

# Mere tid og parforhold

Hvad enten du og din partner gerne vil prioritere jeres parforhold mere, eller I halser gennem de travle hverdage, kan familierapeut KathrineSara Rasmussen hjælpe jer.

Foto iStock



## Mere tid til familien

**K**ære KatherineSara  
Vi er som mange andre børnefamilier hængt fuldstændig op. Både min mand og jeg arbejder fuldtid, mens to af vores børn går i skole, og det sidste går i børnehave. Vores børn går til diverse fritidsaktiviteter hele ugen igennem, og weekenden er enten fyldt op med legeaftaler eller diverse familieudflugter. Både min mand og jeg føler, at vi konstant halser efter, fordi vi gerne vil nå det hele. Hvordan får vi tid til det?

Kh. Lone

Kære Lone  
Det, du beskriver, er desværre en klassisk situation for langt de fleste børnefamilier i Danmark i dag. Og selv om I ikke er alene, og de fleste kender til presset, giver dét i sig selv bare ikke flere timer i døgnnet. Noget af det, der bliver den største udfordring for os, når vi både har arbejde, som vi gerne vil passe, og børn, som

“ Ofte kan det gøre en kæmpe forskel at vælge én eller to ting fra det travle program.

bliver det nemmere at foretage bevidste valg. På den måde kan I beslutte jer for at tage kontrollen over jeres tid og tilværelse tilbage.  
Kærligst KatherineSara

vi gerne vil være gode forældre for, er, hvordan vi skal prioritere vores tid. Når vi hele tiden ligger under for egne og andres forventninger til, hvordan man gør, når man skal være en god forælder, partner, medarbejder, veninde og så videre, så bliver det virkelig svært, og det kan føles næsten umuligt at stå af ræset og gøre noget andet. Så for at vinde mere tid er I nødt til at prioritere jeres tid anderledes. Jeg er godt klar over, at dette kan være noget af en udfordring, da det kan være rigtig svært at vælge nogle af de ting fra, som vi godt kan lide. Det kan være ubehageligt at måtte sige farvel til de fritidsinteresser, som skulle give vores børn nye færdigheder og kompetencer. Og det kan være ærgerligt at måtte sige nej tak til samvær med familie og venner. Men det behøver heller ikke at være alt det sjove, I siger nej til. Ofte kan det gøre en kæmpe forskel, at det bare er en eller to ting i programmet, som bliver valgt fra. For at kunne foretage et meningsfuldt fravalg af aktiviteter er det dog vigtigt, at I samtidig gør jer klart, hvad det vigtigste i jeres tilværelse er. Hvad er jeres værdier? Er det vigtigt, at jeres børn bliver nogle dygtige børn, der

kan præstere og leve op til faglige krav og forventninger? Er det sociale kompetencer, som betyder mest for jer? Eller er det noget helt tredje?

Idet I øger jeres opmærksomhed på, hvad der egentlig er væsentligt for jer i jeres liv, så bliver det nemmere at foretage bevidste valg. På den måde kan I beslutte jer for at tage kontrollen over jeres tid og tilværelse tilbage.  
Kærligst KatherineSara

Hver måned svarer Kulørs familierapeut på spørgsmål fra jer læsere om udfordringer i familien. Det kan være spørgsmål om parforhold, børn, svigerfamilie eller andet, og alle emner – store som små – er velkomne. Har du et spørgsmål, du gerne vil have svar på, så skriv til [red@kuloer.dk](mailto:red@kuloer.dk)

## Hvordan plejer vi parforholdet med små børn?

**K**ære KatherineSara  
Min mand og jeg har to drenge på to og fire år, og vi mangler simpelthen muligheden for at pleje vores parforhold, der ikke har det helt så godt i øjeblikket. Vi har desværre ikke bedsteforældre i nærheden, som kan aflaste os, og jeg aner simpelthen ikke, hvordan eller hvornår vi skal få tid til hinanden og lidt voksentid.

Hvordan plejer vi vores parforhold med små børn?

Trine

Kære Trine

Det kan være virkelig svært at pleje sit parforhold, hvis man ikke har tid til hinanden. Når vi vælger at slå os sammen med den her person, som vi rigtig godt kan lide, er det for at blive 'suppleret' som individ. Vi har brug for at føle os 'hele' og falder for en person, som indeholder nogle af de karaktertræk, som vi ikke selv lever ud i samme grad. Samtidig har vi brug for at blive set og mødt og at føle os elsket som den, vi er.

Det, jeg vil sige med ovenstående, er, at det, som giver konflikter i parforholdet, i bund og grund handler om, at vi ikke føler os set og mødt af vores partner. Når dette sker, gør det ondt inden i os. Vi bliver frustrerede over, at den anden ikke lægger mærke til os. Og så begynder vi lige så langsomt at stikke til hinanden, beklage os eller trække os, og den følelsesmæssige kontakt udebliver. Her er det, at det gælder om at være

“ Pleje af forholdet behøver ikke at være gennem restaurantbesøg eller byture.



Vis hinanden interesse med kys og kram i hverdagen

vågen og blive ved med at vise hinanden opmærksomhed.

Denne opmærksomhed behøver ikke at være gennem restaurantbesøg eller ture i byen, selv om det selvfølgelig kan være dejligt. For man kan sagtens gå i byen sammen uden at opleve, at ens partner egentlig lytter eller ser, hvad man er optaget af. For at styrke jeres relation er det vigtigste, at I vælger at vise hinanden interesse og engagement – også selv om det er midt i hverdagen. Hvis det er svært at finde hinanden på den måde, kan det være en idé at få hjælp af en parterapeut. Det kan være en god idé at planlægge,

at jeres eventuelle bedsteforældre passer børn en hel dag eller weekend, selv om det måske ikke er så ofte, som I godt kunne ønske

jer. En anden mulighed er at spørge nogle gode venner eller andre i jeres netværk, om de vil hjælpe med at aflaste jer nogle timer en gang imellem. Når vi vover at række ud, viser det sig for det meste, at folk er mere villige til at hjælpe os, end vi lige gik og troede.

Kærligst KatherineSara

**OM FAMILIETERAPEUTEN**  
KatherineSara Rasmussen er uddannet psykoterapeut og parterapeut og har sin egen praksis, hvor hun blandt andet hjælper familier og par med deres udfordringer. Læs mere om hende på [katherinesara.dk](http://katherinesara.dk)

