

Det gode liv

Rødvin har mange af de samme gode egenskaber som fiskeolie, men er det mon lige så **sundt**?

Side 4

Der er masser af gode grund til at vælge **whisky** som den foretrukne spiritus, men hvad er det, den kan?

Side 14

Hvordan forbringer du din løn? **Økonomisk**
Det får du svaret på



Få hjælp før det er for sent

For Victoria Vorting og Morten Meisler var det så stor en omvæltning at få børn, at det var ved at koste dem parforholdet. Men så tog



»Vi var tæt på at give op«

Omtrent hvert andet ægteskab ender i dag i skilsmisse, og nye familieformer skaber flere nye udfordringer for parforholdet, men for Victoria Vorting og Morten Meisler overkom de den krise, der opstod, efter at de fik børn.

LASSE SKYTT | temasektion@jpd.dk

Da skilsmissestatistikken for 2015 blev offentliggjort tidligere i år, var der lys i mørket: Dette årtis ellers konstant stigende skilsmissekurve var igen nedadgående. Ifølge Danmarks Statistik blev lidt over 16.000 par skilt i 2015 svarende til knap 49 procent – tallene fra de to foregående år har ellers ligget på 19.000 skilsmisser eller cirka 53 procent.

Hos Dansk Familierapeutisk Institut (DFTI) mener direktør Peter Mortensen dog, at det er for tidligt at tale om, at kurven er knækket.

»Der skal flere år med nedgang til, før det kan betegnes som en mere stabil forandring. Men hvis jeg skal lægge en optimistisk tanke i tallene, eller nærmere et håb, er det, at flere har opdaget, at det er muligt at arbejde med de vanskeligheder, der ellers kan føre til skilsmissen. Der har været meget fokus i medierne på, hvor omkostningsfuld en skilsmisse ofte er for både voksne og børn, og måske er det sådan, at flere nu lægger indsatsen i at blive i forholdet, for der at skabe de nødvendige forandringer i deres måde at leve

Der har været meget fokus i medierne på, hvor omkostningsfuld en skilsmisse ofte er for både voksne og børn.

Peter Mortensen,
direktør i Dansk Familierapeutisk Institut (DFTI)

sammen på, tale sammen på og løse konflikterne på,« siger Peter Mortensen.

For 36-årige Victoria Vorting og 35-årige Morten Meisler, der har dannet par siden 2008, opstod der en krise i forholdet for nogle år siden.

Før de fik datteren Agnes, var deres forhold ofte baseret på en spontan tilværelse, hvor de tog tingene lidt ad gangen.

Men rollen som nybagte forældre skabte nye udfordringer for parret.

»I starten skulle vi helt klart vænne os til en mere kontrolleret og struktureret tilværelse, hvor vi mere proaktivt måtte planlægge fritid og andet. Der skulle også være mere klare rammer for, hvem der gjorde hvad, så praktiske hverdags-ting ikke kun blev hældt på den ene,« fortæller Victoria Vorting.

»En del af den strukturerede hverdag krævede også, at vi tog imod mere hjælp fra vores omgangskreds og familie. Det var udfordrende for Victoria, som er vant til at kunne klare meget selv. Det var en tilvænningsag at skulle tillade, at andre kunne tage del i tingene og tage over på nogen opgaver,« supplerer Morten Meisler.

Spontaniteten fra begyndelsen af deres forhold forsvandt, og langsomt begyndte krisen at melde sig.

»Da Agnes var syv måneder, og det så meget sort ud, var det tæt på, at vi gav op,« erindrer Victoria Vorting.

Det bedste fra to verdener

De seneste tal fra Danmarks Statistik viser, at det især er de 30-39-årige – Victoria Vorting og Morten Meislers aldersgruppe – der er blevet bedre til at holde sammen på forholdet, mens skilsmisseprocenten er højere hos de, der blev gift i perioden 1980-2000.

