

# Problemer i parforholdet skaber stress på jobbet

Når vi føler os frustrerede, magtesløse og drænet for følelsesmæssig energi i parforholdet, er det direkte hæmmende for vores evne til at håndtere komplekse udfordringer og konflikter på arbejdspladsen. Derfor skal man have fokus på dynamikkerne i parforholdet, hvis man vil reducere sit stressniveau på jobbet, mener parterapeut og stresseskper, Christiane Meulengracht.

Ifølge en ny undersøgelse foretaget af Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd er hver tredje dansker kun i 'nogen' eller i 'mindre grad' tilfreds med sit parforhold. Christiane Meulengracht, som er parterapeut og ekspert i stresshåndtering, går så langt som til at kalde undersøgelsen for en bombe for trivselsniveauet på de danske arbejdspladser, for mistrivsel i parforholdet dræner nemlig den mentale energi, som er afgørende for vores overskud, trivsel og præstationer på jobbet, forklarer hun:

*"Fra hjerneforskningen ved vi, at vores emotionelle energiniveau påvirker vores evne til at mentalisere, dvs. vores evne til at tænke klart og føle klart, at koncentrere os, se sammenhænge men også til at rumme andre mennesker. Alle er det egenskaber, vi har brug for, hvis vi skal trives på arbejdspladsen."*

En undersøgelse foretaget af Epinion for LO i april 2018 viser, at seks ud af ti danskere føler sig presset på jobbet.

## Tegn på emotionel ustabilitet

Ifølge parterapeuten kan den emotionelle ustabilitet i parforholdet – som leder til stress på jobbet – tage mange forskellige former, men nogle ting skal dog særligt få alarmklokkerne til at ringe, forklarer hun:

*"Der er nogle ret håndgribelige signaler. Når du opdager, at du ikke glæder dig til at komme hjem til din partner og børn efter en lang arbejdsdag, eller når du oplever tiltagende diskussioner og skændier. Samtidig kan det dræne de følelsesmæssige energier, når vi holder ting tilbage fra vores partner blot for at undgå den dårlige stemning, eller når vi i længere perioder ikke er intime og nærværende sammen, fordi alt går op i logistik, madpakker, fritidsaktiviteter og legeaftaler. Mange får også oplevelsen af at have mistet kontakte til sig selv i parforholdet og føler sig utilstrækkelige."* siger Christiane Meulengracht.

Ofte er det, når vi føler, at vi ikke får tjekket ind i vores følelser, når vi oplever, at vi konstant mangler tid, og når vi ikke får truffet aktive valg og fravalg, at den emotionelle ustabilitet smitter negativt af på vores trivselsniveau på jobbet, mener parterapeuten og uddyber:

*"Stortrives vi derimod i parforholdet, og er der helt tanket helt op for den emotionelle energi, så skal der rigtig meget til at slå os ud af kurs på jobbet."*

## Fem råd til at højne den emotionelle energi

Christiane Meulengracht giver her fem råd, som gør det muligt at højne den emotionelle energi, så man både skaber mere trivsel i parforholdet og på jobbet:

### 1. Tag ansvar og giv dig tid til mærke efter

Det første råd handler kort og godt om at tage personligt ansvar. At tage ejerskab for egne følelser og adfærd er det vigtigste vi kan gøre for emotionel sundhed. I er to i parforholds-dansen. Når der opstår gnidninger eller konflikter, er det ikke din partner, der er modstanderen, men konflikten mellem jer.

Jeres parforhold er jeres og derfor er det både jer der har skabt det og kan justere det, der evt. ikke fungerer. Det er vigtigt, at du får mærket efter og fortalt din partner, hvad der virkelig betyder noget for dig, og at du samtidig på en ikke-dømmende facon får lyttet til din partners ønsker og drømme. Giv dig selv små afbræk i hverdagen til at mærke efter, hvordan du har det i parforholdet. Mærk efter i hele kroppen: I hovedet, maven og brystet.

### 2. Sørg for løbende 'realitetstjek'

Afsæt faste tidspunkter på fx en halv time, hvor du og din partner rydder kalenderen og bruger tid på at tale med hinanden om de ønsker og drømme, I har sammen. Den løbende forventningsafstemning er meget vigtig fordi

alle mennesker udvikler sig hver dag og det påvirker selvsagt parforholdet. Et parforhold er dynamisk – ikke statisk. Kig hinanden i øjnene, hold hinanden i hånden og brug tid på at tjekke ind og vær nysgerrige på hinanden.

### **3. Tag udfordringerne i opløbet**

I det øjeblik du oplever, at noget ikke føles rigtigt, så tag det op med din partner med udgangspunkt i hvad du føler. Husk på, at det er meget nemmere at håndtere små problemer end store problemer og jo længere der går, jo sværere bliver det at genfinde gnisten.

### **4. Væk med telefonerne!**

Én af de største røvere af emotionelle energi er mobiltelefoner og tablets, som fjerner både intimitet og nærvær, og ofte får os til at føle os som 'det tredje hjul' i parforholdet. Prøv at holde telefonerne helt væk, når I er sammen og fortæl din partner, hvad du føler, når telefonen efter din mening fylder for meget.

### **5. Omfavn sårbarheden**

Det er fristende at måle os selv ud fra hvordan andre viser deres liv 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. Giv plads til hvem I er som mennesker og lad dig selv være sårbar og ganske uperfekt. Vær flittig på pyt-knappen.

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

### **Kontakt**

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