

Konflikter er heldigvis sunde, men får man dem ikke løst, bliver de til problemer.

GITTE LYKKE, par- og familierapeut, Torrild

Kontakt

Adelgade 115, 8660 Skanderborg 87 93 70 29
 Jørgen Bollerup Hansen 25 45 66 96
 Lea Nielsen 25 45 69 51
 Line Rønn 25 45 61 80
 Email: odder@stiften.dk



Forskellige traditioner og pres fra forældre og svigerforældre kan være årsager til konflikter i parforholdet omkring juletid. De kan heldigvis løses, hvis man som par husker at tale sammen på den rigtige måde, mener par- og familierapeut Gitte Lykke. Modelfoto: Iris/Scanpix

Julen udfordrer parforholdet

Juleknas. Hvor, med hvem og hvordan skal julen fejres? Højtider er en udfordring for familielivet, fortæller parterapeut fra Torrild.

Af Jacob Vestervig
 jave@stiften.dk

TORRILD: Plastic eller gran? Hjem til min eller din mor? Skal vi holde det selv, og hvad siger børnene?

Spørgsmålene og konflikterne kan være lige så mange, som der er forskellige juletraditioner. Og får man ikke taget fat om stammen så at sige og får afstemt forventningerne, kan det give juleknas af den ikke så søde slags i parforholdet.

Det mener par- og familierapeut Gitte Lykke, der bor og arbejder i Torrild, og som altid har ekstra travlt omkring årets højtider.

»Det er ærgerligt, når man ikke får talt ordentligt sammen, fordi det ofte går udover børnene,« siger hun.

»Folk træder ind i parforholdet med hver deres juletraditioner, og for eksempel i sammenbragte familier kan det give konflikter. Konflikter er heldigvis sunde, men får man dem ikke løst, bliver de



Gitte Lykke har indført en åben telefonrådgivning i januar og februar, da hendes klienter i høj grad ringer til hende uden for aftalt tid omkring højtiderne. Foto: Jacob Vestervig

til problemer. Det kan være uenighed om, hvor julen skal fejres, hvordan den skal fejres og med hvem, den skal fejres. Fra det helt banale og til det mere overordnede.«

En del af konflikterne kan skyldes traditioner, forventninger og pres fra forældre og svigerforældre, og det er netop det, man som par skal bryde ud af.

»Man skal faktisk lære sine forældre, at man nu er sig selv. Men først og fremmest skal man som par tale sammen og ikke mindst lytte til hinanden. Få afstemt forventninger-

ne og blive enige om, hvad det er; man selv vil som par, som forældre og som familie,« forklarer Gitte Lykke.

Tal rigtigt sammen

At tale sammen lyder jo simpelt, men alligevel er det ofte mangel på samme, der er kernen til konflikterne.

»Nogle glemmer helt at tale sammen, mens andre taler sammen på forkerte måder. Jeg foreslår altid en tredeling af det at tale sammen, så man taler om det rigtige på det rigtige tidspunkt,« fortæller Gitte Lykke.

Hun uddyber tredelingen med, at man skal tale sammen som venner - et simpelt »hvordan har du det egentlig?« kan være en start. Så skal man tale sammen tematisk, det vil sige om for eksempel økonomi.

»Men det skal man gøre på det helt rigtige tidspunkt. Det hjælper jo ikke noget under en biografur at hviske, at 'vi skal huske at have betalt den regning', så er den aften jo ødelagt.«

Den tredje måde at tale sammen på er ved at tage fat på konflikter, inden de udvikler sig til problemer.

»Og det kan være rigtig svært. Men får man talt om det, så er det ofte ikke en konflikt længere.«

Kigger også indad

De gode råd bruger Gitte Lykke i høj grad i sin egen familie, der består af mand og to voksne børn, der er flyttet hjemmefra.

»I år holder vi jul her med mine forældre, og børnene kommer hjem. Min søn på 19 år er i et parforhold, og jeg har talt med ham om, at han kan holde jul lige, hvor han vil. Det er det, det handler om - at sætte sine voksne børn fri,« konstaterer hun.

»Det er forældres pligt at være ordentlige, ellers ender det med, at børnene ikke gider os.«

Gitte Lykke er uddannet psykoterapeut og har siden 1989 boet i Torrild, hvor hun også har sin praksis.