Ifølge parterapeut Gitte Sander, der har arbejdet med psykoterapi i mere end 20 år, er de 30-39-årige velinformerede og hurtige til at opsøge viden, der kan hjælpe dem, hvis og når krisen opstår.

»De har set konsekvenserne af skilsmisser i deres opvækst hos sig selv eller jævnaldrende kammerater, hvilket ikke var tilfældet for de æl-

Fortsættes ►

Victoria Vorting og Morten Meisler søgte hjælp, da parforholdet begyndte at blive svært, efter at de havde fået børn.

Privatfoto

► dre generationer. Hvis der kommer en bølge af noget i en generation, vil der per natur ofte rejse sig en modbølge i den næste generation for at afbalancere det, der viste sig at være knap så heldigt i forrige generation,« forklarer hun.

Gitte Sander bakkes op af Peter Mortensen fra DFTI, der er enig i, at hver generation har mulighed for at lære af de foregående.

»Vi forlader vel alle opvækstfamilien med en blandet bagage. Den består af noget, vi satte pris på og gerne ser som en del af vores kommende kernefamilie, fordi det var værdifuldt for os selv at opleve. Og så er der den anden del, som er det, vi ønsker at gøre anderledes, fordi vi syntes, at der var noget, der var mangelfuldt, eller som vi ikke befandt os godt med,« forklarer han.

Ved at få en partner, som kommer med en anden bagage, får man mulighed for at blande historierne og forudsætningerne.

»Den vigtigste opgave er at skabe en familie, som for begge parter er det bedste fra de to verdener, og som passer til den familie, de med tiden viser sig at være,« tilføjer han.

Vigtigst af alt er kommunikationen

Peter Mortensen mener endvidere, at mange yngre familier har lært mere om at tale sammen.

»At udtrykke sig personligt og lytte til andre er en af de mest afgørende faktorer i at få et forhold til at lykkes. Ved at tale mere sammen – både de



4 af de stærkeste tilbud!



Hos Skovgaard Vine skal du altid føle, at du får kvalitet og oplevelse for pengene. Vores vine er nøje udvalgte og vi sætter med stolthed vores navn på flaskerne. Vi står altid inde for de vine vi sælger og giver garanti på såvel tilfredshed som på prisen.

Verdens bedste rom...

Ron Millionario
Solera 15 år

SPAR
195⁰⁰

Pr. fl. kr. 398,00

TA 3 FLASKER FOR

Nye favoritter...

La Grange Bertolot

Chardonnay Colombard
eller Syrah Cabernet

Løssalgpris kr. 89,95

SPAR
40⁰⁰
PR. FL.

Value for money...

Governo All'Uso
Toscana
Sangiovese

SPAR
70⁰⁰
PR. FL.

Løssalgpris kr. 139,95

voksne imellem, men også ved at tale med sine børn om stort og småt - er jeg sikker på, at man forebygger kommende skilsmisser,« forklarer han.

De fleste mennesker fortæller ifølge Peter Mortensen, at hovedårsagen til, at de blev skilt, var, at de ikke kunne tale godt nok sammen om de forskelle, der viste sig imellem dem.

»De endte i blindgyder og fastlåste konfliktmønstre og kunne så ikke se anden udvej end at blive skilt,« siger han.

Gitte Sander uddyber, at vi i Danmark har en meget stærk norm og kultur om det at være gode forældre sammen og bidrage godt til børnenes opvækst.

»Men den aldersgruppe, hvor mange får børn i dag, udgør jo samtidig en vigtig del af arbejdsstyrken, og de fleste forældrepar arbejder hårdt på at få det hele til at fungere for børnenes skyld,« siger hun.

Tid til at tale tingene igennem

I Victoria Vorting og Morten Meislers tilfælde besluttede parret at ændre på situationen og indse, at der skulle noget andet til, hvis de skulle overleve parforholdskrisen.

