

# Familieterapeut: Drop nytårsforsætterne om et bedre parforhold

Nytårsforsætter ender alt for ofte i tomme intentioner, som ikke bliver fulgt op med en plan og handling, og derfor kan de meget sjældent bruges til at rette op på ubalancer og problemer i parforholdet, mener parterapeut Christiane Meulengracht.

’I 2019 vil jeg være en bedre kæreste. Jeg vil være bedre til at lytte, have mere tid, og så skal mine frustrationer på jobbet ikke længere gå ud over min partner!’ Rigtig mange danskere bruger tiden i forbindelse med årsskiftet på at lave nytårsforsætter, som skal bane vejen for et mere lykkeligt parforhold.

Men selvom intentionerne ofte er rigtig gode, gør nytårsforsætterne meget sjældent nogen reel forskel, mener forfatterinde og parterapeut, Christiane Meulengracht:

*”Nytårsforsætterne, som handler om parforholdet, er ofte både uforpligtende og overfladiske. Typisk laver vi dem som her-og-nu kærlighedserklæringer, når vi lige før klokken slår tolv nytårsaften fortæller hinanden, at vi næste år ønsker os mere tid til hinanden, at vi vil skændes mindre eller være bedre til at lytte til hinanden,”* siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

*”Hvis man reelt ønsker at rykke sit parforhold til et andet sted, end det er i dag, så kræver det både en plan og en fælles indsats, som rækker udover de løse hensigtserklæringer, vi ofte giver vores partner i forbindelse med nytåret.”*

## Overfladiske nytårsforsætter

Parterapeuten påpeger samtidig, at de nytårsforsætter, vi sætter for parforholdet, ofte ikke har en dybde eller et refleksionsniveau, der gør dem anvendelige, når der kommer til at skabe positive forandringer:

*”Når nu vi betragter nytårsforsætterne som lettere uforpligtende, så lægger vi ofte heller ikke et tilstrækkeligt refleksionsniveau bag dem. Det gør bl.a., at vi glemmer at interessere os for årsagen bag den ændring, vi ønsker os – som når vi eksempelvis har et nytårsforsæt om at skændes mindre – uden at vi samtidig forholder os til, hvorfor vi overhovedet skændes. Det er først, når vi finder ind til de bagvedliggende årsager, at vi kan mobilisere den varige motivation til at skabe de positive forandringer,”* siger Christiane Meulengracht.

En undersøgelse foretaget af YouGov i 2018 viser, at 38 procent af de danskere, som sidste år satte sig et nytårsforsæt, allerede havde brudt med dette inden for de første tre måneder af året.

## Erstat nytårsforsætter med dialog og handling

Christiane Meulengracht kommer her med tre råd til de danskere, som ønsker sig positive forandringer i deres parforhold i 2019.

### 1. Realitetstjek i januar

Når I er på den anden side af både jul og nytår, så prioriter tid i januar til at tale med hinanden om, hvad I gerne vil have ud af jeres parforhold. Sluk mobilen, få børnene passet og afsæt et fastlagt tidsrum – fx 2 timer uden forstyrrelser. Tillad jer selv at turde drømme – også lidt stort – og skriv ned, hvordan en hverdag vil se ud, hvor I får endnu mere af dét, I sætter pris på i jeres parforhold. Lav eksempelvis en øvelse, hvor I mentalt spoler tiden et år frem og spørg herefter hinanden, hvorfor 2019 har været jeres bedste år som kærester.

## 2. Vær konkrete på det, som skal ændres

Når I har fundet ud af, hvilken hverdag I ønsker for jeres parforhold, så brug noget tid på at finde ud af, hvilke konkrete forandringer der er brug for. Det kan være, at I ønsker jer et 2019 med mere nærvær og tid til hinanden – og at I derfor er nødt til at skære bestemte aktiviteter fra jeres travle program. Pas i så fald på, at I ikke blot ender med at fylde de huller, I skaber, med nye aktiviteter, som reelt ikke giver jer mere tid sammen.

## 3. Husk de små skridts metode

Måske virker det hele ret overvældende, og det er bestemt heller ikke let at ændre vaner og skabe forudsætningerne for et bedre parforhold. Derfor er det vigtigt, at I som par husker at tage et skridt ad gangen. Start med én realistisk forandring, som kan gøre noget godt for jeres parforhold – og byg videre derfra.

### 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 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](http://www.christiane.nu).

### Kontakt

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