

Parterapeut: Lad ikke corona-frygt skade dit parforhold

GODE RÅD: Når vi bliver utrygge og bange, sender vi nervesystemet på overarbejde, og det kan føre til unødvendige konflikter og skænderier i parforholdet, hvis ikke vi øver os i at sætte ord på vores tanker, bekymringer og behov. Her giver parterapeut Christiane Meulengracht gode råd til at styrke parforholdet, mens coronavirus holder os indendørs

MÅSKE HAR du bemærket, at du i disse coronadage lettere end normalt bliver frustreret over din partner eller dine børn? At du, hurtigere end du plejer, ryger op i det røde felt? Eller at du og din partner ender i konflikter og skænderier, som I normalt ikke gør? Hvis det er tilfældet for dig, så kan det hænge sammen med frygten for alt det, som sker omkring os lige nu, mener parterapeut Christiane Meulengracht.

- Coronavirus har fået os til at rykke tættere fysisk

sammen med vores børn og partner, hvilket for mange kan opleves som en stressfaktor, fordi vi ikke får de pusterum, vi er vant til, når vi fx er på arbejde, i sportsklubben eller blandt venner. Derudover skaber usikkerheden i forhold til alt det, som sker omkring os, en ekstra stressfaktor, som ligeledes kan være katalysator for konflikter i parforholdet, siger Christiane Meulengracht i en pressemeddelelse.

- Mange er i disse dage be-

kymrede for deres jobsituation, indtægt og for familiemedlemmer. Bliver denne frygt dominerende, så går nervesystemet i alarmberedskab, og vi mister hurtigt det overskud, vi normalt besidder. Det kan medføre, at vi – selvom vi ikke ønsker det – vrisser af vores børn og partner, at vi stiller urimelige krav, og at vi generelt er svære at omgås, siger hun.

Er der i forvejen knas i parforholdet, er der stor risiko for, at problemerne kommer op til overfladen i netop den-

ne periode, lyder det videre fra Christiane Meulengracht.

Lyt og tal med hinanden

Men ifølge parterapeuten behøver coronaperioden ikke at ende med flere konflikter end normalt – faktisk tværtimod:

- Når vi er så meget sammen og tilmed er påvirket af ydre omstændigheder, vi ikke er herre over eller har en løsning på, er det meget vigtigt, at vi er tydelige i vores kommunikation med hinan-

den. Bliv på egen banehalvdel og fortæl din partner, hvordan du har det, og hvad du har brug for – og vær samtidig nysgerrig på, hvad din partner tænker, føler og har brug for, siger Christiane Meulengracht.

- Den gode nyhed er, at man med daglige partjek, hvor man er nysgerrige på hinanden, vil åbne op for en samhørighed, som styrker parforholdet nu – men også på den lange bane, tilføjer hun.

Fem gode råd

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet fem gode råd til de danskere, som vil styrke parforholdet og kommunikationen, mens coronavirus holder os hjemme.

■ Accepter, at der lige nu er en masse ting, du ikke er herre over, og ret derfor dit fokus på det, du kan gøre noget ved: Nemlig dét at tage ansvar for din adfærd i parforholdet og din udelt opmærksomhed til dine kære.

■ Mind dig om, at det netop nu er tid til at være taknemmelig over det, du har – frem for at være frustreret over det, du ikke har eller ikke kan få i en periode.

■ Anerkend og slut fred med de følelser, du oplever i disse dage. Det er helt okay, hvis du er urolig, hvis du har et behov for at være handlingsorienteret, eller hvis du føler dig lidt opgivende – og det er ligeledes helt okay, hvis din partner har det sådan. Giv plads til at I reagerer forskelligt. Din hverdag bliver ikke bedre af, at du vender dig mod den, du elsker.

■ Kommuniker dine behov og vær nysgerrig på din partner. Sørg for at indrette daglige tidsrum, hvor I giver hinanden muligheden for at fortælle, hvad der rører sig hos jer hver især – og hold Iphads og Iphones slukkede, mens I gør det!

■ Adskil arbejde og privatliv også selvom du arbejder hjemme. Det er meget lettere for dig at være nærværende, hvis du – så vidt det er muligt – beslutter dig for, hvornår du arbejder, og hvornår du holder fri.



Er der i forvejen knas i parforholdet, er der stor risiko for, at problemerne kommer op til overfladen i netop denne periode, hvor mange er bekymrede for deres jobsituation, indtægt og for familiemedlemmer.

DØDSFALD



Min elskede mand,
vores dejlige far,
svigerfar, morfar, farfar
og oldefar

Leif Frederiksen

* 19.10.1936

† 17.03.2020

*I hjertet gemt,
men aldrig glemt*

**June
Børn, svigerbørn,
børnebørn og
oldebørn**

Bisættelsen er foregået
i stilhed