

Manden arbejder over og kommer sent hjem fra job. Du har selv haft en hård dag på jobbet, men står nu med varm mad og sultne børn. Du er træt, fyldt op og bliver let irriteret. Efter vasketøj, aftensmad, børnebadning og putteritualer, falder du tidligt i søvn på sofaen. Energien er brugt på dagen og de mange gøremål. I får ikke talt sammen når I endelig ses, fordi I har alt for travlt med at få det praktiske til at hænge sammen, og samhørigheden forsvinder langsomt men sikkert...



# Få energien tilbage i jeres parforhold

**D**u kender det måske selv? Den evige træthed og dårlig samvittighed, som desværre er omdrejningspunktet i mange børnefamilier.

En børnefamilie er på mange fronter meget pressede i tid. Men det er ikke kun børnene, der tager tiden. For pudsigt nok siger statistikkerne, at vi samtidig har travlt med at bygge ud og eller dyrke interessante jobs og karrierer. Så moderne forældre har hænderne fulde, og måske er det en af grundene til, at skilsmissetallet i børnefamilier med børn i alderen 1-3 år i Danmark er højt. Er det en del af den moderne historie, med en generation, der vil have det hele? Måske, men vi er selv med til at danne rammerne for vores familie. Mange har en tendens til ubevidst, at skulle leve op til det perfekte glansbillede.

## Hverdagens udfordringer

Alle familier har deres udfordringer, og det er for det meste dejligt, men sommetider kan det også være svært. Rigtig mange par diskuterer rengøring, økonomi, tid, opdragelse, sex og praktisk arbejde. De følgende råd er helt konkrete pejlemærker, som måske kan hjælpe jeres forhold. Dernæst følger idéer til at arbejde med, hvad disse ting underliggende ting ofte kan handle om.

### Kan det minimere vores diskussioner at hyre en rengøringshjælp?

Rengøringsstandarder er forskellige, og er vigtige at få diskuteret. Skal det fordeles mellem jer, eller skal I gøre rent sammen en dag om ugen? Eller skal I købe jer til hjælpen, og dermed frigøre tid til jer selv?

### Kan vi med fordel lave et budget?

Dårlig økonomi kan kuldsejle selv de bedste parforhold. Skriv jeres "need-to-have", og "nice-to-have" ned. Prioriter om indkøb skal være økologisk eller på tilbud. Skal vi have hver vores lomme penge? Skal vi lægge det samme til side til ferier eller hvordan? Tal om økonomien, find fælles fodslag og undgå på den måde at havne i økonomiske skænderier.

### Kan vi strukturere hverdagen?

Tiden er svært at gøre noget ved. Men vi kan strukturere os ud af meget. Vi kan planlægge indkøb, have basisvarer i køkkenet som kan indkøbes en gang om måneden. Kan vi spise rugbrød en dag? Tage noget med hjem? Kan vi lave mad til flere dage, eller fryse kødsovs ned i flere portioner.

### Hvordan får vi tid til hinanden?

Manden taler om at han får for lidt sex og tid til sig selv, og konen taler om at hun hele tiden er "på" og trænger til fred og stilhed. Hun mangler ofte nærhed, og netop derfor, det er en god ide at tage væk sammen alene uden børn. For kvinder har en tendens til at lilliige skulle nå dit og dat, med det resultat at de falder sammen, når alt det praktiske er ordnet, og så orker de ikke at være til rådighed for nogen. Væk hjemmefra kan kvinden nemmere slappe af, og glemme vasketøjet for en stund.

At aftale regelmæssig partid, er mindst lige så vigtigt som vaccinationstid. Sid søndag aften med kalenderen, og få styr på ugens aftaler. Det kan mindske stress. Aftal endvidere om I skal skiftes til at have job med lange arbejdsdage, om en af jer i en



Af Lone Carmel  
Par -og  
familieterapeut  
Relazion.

Her er et par spørgsmål, der kan sætte en snak gang:  
Hvad giver dig/jer energi?  
Hvad konkret vil du gøre for at få mere energi?  
Hvad er jeres værdier?  
Hvad er din/jeres motivation?

periode kan arbejde tættere på jeres bopæl, om I skal I have en barnepige? Har I brug for hver jeres alenetid? Afstem jeres forventninger.

### Opdragelse

Vores måde at opdrage vores børn på er ofte forskellig. Både som mand og kvinde, og alt efter vores egen baggrund. Medier og samfund har også en stor betydning.

Tal højt om hvad jeres værdier skal være i forhold til børnene, respekter forskelligheder, og find frem til en fælles måde at håndtere udfordringerne på.

### Sexlivet

Sex er oftest en mangelvare i småbørnsfamilier. Begge har lyst, men det kommer nederst på to-do-listen. Desværre, for det er en vigtig del af limen i jeres parforhold. Sex er ikke altid som på film, og mindre kan gøre det. Nogle gange er det frikadellesex, og nogle gange må det være lidt hurtigt og kedeligt. Men flyt det ud af soveværelset, og tal om jeres lyst og behov, gerne inde i sofaen. Alt for ofte tales sex ned, og så bliver det ikke til noget. Ind i mellem kan det være nok bare at ligge tæt, give massage og være intime på andre måder.

### Hverdagens praktik

Det praktiske arbejde fylder meget. Igen kan aftaler, struktur og realistisk planlægning være med til at hjælpe. Grin lidt af madpækker, wc-rensning, kartoffelskaldning og opvask. Brug humoren til at lave kedelige hverdage om til sjove hverdage. Der er flest

hverdage i vores liv, så nyd dem. Gå på kompromis og lad sofa-puderne ligge lidt skævt, eller lad legetøjet stå til dagen efter. Det er fint at rydde op, men tænk over hvor styrende, det er for at du og familien kan være i jeres eget hjem.

### Tal ordentligt sammen!

Disse emner er hverdagsting. Men under disse ligger der som regel underliggende følelsesmæssige behov, som ikke er blevet dækket hos os eller partneren. Derfor er diskussionerne omkring rengøringen eller økonomien ofte symptomer på, at der er grundlæggende problemer, der burde se dagens lys – men som kan være så svære at tale om. Vi glemmer alt det gode, vores partner indeholder, men fokuserer mere på skuffelser og problemer, og ved ikke længere, hvordan man taler ordentligt sammen.

I stedet for bebrejdende at sige: "du hjælper aldrig til herhjemme – det er altid mig, der laver det hele", når du ønsker anerkendelse og respekt, kan du med fordel sige i stedet: "Jeg savner en snak om hvordan vi fordeler opgaverne, jeg føler ikke du anerkender mit arbejde, og jeg har brug for at vi er fælles om det herhjemme."

Eller når det lyder: "Jeg er ligeglad, hvad du siger – jeg SKAL bare til håndbold!", så handler det i virkeligheden om frihed til at være sig selv i ny og næ, men det kan udtrykkes med mere respekt, f.eks: "Jeg har brug for at røre mig, brug for noget tid med vennerne, det giver mig mere energi til jer herhjemme." Det er ikke et fravalg af familien, tværtimod. Men det kan føles sådan, hvis I ikke har fået talt om jeres behov hver især, og lært at udtrykke dem respektfuldt. ●