

Parforholdsproblemer stresser

IFØLGE EN ny undersøgelse foretaget af Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd er hver tredje dansker kun i 'nogen' eller i 'mindre grad' tilfreds med sit parforhold. Christiane Meulengracht, som er parterapeut og ekspert i stresshåndtering, går så langt som til at kalde undersøgelsen for en bombe under trivselsniveauet på de danske arbejdspladser, for mistrivsel i parforholdet dræner nemlig den mentale energi, som er afgørende

for vores overskud, trivsel og præstationer på jobbet, forklarer hun:

- Fra hjerneforskningen ved vi, at vores emotionelle energiniveau påvirker vores evne til at mentalisere, dvs. vores evne til at tænke klart og føle klart, at koncentrere os, se sammenhænge men også til at rumme andre mennesker. Alle er det egenskaber, vi har brug for, hvis vi skal trives på arbejdspladsen.

En undersøgelse foretaget

af Epinion for LO i april 2018 viser, at seks ud af ti danskere føler sig presset på jobbet.

Ifølge parterapeuten kan den emotionelle ustabilitet i parforholdet - som leder til stress på jobbet - tage mange forskellige former, men nogle ting skal dog særligt få alarmklokkerne til at ringe, forklarer hun:

- Der er nogle ret håndgribelige signaler. Når du opdager, at du ikke glæder dig til at komme hjem til din partner og børn efter en lang arbejdsdag, eller når du oplever tiltagende diskussioner og skænderier. Samtidig kan det dræne de følelsesmæssige energier, når vi holder

ting tilbage fra vores partner blot for at undgå den dårlige stemning, eller når vi i længere perioder ikke er intime og nærværende sammen, fordi alt går op i logistik, madpakker, fritidsaktiviteter og legeaftaler. Mange får også oplevelsen af at have mistet kontakte til sig selv i parforholdet og af at føle sig utilstrækkelig, siger Christiane Meulengracht.

Oftentimes er det, når vi føler, at vi ikke får tjekket ind i vores følelser, når vi oplever, at vi konstant mangler tid, og når vi ikke får truffet aktive valg og fravalg, at den emotionelle ustabilitet smitter negativt af på vores trivselsniveau på

jobbet, mener parterapeuten og uddyber:

- Stortrives vi derimod i parforholdet, og er der helt tanket helt op for den emotionelle energi, så skal der rigtig meget til at slå os ud af kurs på jobbet.

FEM RÅD til at højne den emotionelle energi

Christiane Meulengracht giver her fem råd, som gør det muligt at højne den emotionelle energi, så man både skaber mere trivsel i parforholdet og på jobbet:

1. Tag ansvar og giv dig tid til mærke efter

Det første råd handler kort og godt om at tage personligt ansvar. At tage ejerskab for egne følelser og adfærd er det vigtigste vi kan gøre for emotionel sundhed. I er to i parforholds-dansen. Når der opstår gnidninger eller konflikter, er det ikke din partner, der er modstanderen, men konflikten mellem jer. Jeres parforhold er jeres og derfor er det både jer, der har skabt det og kan justere det, der evt. ikke fungerer. Det er vigtigt, at du får mærket efter og fortalt din partner, hvad der virkelig betyder noget for dig, og at du samtidig på en ikke-dømmende facon får lyttet til din partners ønsker og drømme. Giv dig selv

små afbræk i hverdagen til at mærke efter, hvordan du har det i parforholdet. Mærk efter i hele kroppen: I hovedet, maven og brystet.





- LEVERER KLARGJORT LIGE TIL GARAGEN

- Samlet
- Klargjort



- Afprøvet
- Leveret

Cub Cadet LT2-NS96



kampagne
13.500,-
spar 1500,-

Cub Cadet XR 5000
robotplæneklipper



22.995,-

Østervang 52 / Møllerup / Nykøbing Mors
Tlf. 97 74 41 11 / www.ingemann-larsen.dk

TAGMALING

- Vi afrenser dit eternittag m/miljøgodkendt udstyr og maler 2 gange for pr. m2 fra kr. 65,-
- Vi maler også bliktage i alle farver.
- Er dit tag grønt af mos og alger - hjælper vi dig gerne af med problemet.
- Sandblæsning af facader.
- Rensning af fliser.
- Ring og få et uforbindende tilbud!

