GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Dela hela ansvaret hemma

En enkel mall för ett område i taget

Välj ett avgränsat område. Beskriv hela arbetet och bestäm vad som ska ändras, så att en person inte behöver fortsätta som arbetsledare.

Så använder ni mallen

1. Bidra båda med det arbete ni ser och gör.
2. Bestäm ansvar, resultat och nödvändig information.
3. Följ upp hur vardagen fungerar, utan att räkna poäng.

Hela guiden: parterapiovningar.com/mental-load/

1. Gör arbetet synligt

Vilket område undersöker vi?

Vad behöver upptäckas, planeras och beslutas?

Vad behöver genomföras och följas upp?

> Räkna även påminnelser, avbrott och arbetet med att hålla ihop uppgiften.

2. En tydlig överlämning

Vem tar ansvar, och vad ingår från början till slut?

Vad betyder tillräckligt bra för oss?

Vilken information eller tillgång behövs?

När följer vi upp, och fick båda verklig återhämtning?

> Gemensamma beslut kan finnas även när ett område har en tydlig ansvarig.

Gör överenskommelsen möjlig att följa

Kärlekskartan ger en struktur för frivilliga samtal och övningar under åtta veckoteman. Använd de 120 samtalskorten för att prata vidare om behov och samarbete, medan ni följer upp de konkreta förändringar ni kommit överens om.

- 8 veckor med övningar och veckoteman
- 120 samtalskort i 6 kategorier
- 3 PDF på svenska för utskrift och digitalt bruk
- Ingen prenumeration

Se hela Kärlekskartan

parterapiovningar.com/produkt/karlekskartan-parterapi-ovningar

Självguidat material som inte ersätter professionellt stöd.