

Tag ikke din arbejdsfrustration med i parforholdet

Det er dit eget ansvar at smide det dårlige humør, før du træder ind ad døren efter arbejde.

PARFORHOLD

Af Anna Raabæk, Ritzau FOKUS

Misforståelser om arbejdsopgaver, en hård tone og fnidder ved frokosten. Det har været en lang og træls dag på jobbet.

Så træder du endelig ind ad døren derhjemme. Men der er ikke ryddet op, børnene larmer, maden er forsinket, og du hører dig selv i et alt for højt og strengt toneleje over for din partner.

Mange kommer til at slæbe stress og frustrationer fra jobbet med sig hjem i privaten, fortæller Christiane Meulengracht, som er par- og familierapeut, sexolog og forfatter til bogen "Kærlighed med vilje".

- Hvis der er noget, der irriterer os, kommer vi ubevidst til at snerre ad hinanden, siger hun og tilføjer:

- Vi er måske slet ikke bevidste om tonelejet og den energi, vi kommer med. Det har muligvis slet ikke noget med vores partner at gøre. Men vi har brugt vores dagsration af energi til at koncentrere os og gøre os umage på arbejdspladsen.

Ifølge Thomas Markersen, som er psykolog hos Psykologerne Frederiksberg og City, har du selv et ansvar for at møde din partner og familie uden at ligne en tordensky.

- Det er dovenskab og manglende bevidsthed, der gør, at folk tager deres sure humør med hjem, siger Thomas Markersen.

Han råder til at gøre en aktiv indsats for at lave den



Det tærer på parforholdet, hvis du bruger alt overskuddet på arbejde, siger parterapeut. (Modelfoto) Colourbox/Free

vane om. Før du træder ind i hjemmet, kan du bruge et øjeblik på at finde ind til den energi, du gerne vil møde familien med.

Lav en aftale med dig selv om aktivt at huske at gøre det hver dag i eksempelvis en måned. Det kan alle forpligte sig til.

Og derefter vil det så småt have lagret sig som en ny, god vane.

Selv om det umiddelbart er det dårlige humør fra ar-

bejde, der kan være et problem, skal man faktisk også passe på med bare at tage humøret med hjem, selv om det er helt i top.

- Så kan det være, du overser din partners behov for at tale om noget, siger psykolog Thomas Markersen.

Nye tjenere



Et hold nye tjenere er blevet uddannet fra Hansenberg i Kolding i Oktober.

Øverst fra venstre: Linea Enemark Lange, Restaurant Skamlingsbanken, Solvej Bøgdaw, Restaurant Knapp, Kenneth Rose Mølby, Hotel Svanen, Billund, Jonas Hansen, Hotel Legoland, Andre Lindbjerg Larsen, Henne Kirkeby Kro, Elena Donici, Comwell Kolding, og Nadja Bagger Nielsen, Restaurant Admiralen. Nederst fra venstre: Mie Pilemann, Remouladen, Olga Stikute, Årø Sund Badehotel, Daniel Mygind, Hjerting Badehotel, Berit Sigyn Nielsen, Restaurant Grøften, og Melissa Sara Thorsted Jepsen, Hotel Scandic Kolding. PR Foto

FOA viser ansigtet

FAGFORENING

Expressbureauet
express6@jfmedier.dk

HADERSLEV: På plejecentret Kong Frederik X har Ida Maria Meiner Lund og Adisa Memic haft besøg af FOA Sønderjylland i forbindelse med en "charmeoffensiv", hvor FOA har været ude for at møde sine medlemmer.

- Vi gør det naturligvis også for at give andre medarbejdere, som ikke er organiseret i FOA, mulighed for at blive en del af fællesskabet, og få svar på spørgsmål her og nu på stedet. Som moderne fagforening byder vi i dag udover at vi har overenskomsten på området, og derigennem kender faget, også på bl.a. juridisk bistand, tjek af lønseddel samt tilbud om kurser og fællesarrangementer, fortæller formand for FOA Sønderjylland Bent Holm Poulsen.



Ida Maria Lund og Adisa Memic er begge under uddannelse til sosu-assistent på plejecenter Kong Frederik IX. Her står de med deres vejleder Jane Hansen. Privatfoto

- Vi oplever, at vi hele tiden kan få de svar og de informationer omkring vores uddannelse, som vi også kan bruge til noget, og det er bare så godt, lyder det ensstemtende fra Maria Meiner Lund og Adisa Memic.

- Jeg har allerede fra star-

ten af min uddannelse meldt mig ind i FOA for at få information om mit job, og for at føle den tryghed det giver, at være medlem af en organisation, fortalte Ida Maria Meine Lund.