v/ Kim Jensen
Tlf. 9793 6690
Tlf. 2143 0122

THORSTED-HØRDUM
SANDBLÆSERI & MALERFIRMA

GÅ FØRST - HVOR UDVALGET ER STØRST BEDRE BRUGTE BILER

til priser og kvalitet - der tåler enhver sammenligning

ÅRG.			KM	KR.
2017	Suzuki Baleno 1,2 DJ koksmet, Excl.	SPAR 18.700	3.200	159.000
2017	Suzuki Baleno 1,2 DJ Hvidmet., Active	SPAR 17.700	2.500	140.000
2017	Suzuki Swift 1,2 club, Automat gear, sortmet.		15.000	128.900
2015	Skoda Fabia 1,2 HB, en ejer, som ny, beigemet.		41.000	121.800
2017	Suzuki Celerio 1,0 dualjet, koksmet., Ex cl.		11.000	112.800
2013	Suzuki sx-4 1,6 GLX plus, sort en ejer, synet 4-4-2017		264.000	88.900
2004	Mercedes C 220 Diesel st. Car, sølvmet, synet 20.1.2017		262.000	78.900
2008	Volvo V50 1,8 benzin, velh., synet 30.8.2016, sølv.		155.000	89.500
2010	Hyundai ix 20 1,4 CRDI, Rødm., en ejer		172.000	78.500
2011	Suzuki sx-4 combi back 1,6 sølvmet. 120 HK, træk		139.000	73.800
2010	Hyundai i 30 1,6 crdi CW 128 HK comf. Enen ejer		211.000	69.800
2009	Hyundai i 20 1,25 comf. En ejer, champagnef.		91.000	59.800
2007	Suzuki sx-4 combi back 1,6 GLX, sort, velh.		188.000	54.800
2010	Fiat Qubo 1,3 JTD, 5 dr. Blåmet, en ejer		148.000	53.800
2000	Rover 75 2,0 V6, blåmet. Velh. Luxusvogn, træk		187.000	39.800
2005	Peugeot 407 2,0 benzin, velh., sølv. Synet 06.07.2016		208.000	43.800
2006	Hyundai Matrix 1,6 GL, nysynet, en ejer, blåmet., træk		214.000	29.800
2007	Suzuki Liana 1,6 L combi back, sort, synet 3.2017		150.000	29.800
2007	Hyundai Getz 1,4 5 dr. Rød, en ejer, synet 7.2017		90.000	27.800
2003	Citroen c 5 2,0, sølvmet. Nysynet		214.000	25.800
2003	Suzuki Alto 1,4 dr, blåmet, synet 16-02-2017		238.000	23.800
1998	Suzuki baleno 1,3 sedan, nysynet, en ejer		158.000	18.500

DEMOBILER - SPAR MANGE TUSINDE KR.

2018	Suzuki Ignis 1,2 DJ Club, sort, m. udtryk	SPAR 9.500	3.200	138.000
2018	Suzuki celerio 1,0 style	SPAR 15.200	3.000	127.000
2017	Baleno 1,2 DJ Active, hvid	SPAR 17.700	2.500	140.000
2017	Baleno 1,2 DJ Exclusive, Sølvmet.	SPAR 18.700	3.500	159.000
2018	Suzuki swift 1,2 DJ Action, hvid	SPAR 9.600	2.500	145.000
2018	Vitara 1,6 Action m. udstyr Hvidmet.	SPAR 16.300	2.000	208.000
2018	Vitara 1,6 Action med autom. Gear	SPAR 1.900	2.500	232.000
2018	Suzuki S-Cross 1,0 boost. Aut.	SPAR 15.300	1.500	239.000

TIL MEK. OG ANDRE GØR DET SELV FOLK

2009	Hyundai i 20 1,4 crdi, rød, 5 dr. Afh. synet 4.8.17	202.000	29.000
2004	Seat Altera 1,9 TDI, koksmet., synet 6.2016	268.000	22.500
2010	Opel corsa 1,3 Ecoflex 5 dr., Diesel, hvid, skal synes	227.000	19.000
2007	Peugeot 206 1,4 HDI, sølv, synet 20.09.2017	230.000	14.000
2006	Suzuki swift 1,3, 5 dr. Blåmet., synet 26-05-2016	163.000	16.000
2002	Suzuki Liana 1,6 4 dr. Sedan, synet 13-01-2016	260.000	7.500
2002	Renault scenic 1,9 DCI, sølv, synet 04-11-2016	202.000	7.500

ERNST JENSEN BILER
VIBORGVEJ 50
7800 SKIVE **97 52 01 44**

Privat: E. Jensen 97 53 53 00 • Medlem af DAF - FDM - JTI



Maj-Brit
fra "Slagteren &
Køkken" er blevet
en del af Hotel
Thinggaard

Studentergilde eller forårsfest



Prøv f.eks. hendes populære

Tapas buffet

Udvalg i lækre skinker og pølser

Varmrøget unghanebryst med pæresalat og nøddepesto
Oliven, tomatsalsa, olie, pesto og sprøde snacks
Laksetatar m/rødløg og kapers, vendt i krydret creme m/urter
Spansk bresaula m/artiskoksalat og parmesan flager
Små lune krydder deller og små oksekødstærter,
hertil råsyltet urter og årstidens salat
Lækre oste m/saltet mandler og søde druer
En lille "sød" ting m/chokolade og bær
Buffeten serveres m/udvalg i spændende brød og smør

Min. 10 pers.

