

# Udfordringen

## Gitte hjælper skilsmisseramte familier i julen

*Familieterapeut Gitte Lykke holder telefonåbent hver mandag i december.*

*Af Svend Løbner*

**Når par og familier er i opbrud, er julemåneden en særlig svær tid. Derfor holder psyko-, par- & familieterapeut Gitte Lykke telefonåbent hver mandag fra kl. 19-21 i hele december måned.**

- Familier i opbrud er særlig klemte i julemåneden. Hvor skal børnene være, når mor og far er gået fra hinanden? Mange er kedede af det, både børnene og de voksne. Derfor tænker jeg, at de kan have behov for at snakke med nogen om det.

Gitte Lykke er gift med Hans Erik, som hun har en voksen datter og en teenage søn sammen med. Hun har praksis i Odder og Århus.



Gitte Lykke

### **Inddrager kristendommen**

På hendes hjemmeside bekender hun åbent, at hun er kristen, så "hvis du ønsker det, kan vi også inddrage dette aspekt i samtalerne", skriver hun på sin hjemmeside.

Gitte Lykke har været individuel rådgiver, parterapeut og familieterapeut ved Kristen Rådgivning for Incestofre og Seksuelt misbrugte (KRIS) gennem seks år. Men nu arbejder hun selvstændigt i samarbejde med "private, kommunale, sociale og kirkelige relationer", som hun udtrykker det. Hun arbejder som parrådgiver, familierådgiver, coaching, supervision og støttet samvær mellem børn og voksne.

### **Skilles i fred**

Og nu vil Gitte Lykke så hjælpe skilsmisseramte til at tale pænt til hinanden og skilles i fred.

- Det er vigtigt, at børnene ikke bliver gidsler, men at forældrene kan skilles på en værdig måde, siger Gitte Lykke og pointerer, at hun bestemt ikke går ind for skilsmisse. Men når nu 40 procent af danske ægteskaber går i opløsning, er det vigtigt at tage hånd om de berørte mennesker.

- Nogle gange er valget truffet af den ene part, når de besøger mig. Den anden part har måske stadig håb. Andre gange kommer det til syne i løbet af nogle samtaler, at den ene eller begge vil skilles. Sjældnere er det, at parret kommer og gerne vil snakke om, hvordan de kommer fra hinanden på en ansvarsfuld og så værdig en måde som muligt, fortæller Gitte Lykke.

### **Årsag: Kommunikation**

Hun synes, det er et paradoks at parrene skilles, når det i de fleste tilfælde er manglende kommunikation, der er årsagen.

- Vi går fra hinanden, fordi vi ikke oplever at få det fra den anden, vi længes efter. Vi er heller ikke bevidste om den andens behov, fordi vi ikke snakker om det.

En samtale med familieterapeuten kan være det sidste halmstrå, der kan fastholde gode minder.

- Målet er, at de voksne taler sammen på en ordentlig måde og fokuserer på det gode, de har haft sammen. Vi skal ikke kun fokusere på elendigheden, "skyld, skam og nederlag". Jeg tilbyder, at de kan tale om det, som var og er godt, så de også kan få sat ord på det og måske for sagt tak til hinanden. Måske slippe hinanden i kærlighed.

- Jeg er med på, at en skilsmisse kan være vældig traumatisk og blive til en stor sorg, men måske behøver den ikke at udvikle sig til et traume, siger Gitte Lykke.

Hun kan kontaktes via hjemmesiden [Gittelykke.dk](http://Gittelykke.dk).

Tilføjet til udfordringen.dk: 05.12.2012, 15:35

Artiklen bragt i Udfordringen uge 49/2012

Printet fra [www.udfordringen.dk](http://www.udfordringen.dk) d.5/12 2012, kl. 22:31

Ophavsretten tilhører den kirkelige Ugeavis Udfordringen. Informationerne må alene anvendes til egen, ikke-kommerciel brug.