

The image features an abstract graphic on the left side, consisting of several overlapping geometric shapes. A prominent dark grey shape is partially covered by a bright green shape. The background is a light blue gradient. The word "Familie" is written in a bold, black, sans-serif font in the center of the image.

Familie



Familien

- Trygg base
- Felleskap
- Glede
- Konflikter
- Sorg
- Hardt arbeid!

Oppgave:

- Individuelt:
 - Hvilke forventninger og verdier har jeg i forhold til familie?
 - Hva er viktig for meg?
 - Hva og hvem er familie for meg?
- Parvis:
 - Har vi samme forventninger?
 - Hvordan ønsker vi at vårt familieliv skal være?
 - Har vi et felles mål?



Familie kart

Hvem er medlemene i deres familie og hvilke aktiviteter har den?

Familie kart



Oppgave:

- Individuelt:
 - Tegn ditt familiekart
 - Hvem består familien av
 - Hvilke oppgaver/aktiviteter har din familie?
- Par:
 - Hvordan ser deres familie kart ut? Er de like?
 - Hva krever mer enn det gir
 - Er det noe dere vil/kan endre på?
 - Har dere snakket om prioriteringer?

Hvordan gi rom for alle i familien?

- Mor
- far
- Søskene
- kjæreparet
- Familien som helhet



Hvordan få et bedre familieliv?

- Velg hva som er viktig
- Vær i forkant av problemer
- Ta i bruk hjelpemidler
- Tilrettelegg aktivitetene
- Involver de rundt familien



Hvem skal få bestemme hva som er viktig i familien?

- Hvem er premissleverandøren i din familie?