Blandt andet tog de imod et tilbud fra deres sundhedsplejerske om at tage et såkaldt PREP-kursus hos Familierådgivningen.

»Derudover var vi åbne i vores omgangskreds

De fleste forældrepar arbejder hårdt på at få det hele til at fungere for børnenes skyld.

Gitte Sander,
parterapeut

TYPISKE ÅRSAGER TIL BRUD

For lidt eller for dårlig kontakt og kommunikation med hinanden.

For få positive oplevelser og for mange dårlige oplevelser med hinanden over for lang tid.

Nedprioritering af forholdet over en længere periode.

Konkret pres af ydre faktorer som sygdom, dødsfald, fyring, flytninger, arbejdsbelastning, misbrug, traumer etc.

Utroskab, løgn og bedrag.

Svigt i signifikante situationer som for eksempel ved børnefødsler eller dødsfald hos de nærmeste.

Manglende viden og færdigheder i, hvad der kan få et parforhold til at fungere, typisk hvis man selv har haft 'skæve' rollemodeller eller har været udsat for belastninger selv, der gør, at man handler uhensigtsmæssigt i konfliktsituationer.

Kilde: Gitte Sander, psykoterapeut og parterapeut

Fortsættes ►

Gourmet ophold i Odense

Eksklusiv weekend på Hotel Knudsens Gaard

ens Gaard 2 OVERNATNINGER
med en 1 DELUXE DOBBELTVÆRELSE
person- MORGENBUFFET



...at falde til ro: en hjerne i uro tænker dårligt og tager også ofte overlede beslutninger.

Kilde: Gitte Sander, psykoterapeut og parterapeut

► om vores situation og fik støtte fra familien. Sidstnævnte var meget vigtigt. Det betød blandt andet, at vi fik andre at tale med, men også at vi fik tid til kun at være os to sammen og få talt tingene igennem,« siger Morten Meisler.

»Og snakken med vores omgangskreds gjorde, at vi blev gjort opmærksomme på, at vi ikke er de eneste, som står med disse problemer, og vi fik snakket om, hvordan man kommer igennem tingene sammen,« tilføjer Victoria Vorting.

I dag er Agnes fire år, og for lidt over et år siden blev familien forøget med datteren Vera. Og hverdagen er stadig til tider udfordrende.

»Med barn nummer to begynder man på mange områder forfra. Men denne her gang ved vi, hvad vi går ind til, og vi kan sige fra langt tidligere, hvis noget går skævt,« siger Morten Meisler.

Han nævner, at parret blandt andet har indført koordineringsmøder hver weekend for at planlægge den kommende uge.

»Derudover er vi blevet bedre til at kommunikere ordentligt, når vi har brug for en "pause" eller kvalitetstid med den anden. Vi er blevet bedre til at støtte hinanden. Vi støtter hinanden i de behov, vi hver især har. Det er vigtigt i vores forhold, at vi er fælles om opgaverne, og at de ikke kun hviler på den ene,« fortæller Victoria Vorting.

Af den grund valgte parret eksempelvis at dele barslen op, så de hver især kunne blive bekendt med rutinerne i hjemmet.

»Hvis kun den ene går på barsel, kan en sideeffekt nemlig nemt være, at man tager over på de huslige opgaver, men aldrig får dem "leveret" tilbage, når begge er tilbage på arbejde. Med delt

barsel fik vi hver især taget en tørb og slutteligt fordelt det mere ligeligt, da vi gik tilbage på arbejdsmarkedet begge to,« forklarer hun.

Ifølge Gitte Sander har børnene stor indflydelse på forældrenes indbyrdes forhold, og i takt med, at nye familieformer udvikler sig – Danmarks Statistik har defineret i alt 37 forskellige familieformer herhjemme – dukker nye udfordringer op.

»Børnene er ofte et emne, der stresser forældre, pap-forældre og andre – simpelthen fordi der er blevet så stort et fokus på børnenes udvikling

og trivsel, samtidigt med, at der er enorme mængder viden til rådighed om emnet, hvilket igen genererer en enorm mængde meninger og holdninger,« siger hun.

