

Hur mycket rum tar du i ditt hem

Rita varsitt likastort hus (eller printa ut mallen). Färglägg det utrymme procentuellt du upplever hushållssysslorna upptar av dig. Är det nåt du upplever du i dagsläget har för mycket av? Jämför med varandra efter ni båda tänkt igenom hur ni upplever. Rita ett hus för varje rubrik (Materiellt, känslomässigt, praktiskt) och diskutera när ni båda gjort uppgiften. Är ni nöjda eller är det nåt ni kan ändra på?

Upplever du att du tar utrymme i ditt hem?

Hur mycket utrymme får du i ditt hem?

Rita in i huset hur **du** tycker det ser ut.

- **Materiellt?**
 - Tex maskiner, möbler. Ifall du längtat att få köpa en bakmaskin, ny säng etc. men din partner önskar sig en playstation, motorsåg, ny bil etc. Vems sak prioriteras först?
- **Känslomässigt?** Fyll ditt hus med känslor. Använd gärna olika färger för varje känsla. Hur mycket känslor bidrar du med i ditt hus?
 - Hur mycket kärlek bidrar du i ditt hus?
 - Hur mycket ilska bidrar du med i ditt hus?
 - Hur mycket glädje bidrar du med i ditt hus?
 - Hur mycket sorg bidrar du med i ditt hus?
 - Hur mycket frustration?
 - Hur mycket ångest/depression bidrar du med i ditt hus?
 - Hur mycket positivitet bidrar du med i ditt hus?
 - Annat vad?
 - Om den ena partnern upplever sig ha mycket negativa känslor behöver ni samtala det. Hur kan ni hjälpa varandra med det?
- **Praktiskt?** Hur upplever du att er fördelning är?
 - Hushållssysslor. Det är skillnad på kontinuerliga uppgifter i hemmet och punktinsatser.
 - En punktinsats är tex. byta däck, glödlampa, tvätta fönster
 - En kontinuerlig hushållssyssla är sånt som sker varje vecka upp till en gång i månaden. Tex, byta sängkläder, torka damm, plocka ur diskmaskin, laga mat, handla.

Modell

