

Parforhold under pres: Sådan tackler I den nye hverdag

Ved at følge fire råd kan du lette presset på familien og forholdet under coronakrisen.

PARFORHOLD

Af Stine Eskildsen,
Ritzau Fokus

INDLAND: Ungerne kravler på væggene, mens I skændes om, hvis arbejde der er vigtigst at passe lige nu, hvor meget tv børnene skal se, og hvem der skal lave aftensmad.

Lyder det bekendt? Rigtig mange danskere arbejder i disse uger hjemme fra, og samtidig er børnene hverken i skole eller institution. Og den nye hverdag kan presse selv de stærkeste forhold.

To parterapeuter giver her fire råd til at komme bedst muligt gennem den presede situation.

1 PRIORITER DIG SELV

Det kan være svært at finde et ledigt sekund til en løbetur eller et karbad, når der i forvejen ikke er timer nok i døgnnet til både at være en nærværende forælder og en god medarbejder. Men det skal du, fastslår Christiane Meulengracht, der er parterapeut og sexolog.

- Man skal sørge for at lade op. Det behøver ikke at være tidskrævende, men hvis man ikke tager nogle pauser, risikerer man at eksplodere, siger hun.

Det kan være en gåtur, en halv time med en god bog eller et kvarter med telefonen i soveværelset - uden forstyrrelser fra partner eller børn.

- Lige nu er det vigtigere end noget andet, for hvis ikke forældrene er i ro og er glade, så er børnene det heller ikke. Forældrenes trivsel sætter niveauet, siger Christiane Meulengracht.

2 FORVENTNINGSFASTEM EN NY HVERDAG

Uanset om I begge går hjemme, eller om den ene arbejder, mens den anden passer børnene, så er det vigtigt, at I sætter jer sammen og laver rammerne for jeres nye hverdag.

- Det er en ny normal, så der vil være ting, der skal laves om. Tal om, hvornår der er arbejde, børnetid og voksentid - sammen og hver for sig, siger parterapeut Katrine Axholm.

Udnyt også, at I får lidt ekstra tid om morgenen.

- Måske kan man sove lidt længere, fordi man ikke skal aflevere børn eller spare lidt tid på transporten. Det giver mindre stress, siger Christiane Meulengracht.



3 RUM HINANDENS FRUSTRATIONER

Selv med skemaer og gode intentioner undgår I ikke konflikter. Og her er det vigtigt, at I rummer hinanden i stedet for at konkurrere om, hvem der har det hårdest.

- Anerkend, at I er presede, og at margenen for de dumme ting, man kommer til at sige og gøre, skal være lidt større, siger Katrine Axholm.

For de forskelligheder, I formentlig forelskede jer

i ved hinanden, kommer pludselig meget tydeligt frem, når hverdagen vendes på hovedet.

- Det vigtigste er, at man står til rådighed for den andens frustrationer ved at lytte uden at bebrejde. Det vigtigste for os mennesker er at føle os set og hørt, siger hun.

4 PRIORITER DEN LILLE GESTUS

Sidst, men ikke mindst skal I acceptere, at det er okay, at de kommende måneder ikke er

fyldt med intime parmiddage, kroophold og brændende kærlighed.

- Parforholdet kan ikke hele tiden være i centrum, når vi er pressede, siger Katrine Axholm og opfordrer til i stedet at prioritere den lille gestus.

- Giv hinanden et kys eller et kram, når I ses på vej ind og ud ad døren, lav en kop kaffe til den, der arbejder, og sig undskyld, hvis I går over stregen, siger hun.

JobDanmark



Er det tid til, at din teenager tjener sine egne penge?

Når deres fødder vokser - vokser forbruget også

Vi søger omdelere i jeres område.

Lige nu søger vi unge i alderen 13-17 år til omdeling af reklamer og aviser én til to gange om ugen. Vi pakker reklamerne og leverer dem sammen med aviserne hos jer - klar til omdeling.

Læs mere og søg jobbet på

blivomdeler.nu

Det er den lille gestus, der tæller, når overskuddet ikke er til at pleje forholdet som normalt. Et kram, et kys eller en kop kaffe serveret foran computeren som en påmindelse om, at I tænker på hinanden. De fleste forhold kan sagtens klare at blive sat en smule på standby i en periode. [Modelfoto] Colourbox/Free

Øvrige



- ★ Beskæring og nyanlæg
- ★ Sten- og flisearbejde
- ★ Træfældning
- ★ Vedligeholdelse

Ring og få et uforbindende tilbud.

ANLÆGSGARTNER
B. EGEBERG ANDERSEN ApS
V/ IB RASMUSSEN
Odense · Tlf. 66-13-68-22
www.egeberg-andersen.dk

Håndværkere

FYNS VINDUESPOLERING
Dragebakken 516 · 5250 Odense SV
Mobil: 21 82 71 43
fyns.vinduespolering@jubii.dk

KA v/ Malermester Kim Abrahamsen
Thujavej 51 - 5250 Odense SV
66 17 67 69 40 17 67 69
GARANTI PÅ KVALITET

Bellinge Murerforretning
v/Svend Erik Christensen
Alt murerarbejde udføres
- intet er for småt for os.
Tlf. 65 96 32 77 Mobil 21 76 90 33

Anlægsgartner Kent Nielsen, Fangel
• Fliser
• Stengærde
• Hegn
• Plantning
• Beskæring
Tlf. 20 48 59 61

MULTI HÅNDVÆRKEREN
v/ Thomas Rasmussen
Tlf. 40 51 60 27
www.multihaand.dk
• Murer, tømrer & snedker
• Nybygning
• Ombygning
• Reparation
• Tegninger
• Byggetilladelse
• Totalentreprise
Alt indenfor murer, tømrer- og snedkerarbejde

SANDERUM VVS
Tlf. 6617 6777
Mobil 4016 7770
Væddeløbsvej 92 Værksted: Sanderumvej 190 www.sanderum-vvs.dk

BENT Alt-mulig-mand NIELSEN
• Havearbejde/beskæring
• Hækklipping
• Træfældning
• Anlægsarbejde
• Lev. og lægning af fliser
• Gravearbejde m. minigraver
• Malerarbejde
• Rydning af dødsboer
• Opsætning af hegn/rækværk
• Andet forefaldende arbejde
Mobil: 30 66 70 56
bent@bentaltmuligmand.dk
www.bentaltmuligmand.dk