

# "Vi har ikke tid til at dyrke parforholdet..." - Jo, I har!

Mange par tillader, at deres kærlighedsforhold langsomt mister saft og kraft, fordi de ikke tror, de har tid til at pleje parforholdet. Men de fleste kan faktisk smertefrit frigøre kvalitetstid med både børn og partner, ikke mindst ved at skrue ned for skærmtiden. Det er emnet for denne måneds klumme fra parterapeut Nils Lind.

## PARFORHOLD

Nils Lind,  
parterapeut,  
nilslind.dk



**KLUMME:** Vidste du, at fleste danskere bruger mere tid på at kigge på Facebook, Netflix, tv osv., end på at passe deres arbejde? Og at en gennemsnitlig forælder bruger lige så meget tid på Facebook, som på direkte omsorg for børnene i familien. Det er to af pointerne fra strategiekspert Bo Bresson, som sammen med sin hustru i 22 år har arbejdet med at give sin egen familie og parforholdet optimale betingelser i de vågne timer, der er til rådighed. Han har hjemmesiden familiestrategi.dk, holder foredrag og har skrevet en bog om emnet.

"Det er en myte, at det er arbejdet, der stjæler vores tid og spærrer for nærvær. I løbet af et år er vi på job 25 procent af vores vågne tid, mens vi lader skærmaktiviteter få lov at fylde 33 procent. Parforholdet kommer ofte allernederst i prioriteringen, selv om forældrenes indbyrdes kærlighed og trivsel jo skaber rammerne og er kernen i familielivet," siger Bo Bresson.

Som parterapeut kan jeg ikke være mere enig. Hvor har jeg da tit set, at når far og mor lykkes med bevidst at nære deres parforhold igen med kærlige handlinger og konstruktiv konfliktløsning, så kommer de med lys i øjnene til den afsluttende samtale og fortæller, at børnene derhjemme er blevet mere frie, trygge og glade.

### Afhængighed og smutveje

Men hvordan kan det egentlig være, at vi rask væk bruger langt mere tid på at kigge på smartphones, tablets, computerskærme og tv, end vi bruger på at være nærværende sammen med vores partner?

Der er først og fremmest to grunde:

**DE SOCIALE MEDIER** er ekstremt vanedannende, så vi bliver afhængige af de mange daglige fix af pling, ding og kling, som signalerer, at nu har vi modtaget et svar, et like, et billede, en emoji, en mail eller en opdatering. Hver gang aktiveres belønningscentret i hjernen. I gennemsnit tjekker en dansker sin smartphone mellem 150 og 200 gange - om dagen! Hver eneste gang bortledes vores opmærksomhed, og vi mister nærværet. Et andet tegn på vores afhængighed er såkaldte "fantom-vibrationer," hvor man tror, at telefonen vibrerer. Men når man tjekker, er der hverken opkald eller nye beskeder.

**NETFLIX, HBO, TV** og de sociale medier er bogstaveligt talt lige ved hånden, når man synes, man har brug for at koble af, lukke af for udefrakommende krav og forvent-



I ugens klumme fra parterapeut Nils Lind kan du få en række gode råd til mere nærvær. Foto: Colourbox

ninger og sidde i sin egen boble. Helt fint. Men hvis der er konflikter og uløste spændinger i parforholdet eller familielivet, er det altså vildt fristende at bruge ekstra meget tid på disse uforpligtende og underholdende elektroniske smutveje væk fra det hele. Nogle skaffer sig i stedet en "analog" flugtvej ved at bruge mere tid på jobbet eller på fritidsinteresser.

### Fire skærm-tips

Den danske læge Imram Rashid er foredragsholder, forfatter og innovationschef ved Aleris-Hamlet Privathospitaler. Sidste år udgav han bogen "SLUK," hvor han bl.a. gennemgår den virkning, som vores skærmb brug har på hjernen. Samtidig giver han en række gode råd til at omgås de sociale medier på en hensigtsmæssig måde, så vi får fordelene ved de digitale medier, men undgår faldgruberne.

