

## Parterapeut: Lad ikke Coronafrygt skade dit parforhold

Når vi bliver utrygge og bange, sender vi nervesystemet på overarbejde, og det kan føre til unødvendige konflikter og skænderier i parforholdet, hvis ikke vi øver os i at sætte ord på vores tanker, bekymringer og behov. Det forklarer parterapeut Christiane Meulengracht, som nederst giver gode råd til at styrke parforholdet og kommunikationen, mens coronavirus holder os indendørs.

Måske har du bemærket, at du i disse coronadage lettere end normalt bliver frustreret over din partner eller dine børn? At du, hurtigere end du plejer, ryger op i det røde felt? Eller at du og din partner ender i konflikter og skænderier, som I normalt ikke gør? Hvis det er tilfældet for dig, så kan det hænge sammen med frygten for alt det, som sker omkring os lige nu, mener parterapeut Christiane Meulengracht:

*”Coronavirus har fået os til at rykke tættere fysisk sammen med vores børn og partner, hvilket for mange kan opleves som en stressfaktor, fordi vi ikke får de pusterum, vi er vant til, når vi fx er på arbejde, i sportsklubben eller blandt venner. Derudover skaber usikkerheden i forhold til alt det, som sker omkring os, en ekstra stressfaktor, som ligeledes kan være katalysator for konflikter i parforholdet,”* siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

*”Mange er i disse dage bekymrede for deres jobsituation, indtægt og for familiemedlemmer. Bliver denne frygt dominerende, så går nervesystemet i alarmberedskab, og vi mister hurtigt det overskud, vi normalt besidder. Det kan medføre, at vi – selvom vi ikke ønsker det – vrisser af vores børn og partner, at vi stiller urimelige krav, og at vi generelt er svære at omgås.”*

Er der i forvejen knas i parforholdet, er der stor risiko for, at problemerne kommer op til overfladen i netop denne periode, lyder det videre fra Christiane Meulengracht.

### Lyt og tal med hinanden

Men ifølge parterapeuten behøver coronaperioden ikke at ende med flere konflikter end normalt – faktisk tværtimod:

*”Når vi er så meget sammen og tilmed er påvirket af ydre omstændigheder, vi ikke er herre over eller har en løsning på, er det meget vigtigt, at vi er tydelige i vores kommunikation med hinanden. Bliv på egen banehalvdel og fortæl din partner, hvordan du har det, og hvad du har brug for – og vær samtidig nysgerrig på, hvad din partner tænker, føler og har brug for,”* siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

*”Den gode nyhed er, at man med daglige partijek, hvor man er nysgerrige på hinanden, vil åbne op for en samhørighed, som styrker parforholdet nu – men også på den lange bane”*

### 5 gode råd

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 5 gode råd til de danskere, som vil styrke parforholdet og kommunikationen, mens coronavirus holder os hjemme.

1. **Accepter, at der lige nu er en masse ting, du ikke er herre over**, og ret derfor dit fokus på det, du kan gøre noget ved: Næmlig dét at tage ansvar for din adfærd i parforholdet og din udelte opmærksomhed til dine kære. Mind dig samtidig om, at det netop nu er tid til at være taknemmelig over det, du har – frem for at være frustreret over det, du ikke har eller ikke kan få i en periode.

2. **Anerkend og slut fred med de følelser**, du oplever i disse dage. Det er helt okay, hvis du er bange, hvis du har et behov for at være handlingsorienteret, eller hvis du føler dig lidt opgivende – og det ligeledes helt okay, hvis din partner har det sådan.
3. **Kommunikér dine behov og vær nysgerrig** på din partner med de følelser, du oplever i disse dage. Det er helt okay, hvis du er urolig og utryk, hvis du har et behov for at være handlingsorienteret, eller hvis du føler dig lidt opgivende – og det er ligeledes helt okay, hvis din partner har det sådan. Giv plads til at I reagerer forskelligt. Din hverdag bliver ikke bedre af, at du vender dig mod den, du elsker.
4. **Kommunikér dine behov** og vær nysgerrig på din partner. Sørg for at indrette daglige tidsrum, hvor I giver hinanden muligheden for at fortælle, hvad der rører sig hos jer hver især – og hold I pads og iPhones slukkede, mens I gør det!
5. **Adskil arbejde og privatliv** også selvom du arbejder hjemme. Det er meget lettere for dig at være nærværende, hvis du – så vidt det er muligt – beslutter dig for, hvornår du arbejder, og hvornår du holder fri. Forventningsafstem med din kæreste, så I ved hvordan I kan regne med hinanden.

### 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.