»For det første kræver det altid et enormt kommunikationsarbejde, når man går fra en familieform til en anden, fordi de voksnes viden og holdninger skal synkroniseres. For det andet er der en bred usikkerhed, fordi så meget er muligt i dag. Der er færre faste regler, normer og rammer, og der er mindre lokalt miljø og netværk til at skabe de socialiserende rammer, end der for eksempel var tilbage i bondesamfundet. Så stort set alt er til diskussion med de nye familieformer, og man kan være i tvivl om meget,« konstaterer Gitte Sander.

Peter Mortensen er enig i, at det kan være komplekst at håndtere de nye måder at være familie på.

»Men alle de såkaldt nye familieformer er lige så meget familier som den traditionelle kernefamilie. Det giver ingen mening at definere en form som mere rigtig end en anden. Det er kærlighedsrelationerne og valget af hinanden, der skaber en familie,« understreger han.

Selv om børnene var det, der skabte udfordringer for Victoria Vorting og Morten Meislers forhold, føler de nu, at de står stærkere end før.

»Efter børnene er kommet til, er det blevet mere et fælles projekt at være sammen. Vi er nu et team, og vi er sammen om at skabe dette fællesskab i familien – og vi trives med det,« siger Victoria Vorting.

»Fællesskabet er styrket af familien, ikke svækket. Det er hårdt praktisk, men givende på en helt anden måde,« siger Morten Meisler. ■

FOREBYGGELSE AF KRISER

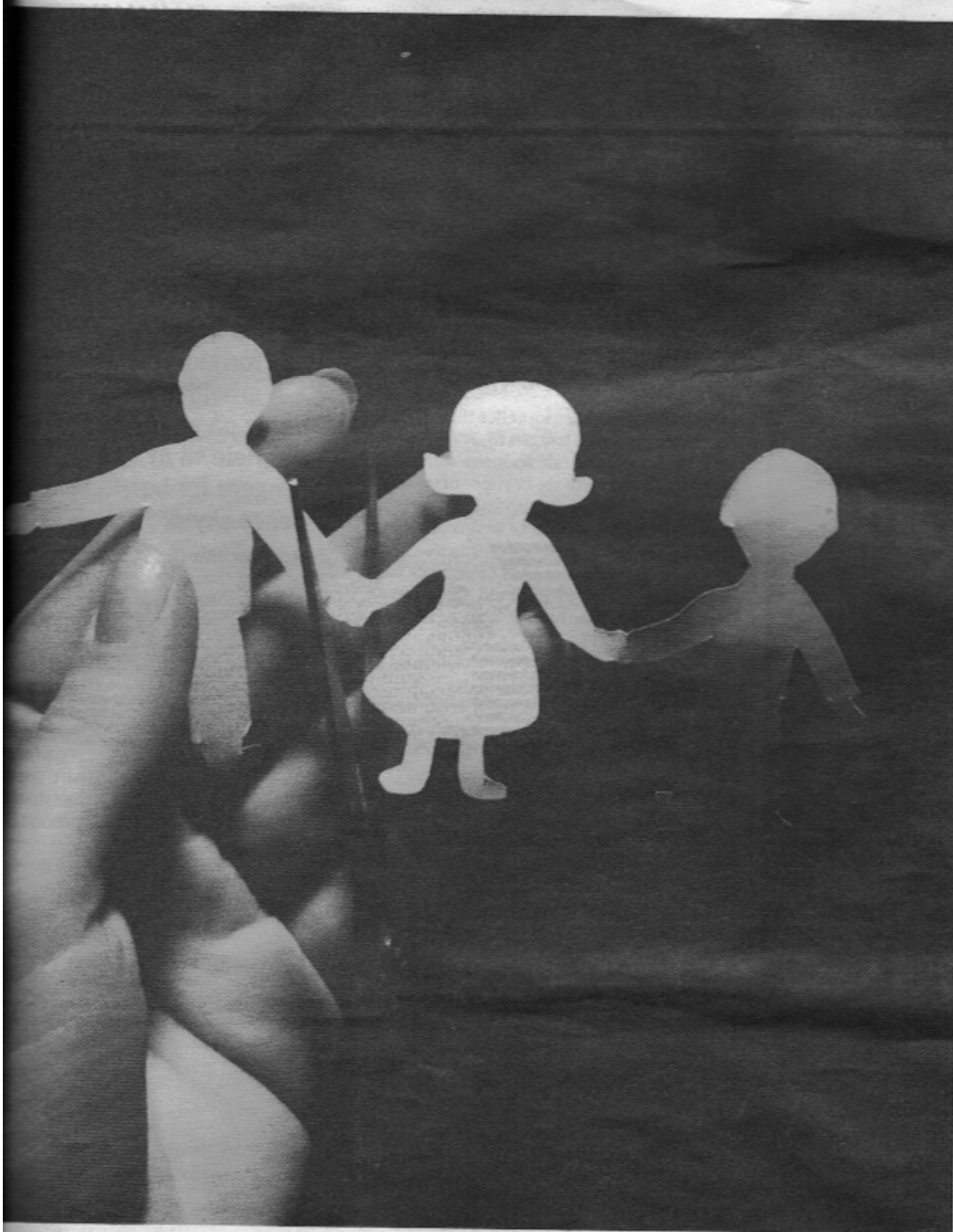
Opprioriter parforholdet. Parforholdet skal gerne stå som nummer to på din prioriteringsliste, lige efter punkt ét, som handler om, at du plejer sig selv og dit eget fysiske og psykiske helbred.

