

## Få en god ferie sammen



### Gitte Lykke giver bud på, hvordan par og familier kan komme ferietiden i møde?

Af psyko-, par & familierapeut [Gitte Lykke](#).

I ferietid oplever jeg ofte par udtrykke deres bekymring for at holde ferie sammen. Min erfaring som terapeut er også, at det kan være svært. Konkret får jeg flere henvendelser både før og efter ferien og efterspørgslen på vores PREP-parkurser er øget.

Uanset om man er par, familie eller single så er de fleste nok enige om at glæde sig til ferien. Er man en hel familie som skal afsted, kan det måske være svært at opfylde alle ønsker og forventninger.

I flere måneder har tillokkende reklamer fyldt vores sind med billeder af glade mennesker på ferie. Ikke mindst børnenes forventninger er høje. Og med høje forventninger er der altid en risiko for at blive skuffet. Derfor kan det være en god idé at forberede sig mentalt på ferien.

- Konkret vil mit råd være at invitere den nære familie til en snak om ferien – både børn og voksne.

Ud fra snakken vil der måske hos nogle familiemedlemmer opstå lyst til at planlægge yderligere detaljeret. Her kan der snakkes dybdegående om hvilke ønsker hver især har for den fælles ferie. Ved at invitere til sådan en familiesamtale opnår I kendskab til hvordan den enkelte i familien har det. Jeg vil her komme med konkrete bud på, hvordan det kunne gøres.

### 5 råd til en god samtale

**1: Sæt rammerne for ferien.** Det er vigtigt, at forældrene sætter rammen for ferien inden børnene inviteres ind i snakken. Så ved børnene, hvad det er de kan komme med idéer og input til. Forbered familien på, at det ikke er sikkert, at alle ønsker for ferien kan opfyldes.

**2: Vær nysgerrig.** Det kan måske være fristende at springe ferierådet over, og i stedet informere børnene om hvad der skal ske. Men en samtale før en ferie er også en måde at få større kendskab til tanker og behov hos den enkelte.

**3: Lyt ind til forskelligheden.** Det er min erfaring, at det som regel ikke er feriestederne, der er det altafgørende. Det kan være vi har forskellige ønsker til, hvem vi gerne vil på ferie med – "vores relationer" og hvad vi ønsker at være en del af. Gør det klart at familiens og feriens primære mål er fællesskabet. I min egen familie har vi; far, mor og børn (nu unge) været på camping i over 20 år. Vi har noget tid sammen og noget tid hver for sig med hver

vores venner og relationer. Min mand og jeg har som forældre, da vores børn var ganske små, sørget for relationer/venner til både os selv og vores børn. Op igennem årene har det også været udfordrende, men da har vi valgt at tale om de forskellige udfordringer også med input fra børnene.

**4: Vær ikke konfliktsky.** En anden faldgruppe for familien kan være at konfliktskyheden tager over. Familiefølelsen skrumper ind til en praktisk foranstaltning som i et bo- og arbejdsfællesskab – og vi mister kontakten med hinanden! Min erfaring er, at tavsheden og eller skænderierne opstår, fordi forældre ganske enkelt ikke ved, hvad de skal sige og/eller hvordan de skal sige det, de har på hjerte. Nogle forældre udtrykker det på denne måde: "Det nytter jo ikke at sige noget, de gør, hvad der passer dem". Omvendt hører jeg børn og unge sige: "Det nytter ikke at tale med dem, for de lytter ikke til det, vi fortæller". Et alternativ til sådanne smertelige oplevelser og udtalelser vil være: Gå efter at blive dine børns sparringspartnere og ligeværdige samtalepartnere. Konkret kan du vise dem i handling, at du gerne vil dem og fortælle dem med ord, hvad du har svært ved... Det betyder ikke, at vi som forældre skal give køb på rammesætning og selvrespekten. Det bevarer vi i min optik ved at respektere andres/hinandens holdninger.

**5: Tal og lyt på skift.** Det er forskelligt fra familie til familie hvor kort eller lang tid sådanne "tema/feriesamtaler" tager. I nogle familier er man hurtige til at komme med input og i andre gider ingen rigtig mene noget, men er måske tilpas med det, der besluttes. Det vigtige er, at vi lytter os ind på hinanden og udtrykker os på skift.

Sluttelig vil jeg ønske jer en dejlig ferietid – sammen og hver for sig!