

## Parets Vi-tid

Att göra något tillsammans bara vi vuxna. En vi-kväll!

Utrustning:

Fördragsamhet - ena gången kan det vara partnern som får bestämma aktivitet och den andra gången bestämmer du.

Varma oömma kläder eller..?

Bokad tid.

Att en gång i veckan eller en/två gånger i månaden GÖRA något tillsammans, detta utan att prata relation eller problematik, utan BARA koncentrera på aktiviteten som sådan.

Detta bör schemaläggas med klar starttid och stopptid.

Temat skulle också kunna vara att hitta en gemensam aktivitet som båda lär sig något av, exempelvis danskurs, matlagningskurs eller gemensam träning. Googla "familjeträning" på nätet, där även barn kan delta.

Se en film tillsammans eller laga en gemensam måltid ihop. Massage? Fotmassage? Mini-spa? Gå på café? Ut och äta en bit? "Bara" gemenskap i småprat i köket?

Någon eller några gånger kan det vara att ena parten helt och hållet "hänger med" på den andras aktivitet. Temat skulle kunna vara att delta i varandras aktiviteter - mycket bekräftande för den som "äger" aktiviteten. Den som är "gäst" i aktiviteten får en förförståelse kring aktiviteten som sådan, vilket i sin tur kan ge mer kommunikation i parförhållandet.

Den vanligaste gemensamma aktiviteten kanske ändå är att ut och gå tillsammans. Fungerar bra med barnvagn! Går det annars få till barnvakt?

Det är bara fantasin som sätter gränserna!

