

LOKAL SERVICE

Vi er i dit område flere gange om ugen!

PANASONIC 43" 4K LED TV

TX-43GX625E

- 43" 4K UHD LED TV
- WiFi
- 4K Netflix & Youtube
- 4x HDMI, 2x USB
- Rigtig godt billede og lyd



4499,-

INKL. LEVERING OG INDSTILLING

expert



punkt1

VESTERGADE 3 . 9440 AABYBRO . TELEFON 98 24 14 00

Express Bank

- FÅ SVAR PÅ 5 MINUTTER

postnord

SEND PAKKER TIL BÅDE INDLAND OG UDLAND

PASFOTO 99,-
INGEN TIDS-BESTILLING

HUSK VI FORHANDLER OGSÅ
TELMORE
VIASAT
CANAL DIGITAL
BOXER
STOFA



Parforholdet har brug for opmærksomhed. Arkivfoto: Torben Hansen

Fokus på parfoldet

FAMILIE: Parterapeut peger på, at det er vigtigt at blive ved at være nysgerrige på hinanden og bruge tid sammen



NY
PODCAST-SERIE

"Det vil være en fantastisk historie, hvis vi om tre år kunne sidde 500 mand her og producere spil til hele verden"

Mads Peter Veiby,
medejer, Spilnu.dk

Få historierne fra markante nordjyske iværksættere i Sæt i værk.

NORDJYSKE

Find den og andre serier fra NORDJYSKE på nordjyske.dk/lyt eller hvor du i øvrigt henter dine podcasts.

DEN STØRSTE gave du kan give din partner er daglige stunder med udelt opmærksomhed – men præcis dette er en mangelvare i rigtig mange parforhold.

Sådan er budskabet i en pressemeddelelse fra parterapeut, Christiane Meulengracht, som i sin praksis ser rigtig mange par, som har glemt at være undersøgende og nysgerrige på hinanden.

Hun peger på, at hvis man har været i fast parforhold i fem år eller mere, så er der god grund til at overveje, om man er god nok til at give din partner den udelte opmærksomhed, han eller hun fortjener.

- Når vi er nyforelskede, er vi ofte rigtig gode til at spørge ind og være nysgerrige - typisk kan vi slet ikke lade være, fordi vi higer efter at lære vores nye partner bedre og bedre at kende. Men efter nogle år opstår der hos mange par en form dovenskab, når det kommer til den tætte kontakt og nysgerrigheden overfor hinanden. Mange stopper helt ubevidst med at lytte til hinanden, spørge ind og har i stedet en tendens til at basere opfattelsen af partneren på det billede, som blev skabt af ham eller hende som nyforelskede, forklarer Christiane Meulengracht og fortsætter:

- Men da vi udvikler os hele livet, også i parforholdet,

betyder det reelt, at mange hver dag går rundt med et helt forkert billede af, hvad der partner tænker og føler, og det kan få katastrofale konsekvenser.

Den ultimative konsekvens ved at glemme nysgerrigheden, når der går hverdag i parforholdet er, at man bliver fremmedgjorte overfor hinanden. Typisk vil der også ske det, at små problemer får lov at vokse sig store, fordi man ikke får talt sammen om det, der rigtigt betyder noget, forklarer parterapeuten.

Christiane Meulengracht opfordrer derfor til, at man som par gør sig umage med at skabe de rammer i hverdagen, som gør det muligt at give hinanden udelt opmærksomhed:

- Fra hjerneforskningen ved man, at vi mennesker kun har begrænsede ressourcer til rådighed, når det kommer til den udelte opmærksomhed, dvs. kortere perioder hver dag, hvor vi er i stand til at koncentrere og fordybe os og holde alt andet ude - og i det spil må din partner ikke ende som sorteper, fordi alle ressourcer bliver brugt på arbejde, venner, sport, børn eller andet.

- Det kan være en god idé at opstille nogle rammer, som forhindrer dette i at ske, fx fast kærestetid hver dag, hvor I aktivt beslutter jer for

at være til stede - sammen. Det kan handle om 10 minutter dagligt, hvor I slukker smartphones, fjernsyn, kigger hinanden i øjnene, holder i hånd og fokuserer på nuet og hinanden – og taler sammen om, hvordan I hver især har det.

Christiane Meulengracht har flere hverdagsråd til et mere lykkeligt og nærværende parforhold. Det handler blandt andet om at finde 10 minutter til et dagligt partjek, hvor alle ydre forstyrrelser holdes ude. - Lav eventuelt en øvelse, hvor I giver hinanden fem minutter til at fortælle om det, som rører sig hos jer hver især - og se det som en mulighed at lytte, kigge hinanden i øjnene og lære nyt om hinanden - hver dag.

Et andet råd er at huske at sige tak til sin partner for det, man sætter pris på ved ham eller hende, da det åbner op for en intimitet, nærvær og dybere samtaler end dem, som handler om hverdagens gøremål og logistik. Og at man altid skal tage sin partners bekymringer og frustrationer alvorligt.

Christiane Meulengracht er par- og familierapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn.