

# Børn skaber utilfredshed i parforholdet

Hver tredje dansker er utilfreds med parforholdet, og det er ofte børnene, som skaber den største belastning, forklarer parterapeut Christiane Meulengracht.

Der er slinger i valsen i de danske parforhold. Således viser en ny undersøgelse foretaget af Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, Vive, at 31 procent af danskerne kun i 'nogen' eller 'mindre grad' er tilfredse med deres parforhold. Spørger man par- og familierapeut Christiane Meulengracht, er det ofte, når der kommer børn ind i billedet, problemerne opstår:

*"For langt de fleste er børn den allerstørste største gave i livet og samtidig et resultat af den kærlighed, vi nærer til vores partner. Men alligevel er der ikke noget, som presser det moderne parforhold mere end at sætte børn i verden, fordi det skaber et behov for at træffe fravalg og kompromisser, som bryder med idealet om det 'perfekte' liv, hvor vi skal det hele hurtigst muligt,"* siger Christiane Meulengracht.

Tal fra Danmarks statistik fra 2017 viser, at flest danskere bliver skilt indenfor barnets tre første leveår.

## Mindre plads til selvrealisering

Ifølge parterapeuten opstår der ofte knas i parforholdet, når barnet udfordrer de selvrealiseringsprojekter, som hidtil har haft højeste prioritering:

*"Vi lever i præstationskultur, hvor der er præstige i at kunne balancere det at få børn med et tårnhøjt ambitionsniveau for karrieren, et aktivt socialt liv og en lang række andre selvrealiseringsprojekter. Og når vi så med yderste af neglene forsøger at efterleve de høje forventninger til os selv, sker der ofte det, at tiden og ressourcerne til at pleje parforholdet bliver udhulet,"* siger Christiane Meulengracht.

Har der nogensinde været et tidspunkt, hvor tempoet skal ned, hvor det er vigtigt at turde vælge fra, vise sin sårbarhed og tage et opgør med det 'perfekte', så er det når, man får børn, mener parterapeuten:

*"Når der kommer et barn ind i billedet, glemmer mange at pleje selve fundamentet for det lykkelige parforhold, som er baseret på, at vi tager os tid til nærhed og intimitet. Tid til at se og lytte til hinanden. Ofte hører jeg kvinder med børn fortælle, at de savner støtte og opbakning fra deres partner, mens mændene fortæller, at de savner sex og intimitet i forholdet."*

## Tre råd til mere kærlighed

Christiane Meulengracht giver her tre råd til kommende eller nuværende forældre, som vil undgå knas i kærligheden, når der kommer børn ind i billedet:

### 1. Accept af fravalg

De fleste forældrepar er gode til at acceptere fravalg, når barnet er spædt, fordi alt er nyt og spændende – men efter noget tid, kan det være en udfordring for de fleste. Særligt her er det vigtigt at tage personligt ansvar og spørge sig selv, hvad der virkelig betyder noget. Det er bedre at trives med få bevidste valg end at mistrives, fordi man vil det hele.

## 2. *Tal sammen om ønsker og drømme*

Det kan lyde banalt, men et andet godt råd til kommende eller nuværende forældre er at tale sammen om jer! Afsæt tidspunkter hvor I helt rydder kalenderen og bruger tid på at forventningsafstemme og sætter fokus på, hvilke ønsker og drømme I har sammen. Hvordan vil I gerne være som par og som forældre? Hvad vil I gerne opleve sammen – det kan handle om store drømme om rejser eller events, men også om, hvordan I hver dag kommer hjem - og glæder jer til mødet med partneren.

## 3. *Sænk ambitionsniveauet og vær sårbar*

Der er prestige i at kunne 'flashe' overskud og det perfekte liv – ikke mindst på de sociale medier – men også i måden, vi taler og måler os med hinanden i hverdagen, hvor vi gerne vil signalere, at vi har styr på det hele. I det lange løb er det vores nære relationer, der skaber mening i vores liv. Sæt en dyd i at stå af præstationsræset og gør jer som par umage med at bekræfte hinanden i, at der er en styrke i kunne sige fra over for præstationspresset og skabe en hverdag, der handler om jer.

### **Om Christiane Meulengracht**

Christiane Meulengracht er par- og familieterapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hornbæk og Hellerup, 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](http://www.christiane.nu).

### **Kontakt**

Christiane Meulengracht kan kontaktes via [hello@christiane.nu](mailto:hello@christiane.nu) eller på tlf. 61 70 07 77.