



Øvelse: Lappemetoden

Lappemetoden er utviklet av familierapeut Kåre Nygård, som i sin tid utviklet det første store norske samlivskurset, *Du og jeg og vi to*. Lappemetoden er én måte å ivareta noe av grunnarbeidet i parforholdet på.

Rekvisita dere trenger: 10 papirlapper. (Kopier gjerne opp neste side.)



a) Dere skal skrive ned ti aktiviteter hver, som dere har lyst til å gjøre sammen med partneren, og som dere tenker vil være bra for parforholdet.

Skriv én ting på hver lapp (det er ikke lov å skrive ti like lapper!), krøll lappen sammen og legg i en kopp eller eske eller bare på bordet.



b) Bli enige om hvem som skal begynne å trekke.

Den som begynner, skal trekke *tre* av partnerens lapper, lese dem og velge *én* av aktivitetene.

Den partneren som trakk har nå ansvaret for at aktiviteten blir gjennomført i løpet av avtalt tid, for eksempel fjorten dager. Så, om fjorten dager, er det den andres tur til å trekke tre lapper og velge én.

Og slik kan dere fortsette. Dere kan bruke om igjen de samme lappene eller skrive nye, etter hvert som dere får erfaring med metoden.



