

# Parsamtaler

Smiso Hordaland tilbyr ulike typer samtaler for våre brukere, blant annet parsamtaler. Parsamtaler er et viktig tilbud da vi vet at mange brukere som er i parforhold kan oppleve noen ekstra utfordringer.

Jeg holder for tiden på med videreutdanning innen Gottman parterapi, og ønsker i den forbindelse å tilby parsamtaler til brukere ved Smiso Hordaland.

Parsamtalene er for dere som har levd sammen lenge nok til å ha oppdaget at noen konflikter og uenigheter går igjen. Dette er en naturlig utvikling i varige parforhold, og det kommer rett og slett av at vi alle er forskjellige, og at noen av forskjellene er vanskeligere å endre på enn andre.

Parsamtalene kan gi økt kunnskap og verktøy til å ...

- styrke samholdet og hverdagskjærligheten
- takle negative følelser og skape positive følelser
- identifisere konfliktmønstre par ofte havner i
- omforme fastlåste konflikter til håndterbare temaer
- utforske varige forskjeller på en trygg måte
- vise kjærlighet på en måte partneren kan ta imot
- utforske lyst og seksualitet - forsones med partneren igjen når det trengs

Dersom du/dere har lyst å vite mer om dette tilbudet så ta gjerne kontakt med meg ved å ringe til senteret eller på epost: [lillian@smiso-hordaland.no](mailto:lillian@smiso-hordaland.no)



Med vennlig  
hilsen  
Lillian Skevik