Her er fire af hans vigtigste råd til både voksne og voksne børn i familien, og temmelig paradoksalt handler det første råd om at downloade en app til smartphonen:

**1 BRUG APPS** som Moment (Android) eller In Moment (iPhone) til at måle, hvor meget og hvor tit du rent faktisk bruger smartphonen - og hvad du bruger mest tid på. De fleste bliver overraskede, når de ser resultatet, og det motiverer til at skrue ned.



To bøger, som på hver sin måde handler om, hvordan børnefamilier og par kan få mere tid til hinanden uden at gå glip af noget vigtigt: Bogen Sluk" af læge Imram Rashid handler konkret om at frigøre sig fra skærmenes vanedannende tyranni. "Familien fortjener hjemmelavet leverpostej" af Bo Bresson handler mere bredt om, hvordan en familie i fællesskab kan lægge en strategi, som frasorterer unødvendige, tidsrøvende aktiviteter og frigør tid til at tanke op - sammen og hver for sig.

**2 AFTAL** I familien en mobilfri zone omkring spisebordet. Måltiderne skal i stedet være nærværszoner.

**3 SLUK FOR** notifikationerne (lyde eller vibrationer) på dine apps, så du ikke bliver distraheret hele tiden.

**4 GØR SOVEVÆRELSET** til mobilfri zone og undgå alle typer af



skærme en halv time før og efter din søvn. Det giver en bedre og mere nærende søvn og opvågningen. I DR-programmet Lægen flytter ind hjalp Imram Rashid for nylig en familie med at frigøre rigtig mange timer om ugen - uden afsavn og med masser af positive effekter.

## FAKTA

### SÅDAN GENVINDER I KONTROLLEN OVER JERES TID I PARFORHOLDET OG FAMILIEN

Bo Bresson coacher familier til at skabe større trivsel for både børn og voksne. Han mener, at "familien fortjener hjemmelavet leverpostej." I hvert fald er det titlen på hans nyligt udkomne bog om, hvordan vi kan få et bevidst forhold til, hvordan vi prioriterer vores fritid, så den ikke bliver stjålet af de vanedannende skærmaktiviteter.

Bogen bygger på viden fra bl.a. Rockwool-fonden om danske familiers tidsforbrug, neurologisk forskning, erfaringer fra de familier, han har coachet - og hans egen kernefamilies erfaringer gennem 22 år.

"Vi har hele vejen igennem arbejdet med det, vi kalder et tidsbudget. Det vil sige en ugeoversigt over, hvor meget tid vi minimum afsætter til:

**Familietid** - både når vi er sammen alle sammen, og når vi er hjemme alle sammen, men går til og fra fællesskabet efter lyst og behov.

**Fritidsaktiviteter** - hver for sig og sammen.

**Parforholdet** - fælles tid for bare mig og min hustru."

Bo Bresson understreger, at ugeoversigten ikke er en stram kalender-planlægning, som nemt kan blive et fængsel af aftaler og forpligtelser. Der er masser af tidshuller i løbet af ugen, og metoden har indbygget fleksibilitet. Men tidsbudgettet sikrer, at den vigtige fælles tid i både familien og parforholdet ikke får lov at glide længere og længere ned i prioriteringen.

Hent mere inspiration om pleje af parforholdet og konstruktiv konfliktløsning: nilslind.dk/nyheder-og-artikler/

Om tidsbudget mm.: familiestrategi.dk

Apps til at måle din skærmtid og sætte dagligt maksimumforbrug: Android / GooglePlay: Moments og Space. IOS / Appstore: In Moment og Freedom.

Bog: "Sluk" af læge Imram Rashid, hjemmeside: sunddigital.dk

Bog: "Familien fortjener hjemmelavet leverpostej" af Bo Bresson.