

Parterapeut: 5 råd til den nærværende familieferie, du drømmer om

De fleste drømmer om en sommerferie fyldt med nærvær og kvalitetstid med dem, som betyder allermost, men alligevel ender ferien for mange med uindfrie forventninger, fortæller parterapeut, Christiane Meulengracht. Derfor giver hun 5 råd, som gør det muligt at omfavne nærværet i sommerferien.

Endelig ferie og masser af tid til at få genopladet 'batterierne' sammen med vores kære! Sådan tænker rigtig mange om den sommerferie, som ligger lige foran. Men selvom drømmene er store og intentionerne gode, ender sommerferien for mange med noget andet, end den nærværende og afslappende solstrålehistorie, man drømte om. Således viser en undersøgelse foretaget af [Momondo](#) fra 2016 eksempelvis, hvordan halvdelen af alle danskere har oplevet stress i forbindelse med en ferie.

Spørger man parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht, er der særligt én grund til, at den sommerferie, vi har glædet os så meget til, kan ende med at skabe frustrationer, uindfrie forventninger og stress:

"Når vi planlægger en sommerferie, har vi naturligvis en forventning om, hvordan den går. Måske hvor glade de voksne eller børnene skal være, hvor meget man som familie skal nå at opleve, hvor meget der skal skrues op for romantikken eller sågar, hvordan vejret skal være. Selvom ingen af os rigtig har lyst til at føle os fastlåste i denne forventning, er det faktisk dét, der sker. Frustrationerne opstår, når forventningerne så ikke bliver indfriet," siger Christiane Meulengracht.

Skab en ferie med plads til ægte nærvær

Nærvær er i dag vores største mangelvare i hverdagen. Derfor bliver det ekstra vigtigt at sørge for at ferien bliver det sted, hvor der er ægte kontakt og opmærksomhed. Er du én af dem, som frygter endnu en stressende ferie, så prøv at spørge dig selv og din partner om, hvordan jeres foretrukne sommerferie egentlig ser ud, når I mærker efter inderst inde, lyder anbefalingen fra parterapeuten:

"Det første skridt er at få taget en dialog om ikke kun de fysiske ting, vi gerne vil opleve, men også om hvordan vi slapper af, og hvordan vi hver især oplever nærvær. Nogle slapper bedst af ved at få alt ryddet op først eller haven studset – andre er gode til at lukke øjnene for alt det, for nu er det ferie. Derfor skal I tale om, hvad I hver især har brug for. Det bliver allermost især vigtigt for dem, der har tendens til at sørge for andres behov før sine egne. For så er sommerferie ikke altid afslapning og ferie – så er det blot hverdag-opgaver et andet sted," siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

"Det absolut vigtigste, vi har i livet, er vores nære relationer og det eneste, der betyder noget i ferien er, at vi er tilstede med dem i nuet. At føle kontakten til mennesker og at grine sammen lader os op. Derfor kan en familieferie hjemme med leg i haven, picniture i skoven og brætspil om aftenen sagtens være at foretrække fremfor en storbyferie, som man måske mest af alt har valgt, fordi vi "bør", og fordi vi føler, at alle andre har "store oplevelser" på Instagram. Vi taler så meget om betydningen af nærvær i dag, men vi skal også huske at tale om, hvordan vi bedst får den frem."

5 råd til en ferie med nærvær og kærlighed

Nedenfor har parterapeut Christiane Meulengracht samlet 5 råd til en sommerferie med plads til ægte nærvær:

1. Start altid med at forventningsafstemme med din partner og tag en god snak om, hvilken slags sommerferie, der inderst inde føles som den rigtige for jer.
2. Pas på med at gemme dig bag børnenes eller din partners behov. Det allerbedste for børn er trygge og glade voksne – det giver trygge og glade børn. Sommerferien skal være energigivende for alle – også dig!

3. Skrot halvdelen af jeres planer. Når vi skruer massivt ned for aktivitetsniveauet, træner vi os i at leve i nuet og nyde det, vi har her og nu, ligesom vi samtidig får skabt en modvægt til den kontrol- og planlægningstrang, som kan spænde ben for nærværet.
4. Slut fred med tanken om, at man gerne må 'spilde tiden i sommerferien', og at der ikke finde én rigtig måde at holde ferie på. Mange gange opstår den ægte nærvær ud af spontaniteten, som når den mindste fortæller om en sommerfugl, hun lige har set i haven.
5. Væk med mobil samt tablets og begræns aktiviteterne på sociale medier. Når du poster "Tid sammen med familien" er det jo løgn. Du er på Instagram. Den nærværende familieferie foregår ikke på Instagram, som ofte ender med at være holdepladsen for 'påstået' nærvær. Lav i stedet offline-aktiviteter, der samler hele familien. Frem med terninger, spillekortene eller de brætspil, som får lov til at samle støv i hverdagen – eller tag en tur til stranden eller skoven.

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familierapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hellerup og Hornbæk, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået.

Læs mere om Christiane Meulengracht på www.christiane.nu.

Kontakt

Christiane Meulengracht kan kontaktes via hello@christiane.nu eller på tlf. 61 70 07 77.