Frokost pris pr. kuvert kr. 199,-

Aften pris pr. kuvert kr. 229,-

Vi leverer naturligvis overalt i Thy på Mors og Salling

SMALL DANISH HOTELS
moments of happiness



HOTEL THINGGAARD
HURUP

Jernbanegade 5 · 7760 Hurup Thy · Tlf. 97 95 12 00
www.HotelThinggaard.dk

Besøg Thyhallens Svømmecenter

- åben alle dage -

Se åbningstider på hjemmesiden



www.thyhallen.dk

Voksen 50 kr.
Barn 34 kr.
10-turkort
270 kr./400 kr.

THYHALLEN
idræts- & kulturcenter

arbejdslivet



Knaus med kæresten giver ofte også knaus med indsatsen på arbejdsfronten. Arkivfoto: Colourbox.

2. Sørg for løbende 'realitetstjek'

Afsæt faste tidspunkter på fx en halv time, hvor du og din partner rydder kalenderen og bruger tid på at tale med hinanden om de ønsker og drømme, I har sammen. Den løbende forventningsafstemning er meget vigtig, fordi alle mennesker udvikler sig hver dag, og det påvirker selvsagt parforholdet. Et parforhold er dynamisk - ikke statisk. Kig hinanden i øjnene, hold hinanden i hånden og brug tid på at tjekke ind og vær nysgerrige på hinanden.

3. Tag udfordringerne i op-

løbet

I det øjeblik du oplever, at noget ikke føles rigtigt, så tag det op med din partner med udgangspunkt i hvad du føler. Husk på, at det er meget nemmere at håndtere små problemer end store problemer og at jo længere tid, der går, jo sværere bliver det at genfinde gnisten.

4. Væk med telefonerne!

En af de største røvere af emotionelle energi er mobiltelefoner og tablets, som fjerner både intimitet og nærvær, og ofte får os til at føle os som 'det tredje hjul' i parforholdet. Prøv at holde telefonerne helt væk, når I er

sammen og fortæl din partner, hvad du føler, når telefonen efter din mening fylder for meget.

5. Omfavn sårbarheden

Det er fristende at måle os selv ud fra, hvordan andre viser deres liv på de sociale medier, men også i måden vi taler og måler os med hinanden i hverdagen, hvor vi gerne vil signalere, at vi har styr på det hele. I det lange løb er det vores nære relationer, der skaber mening i vores liv. Giv plads til hvem I er som mennesker og lad dig selv være sårbar og ganske uperfekt. Vær flittig på pyt-knappen.

GOD MAD - HVER GANG

KVALITET I ALLE DETALJER

TID TIL FEST?

Store & små selskaber

Vi klarer det hele fra madlavning, borddækning, servering og til opvask

Eller vi klarer netop

de opgaver kunderne ønsker



MAD UD AF HUSET

til både private og virksomheder

- 1-2-3 retters menuer
- Osteinretning
- Kagebord
- Buffet
- Natmad
- Smørrebrød
- Brunch
- m.v.



Vores pølsevogn kommer gerne forbi dit næste arrangement

HANNÆS

MOBILKØKKEN

29608848/29420102

Find os på



Mail: kokken@h-m-k.nu

OBS OBS – Bestil i ro og mag på www.hannasmobilkokken.dk – **OBS OBS**

Aut. Klinisk Tandtekniker

Louise Høyer

NYKØBING MORS • SKIVE • STRUER • HOLSTEBRO

Hos os får du kun én kvalitet og pris

- nemlig den bedste og det er med garanti

- Vi tilbyder gratis eftersyn til nye kunder
- Vi anbefaler os med alt i tandproteser
- 15 års erfaring med fremstilling i egne laboratorier
- Medlem af LKT (Landforeningen af kliniske tandteknikere)
- Vi hjælper gerne med ansøgning om kommunalt tilskud
- Finansiering tilbydes ÅOP 0%

Vi har indgået prisaf-tale med Morsø Kommune



Stine

Louise

Et smukt smil er det flotteste du kan ta' på!

Nygade 5A · 7900 Nykøbing Mors · Telefon 97 72 32 40

Husk at tjekke dagens deal!



Få dagens deal i din indbakke hver morgen.

Tilmeld dig gratis på www.deal.dk

Deal.dk

HELT NYE VINDUER?

Spørg altid glarmesteren!

idealcombi

Outrup

Hvidbjerg

Få et uforpligtende tilbud!

- Energi ruder
- Autoruder - Udskiftning og Reparation
- Vinduer & Døre - Træ/Alu og plast
- Facader & Butiksrunder
- Spejle & Solfilm
- Terrasse afskærmning
- Alle former for specialopgaver

VINDUESTJEK.DK
gratis, nemt og uforpligtende!

DØGNVAGT
97 92 10 33



Indramning, rensning og konservering af malerier

GLAS GJERULFF



Bjørnevej 6 • Thisted • Tlf. 97 92 10 33
www.glasgjerulff.dk

Medlem af Glarmesterlauget - Danmarks bedste håndværkergaranti

OBS! HUSK Håndværkerfradrag for energirenovering!