husk at begynde mødet med at værdsætte det, der er gået godt under forsøgsperioden.

Fx: ”Jeg sætter pris på, at du (…).

© Nils Lind Psykoterapi, www.nilslind.dk