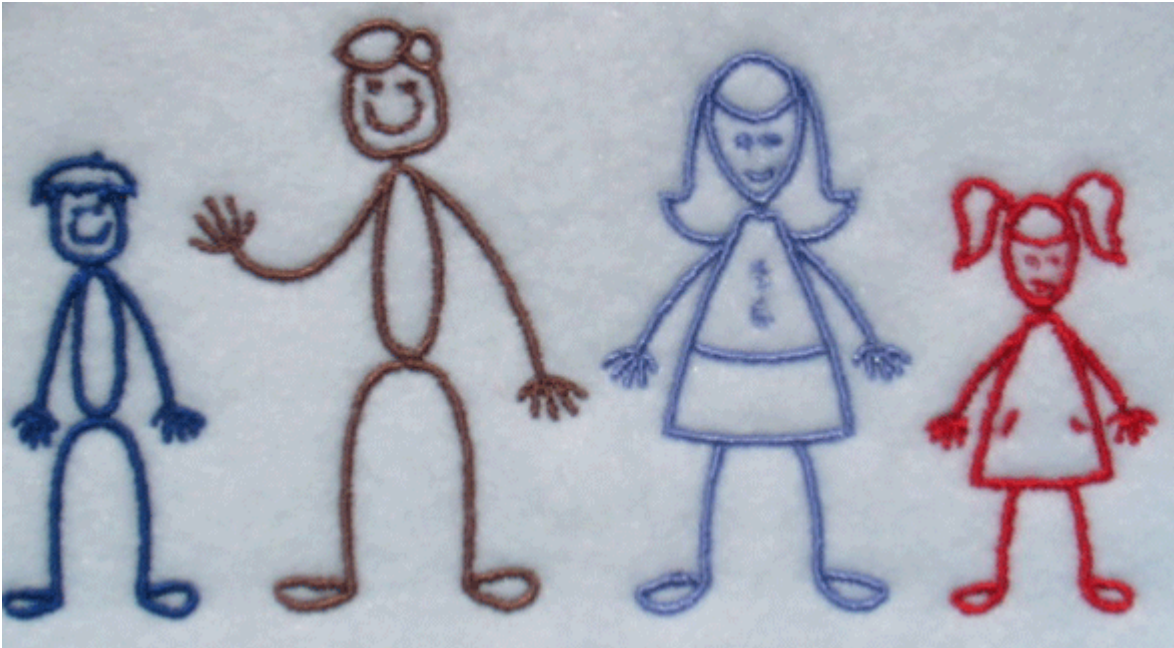


10 kendetegn på en sund familie



En sund familie har mange kendetegn. Terapeut Gitte Lykke har fremhævet 10 af dem. Kan du genkende dem i din egen familie eller i den familie, hvor du er vokset op? Hvis ikke du kan genkende det hele eller dele deraf - kan du måske inspireres til at begynde at arbejde på det i din nuværende familie: Det er i følge Gitte Lykke aldrig for sent at bryde mønstre.

Af Gitte Lykke, psyko-, par- og familieterapeut

14. december 2012

1. I den sunde familie er der ingen 'forkerte' følelser. Det er godt at udtrykke sig personligt og udtrykke vrede, skuffelse, ked-af-det-hed, ængstelse og tristhed mv.
2. I den sunde familie inspirere de voksne hinanden og ser forskellighed som en styrke
3. Familiens medlemmer opmuntrer, støtter og lytter til hinanden. Man deler skuffelser over fiaskoer og begåede fejl og kan tale frit om det.
4. Familien ser sig som en enhed. Ingen føler sig udenfor, heller ikke når de ikke deltager i familiens aktiviteter eller er uenige med hinanden.
5. Der er samhørighed i familien, også selvom det enkelte familiemedlem kan have sine helt personlige overbevisninger. De deler alle nogle fælles værdier som man lever efter, diskuterer og tror på.
6. Den sunde familie er åben og interagerende med det omgivende samfund. Den præges af gæstfrihed og spontanitet.
7. Man støtter hinanden og kan tilpasse sig situationer og perioder med stressende og vanskelige vilkår, f.eks. arbejdsløshed, sygdom, dødsfald og dårlig økonomi mv.

8. Familien anerkender og værdsætter indbyrdes forskelle, selvom de falder uden for de overordnede mønstre.
9. I en sund familie oplever alle sig som ligeværdige mennesker. Det er tydeligt, at forældrene har lederskabet og beslutningsmagten, samtidig med at de er åbne over for børnenes ønsker og ideer.
10. I en sund familie lærer børnene i løbet af deres opvækst at værdsætte både afhængighed og selvstændig



Af Gitte Lykke, inspiration fra Jesper Juul m.fl.

www.gittelykke.dk

gitte@gittelykke.dk