

Var sommerferien en skuffelse?

21. august, 34, 2013 Udfordringen Ingen kommentarer



Af Gitte Lykke
Psyko-, par- & familierapeut

Vores forventninger til hinanden og sommerferien er ofte, at nu skal vi slappe af, tankes op eller have ordnet en masse af det, som vi ikke i det daglige lige når. Altså vores tilgang er positiv... kender I det?

Sidste år havde jeg lige efter sommerferien besøg af flere par, som ikke havde haft en så god ferie, som de havde forestillet sig. For andre blev det sommerferien, hvor beslutningen om at bryde med hinanden blev taget. Hvilket jeg synes er rigtig øv. Det fortæller mig, at ferien ikke altid er positiv for forholdet. Jeg har siden tænkt over, hvorfor ferien ikke altid er positiv, og til tider så negativ, at venskabet kommer i spil.

Vi er meget mere sammen som par og familier, når vi har ferie, end vi er til daglig. Så på den måde bliver vores samvær et vilkår, som vi får brug for at håndtere i stedet for at problematisere. Det kan jo håndteres på flere måder. En ide kan være at aftale, at problemerne ikke skal have frit løb i (hele) ferien. At aftale, at nu har vi VENSKABSTID.

Har man brug for lidt luft, kan det måske være en idé at dele ferien op, så man ikke er sammen i hele ferien, men har lidt "alenetid".

Det betyder ikke, at konflikterne og problemerne ikke skal håndteres og løses. Det handler om, at vi kan få det skilt lidt ad. Eksempelvis er det en dårlig ide at begynde at snakke om, at økonomien er dårlig lige midt i en aftalt hyggemiddag, måske oven i købet på den lidt dyre restaurant, som er valgt.

En måde at få talt om den dårlige økonomi på, er at planlægge at tale om den og sætte tid af til samtalen. Ja, faktisk aftale et møde med hinanden og have økonomien på dagsorden. I kender det måske fra arbejdslivet. Der indkaldes og indkaldes vi til møder. I indkaldelsen fremgår sted, dato, tid og en dagsorden.

Familien er også i min oplevelsesverden en lille arbejdsplads, hvor vi skal stemme ind med forskellige input og gøremål. På en arbejdsplads er det ikke alle medarbejdere der deltager i alle møder. De informeres om, at mødet har fundet sted, og hvilke beslutninger der er taget, og hvordan de kan/skal forholde sig til dem.

Sådan tænker jeg også om familien. Nogle møder har forældrene alene, og børnene informeres alt efter deres alder og ansvar. På andre møder inddrages børnene. Forældrenes opgave er altid efterfølgende at støtte børnene i at finde vej i eventuelle beslutninger.

Så en opmuntring til jer, der oplevede ferien som en skuffelse – indkald hinanden til møde og få talt om skuffelserne ...en efter en!