

8 ugers skræddersyet forløb

Fra kamp til forældreskab

*Din personlige vej ud af kampen og ind i et **dramafrit** forældresamarbejde*

Personlig vejledning - online

- **6 x 1:1** vejledningssamtaler: 50 min.
- **1 x 30 min.** Afsluttende samtale og opsummering
- **2 x Q and A af 30 min.** online
- **5 x Akuthjælp.** Du skriver en sms eller en mail til mig, hvor vi aftaler om jeg skal ringe dig op til en kort samtale eller om du fx har brug for hjælp til at håndtere en samtale eller en formulering af en mail, sms. Jeg svarer hurtigst muligt og indenfor 8 timer.

Tidspunkt for onlinesamtaler: Hverdage efter kl. 16.00 + søndage kl. 10.00 - 20.00 - bookes efter aftale i onlinekalender

Drejebog for 8 ugers skræddersyet forløb

Afklarende samtale

1 samtale vi taler bl.a. om:

- Opsamling på vores kemi-samtale - forventningsafstemning
- Hvad fylder hos dig?
- Fokus på din konkrete konflikt - hvordan ville det føles, hvis du vågnede og konflikten ikke eksisterede?
- Hvorfor vil du gøre noget ved problemet lige nu?
- Hvad er det vi helt konkret skal arbejde hen imod? / Hvad er dine ønskedrømme i forhold til din situation lige nu, og i forhold til forældresamarbejdet generelt?

Din status på forældresamarbejde: Hvilken slags forældresamarbejde har du? Og hvilket vil du gerne have?

Hvad er vi klar over, efter samtalen? Vi ved, hvad der fylder mest hos dig lige nu. Jeg har en første forståelse for din konflikt og for dine familierelationer.

Vil placere din konflikt på en skala fra 1-5.

MELLEMTID

- **Hvad gør jeg?** Dagen efter første samtale får du mail fra mig, hvor jeg foreslår et par øvelser du skal lave til næste session.
- **Hvad gør du?** Laver øvelserne

Ud af kviksandet!

2.+3. Vejledningssamtale (fordelt på 2 gange)

Vil placere din konflikt på en skala fra 1-5

I første og anden samtale undersøger vi alle sider af din konflikt.

Vi finder løsninger på, hvordan vi får hacket din konflikt, så du kan se det på en anden måde, så du kan handle anderledes. Vi tager fat på spørgsmål som:

- Hvordan påvirker konflikten dine børn?
- Hvordan ser dit konflikt-system ud?
- Hvad er det værste der kan ske?
- Hvor kan vi forstyrre konflikt-systemet.
- På hvilken side befinder du dig i konflikten?
- Hvordan har du håndteret konflikten indtil nu?
- Hvordan ser konflikten ud, hvis en anden skulle fortælle om den?
- Har du nogle alliancer? Og er de gode for konflikten?
- Hvad kunne konflikten også handle om?
- Vi undersøger, hvor mange sider af konflikten der findes?

Vi finder de første små konkrete skridt du kan tage ud af konflikten.

MELLEMTID

- **Hvad gør jeg?** Dagen efter første samtale får du mail fra mig, hvor jeg foreslår et par øvelser du skal lave til næste samtale + opsummering af forløbet
- **Hvad gør du?** Laver øvelserne + skriver til mig, hvis der er noget, vi skal justere.

Når du føler dig presset - kommunikation og konflikthåndtering

4.+5. Vejledningssamtale (fordelt på 2 gange)

Vil placerer din konflikt på en skala fra 1-5

I disse samtaler, zoomer vi ind på, hvordan du kan kommunikere, når du føler dig presset, og konfliktniveauet er højt. Og vi finder de helt konkrete konflikthåndteringsredskaber der passer til at håndtere din konflikt. Vi finder også vejen ud hvis du er konfliktskyhed - eller konfliktforsinket.

- Vi undersøger din egen konfliktstil
- Vi arbejder med konfliktniveauer - hvilket niveau starter du typisk på, når en uenighed viser sig?
- Hvad er din "go to", når du føler dig presset?
- Er der noget, du er bange for at tage op? Og hvilken konsekvens har det for dig selv og dine børn?
- Vi zoomer ind på, hvordan du generelt møder konflikter - er du fx lidt konfliktsky eller er du mere kontant?
- Vi ser på, hvilke løsninger du kan forvente af konflikten? (Kan man både blæse og have mel i munden?)

MELLEMTID

- **Hvad gør jeg?** Laver første forslag til din "Personlige Konfliktplan"
- **Hvad gør du?** Tænker over justeringer til din "Personlige Konfliktplan" + sender plan over de kommende fælles arrangementer med børnene.

Fremtiden og hverdagen

6. Vejledningssamtale

Vil placerer din konflikt på en skala fra 1-5

Her handler det om at lave en plan for fremtiden!

- Vi laver en konkret plan for, hvordan du fx håndterer de begivenheder der kommer de næste 2 år - alt fra festen i børnehaven til konfirmationen.
- Vi redigerer i din "drejebog" for de konflikter, du ved, kommer til at opstå?
- Vi finder ud af, hvordan du kan være nysgerrig på konflikternes anden side og stadig føle dig hel
- Vi genbesøger din drøm for dit samarbejde om børnene - hvordan ser den ud i dag?
- Vi finder ud af, hvor du kan reducere risikoen for at lande i højkonflikter om børnene i fremtiden

MELLEMTID

- **Hvad gør jeg?** Færdiggør øvelserne og skabeloner til din drejebog.
- **Hvad gør du?:** slapper af 😊

Dit næste skridt

Kort afsluttende samtale og opsummering

- Hvad fylder hos dig?
- Fokus på din konkrete konflikt - hvordan føles det nu?
- Hvad har du gjort? Og hvordan er du klædt på til næste gang der kommer en konflikt?
- Hvad er det, du helt konkret skal være opmærksom på hos dig selv, for ikke at ende i samme situation?
- Hvad er dine ønskedrømme i forhold til din situation lige nu?

Vil placerer din konflikt på en skala fra 1-5

Andre resurser

- Onlinekurset **Børnevenlig Skilsmisse** med 5 moduler, 14 lektioner og 20 øvelser der guider dig igennem livet som deleforælder. [Tjek forløbet her](#). Se, hvad der gemmer sig bag de **5 video-moduler**: Vejviseren Spilleren Dialogen og Konflikterne, Hverdagen

E-guide: **Fra Spændinger til Samarbejde**, 3 manualer:

-  **Sådan Går Konflikterne ikke i Hårdknode**, Akut konflikthåndtering
-  **Fra Ophedet Ordveksling til Dæmpet Dialog**: Manus til formuleringer på skrift, sms og IRL
-  **Sådan Samarbejder du, når det er svært**, 3 strategier til det svære samarbejde

 **9 Dilemma Samtaler til Deleforældre**, manuskript til svære samtaler 95% af alle deleforældre kommer til at have.

Pris: 15.000 kr.- **og ja**, naturligvis er det muligt at betale i rater.