

# Coronakrisen kan blive byrde eller boost for parforholdet

Undgå de oplagte faldgruber, som ligger og lurser, når familiens og parforholdets virkelighed pludselig bliver en helt anden. Men se samtidig situationen som en chance for at styrke og fordybe forholdet, lyder opfordringen fra parterapeut Nils Lind i denne ekstraudgave af klummen Parliv, som Ugeavisen har bedt ham om at skrive.



## PARLIV

Af Nils Lind, parterapeut, Kolding  
www.nilsind.dk

**KOLDING:** Vi ved fra forskning,

at alvorlige og farlige krisesituationer i samfundet også viser sig som kriser og store belastninger i parforhold og familier. Et år efter en gennemgribende krise kan man måle flere skilsmisser, bryllupper og fødsler. Farefulde tider hvirvler op i vores følelsesliv – både negativt og positivt.

Det giver jo meget god mening: Når en udefra kommende belastning stresser parforholdet, vil de allerede eksisterende revner og sprækker blive ekstra tydelige, og hvis ikke man kan stå sammen under krisen, kan

resultatet blive et brud og søgning mod et nyt forhold.

Lige så velunderbygget er det, at hvis to står sammen og støtter hinanden igennem en svær tid, så næres de romantiske følelser, og respekten for hinandens forskelligheder vokser. Det samme gør muligheden for at blive gamle sammen i et lykkeligt parforhold. Her vil jeg give nogle generelle råd om både faldgruber og guldgruber og henvise til mere læsestof på nettet.

## Snak om Corona-krisen på en måde, så begge får udbytte

**KOLDING:** I et forhold vil den ene ofte være mere afslappet og løsningsorienteret, mens den anden er mere bekymret og ønsker at snakke grundigt om tingene. Det er der ikke noget galt i, for meningen er fra naturens side, at de to skal supplere hinanden, så det ikke ender i ord uden handling, men heller ikke i ugenemtænkte beslutninger.

Når I snakker om Corona-

na-krisen og dens virkninger for jer, så undgå at søge mod hver sin grøft, hvor den ene siger: "Jeg gider ikke høre mere; du maler altid fanden på væggen," mens den anden klager: "Du hører aldrig efter. Du er åbenbart helt ligeglad med, hvad jeg tænker." Det er ekstremt skadeligt for tilliden i forholdet, hvis den ene eller begge føler sig svigtet eller gjort forkert af den, man

har allermest brug for støtte fra. Sørg for, at du er den, din partner deler sine inderste tanker og følelser med. Og sørg for at fortælle om dine tanker og følelser på en måde, som er til at håndtere for din partner.

Læs gode samtaletips på [www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/kanaler](http://www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/kanaler) og [www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/mandesnak](http://www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/mandesnak).

## Få det bedste ud af situationen – og hinanden

**KOLDING:** Tænk på alle de gange, I måske har sukset og ønsket jer flere timer i døgnnet, mere tid til nærvær, hygge, gode samtaler, romantik, sex ... og til at drømme sammen om fremtiden.

Hvis Corona-krisen har givet jer mere tid mellem hænderne, så griб chancen nu. Vær nysgerrige og lær hinanden endnu dybere at kende. Brug fx en aften på at finde fotos frem fra jeres første tid sammen.

Del minderne om den mest fantastiske ferie, bryllupsfesten, barnedåben eller andre højdepunkter.

Lyt til lydøger sammen – eller endnu bedre: Læs op for

hinanden på skift fra noveller, romaner, digte.

Noget af det mest styrkende for parforholdet er at gøre ting sammen. Tag på ture i naturen. Eller lad noget af den frigjorte tid komme jeres hjem til gode. De fleste (inkl. undertegnede) har oprydning- eller gør-det-selvprojekter, som er blevet skubbet alt for længe. Har I børn, kan I måske også inddrage dem i nogle opgaver?

Bliv klogere på hinanden. Se mere om gode spørgsmål, man kan stille hinanden: [www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/kendskab](http://www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/kendskab).

Bliv klogere på, hvordan I bedst viser jeres kærlighed til



Noget af det mest styrkende for parforholdet er at gøre ting sammen. Lad det fx komme jeres hjem til gode, hvis I pludselig har fået en masse tid foræret. Foto: Colourbox

## Bekymret for økonomien? Stå sammen om at løse det

**KOLDING:** I denne tid vælter økonomisk usikkerhed ind over hele samfundet og ind i de fleste familiers hverdag.

Nogle par er i forvejen gode til at skabe og vedligeholde et godt overblik over den pengemæssige side af parfor-

holdet. For mange er emnet derimod ømtåleligt og svært at snakke om, uden at det ender i skænderi eller kulde. I en tid med stor økonomisk utryghed kan det blive endnu mere eksplosivt. Så er der brug for konkrete samtale-

redskaber, for at uenighederne ikke skal gå ud over kærligheden:

Læs mere på [www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/oekonomi](http://www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/oekonomi).

## Fortæl hinanden, hvad I har brug for under krisen

**KOLDING:** Der er stor forskel på, hvordan Corona-krisen påvirker familiers vilkår: Nogle familier er sammen hele tiden, fordi begge forældre er hjemsendt – måske med hjemmearbejde. I andre familier har den ene eller begge voksne travlt på job som aldrig før. Og hvem kan passe børnene?

Hvis den ene arbejder, mens den anden har fri, er det vigtigt at forebygge gnidninger ved at tage en åben snak om, hvad der føles retfærdigt i den nye virkelighed. "Hvad kan jeg bidrage med, og hvad kunne jeg ønske, at du bidrager med?" Tag snakken fra starten og inviter hinanden til at tage eventuelle frustrationer op undervejs.

Hvis begge er sendt hjem uden hjemmearbejde, har parret pludselig fået en mas-

se fritid forærende. Så vil de typisk reagere på samme måde som ved sommerferiens begyndelse. Her er to modpoler:

1. Nogle svømmer som fisk i vandet med udsigten til flere uger i hinandens selskab. De løser uenigheder og interessemodsatninger undervejs.
2. Nogle bliver efter kort tid irritable og begynder at gå hinanden på nerverne – til stor skuffelse for begge, fordi de sådan trænger til ferien og har glædet sig til den. Denne sidste gruppe kommer ofte følelsesmæssigt udmattet hjem fra ferien. Uanset om det handler om ferie eller ufrivillig corona-fri, er det vigtigt fra starten at være tyde-

lig om sine forventninger og ønsker, fx når det handler om balancen mellem familietid, alenetid og tid til tosomhed.

Her er tre tjekspørgsmål, I kan stille jer selv og hinanden:

1. Føler vi os fri til at sige det, når vi får brug for at være alene eller gøre noget for os selv?
2. Sørger vi for at tjekke af, om den anden er klar til at lytte, inden vi snakker løs?
3. Føler vi os fri til at sige nej til hinanden?

Læs mere: [www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/ferie](http://www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/ferie) og [www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/graenser](http://www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/graenser).