Engager jer i hinanden følelsesmæssigt. Brug tid sammen hver dag og hver uge. Lav sjove og spændende ting sammen, prioriter kropslig berøring og sex.

Stop med kritik og bebrejdelser, stop de sarkastiske bemærkninger og lad være med at sætte en mur op over for din partner.

Bliv gode til konfliktløsning og til at reparere, når der har været brud imellem jer. Problemet er ikke konflikten eller uenigheden, men hvordan den håndteres.

Kilde: Gitte Sander, psykoterapeut og parterapeut



HVIS UHELDET ER UDE

Søg hjælp i tide, hvis I er kørt fast. Det kan både være hos familie, venner eller andre i omgangskredsen eller hos professionelle rådgivere som parterapeuter eller Familierådgivningen.

Vær vedholdende i at ville finde en løsning på krisen. Selvom der for eksempel bliver truet med skilsmisse, er der som regel et tilstedeværende ønske om, at det ikke skal ske, og at der findes en løsning på problemerne.

Husk, at følelser er ikke det samme som fakta. Man kan godt føle flugttrang eller manglende kærlighed til sin partner, uden at det nødvendigvis betyder, at man skal skilles. At rumme sine egne og hinandens følelser og forblive i dialog på et trygt grundlag er som oftest en del af det, der skal til for på sigt at kunne håndtere krisen.

Giv tid til processen. Når mennesker kommer i krise, føler de sig ofte mere eller mindre overlevestruet, hvilket hurtigt kan betyde panikreaktioner. Det er vigtigt at give tid til at få hjernebølgerne til at falde til ro; en hjerne i uro tænker dårligt og tager også ofte overlede beslutninger.

Kilder: Gitte Sander, psykoterapeut og parterapeut

milien.
blandt
at vi

barsel fik vi hver især taget en tårn og slutteligt
fordelt det mere ligeligt, da vi gik tilbage på ar-
bejdsmarkedet begge to,« forklarer hun.

og trivsel, samtidigt med, at der er enorme
mængder viden til rådighed om emnet, hvilket
igen genererer en enorm mængde meninger og