

[Se nyhedsbrevet i en bedre version...](#)



Kom igennem en skilsmisse i en god tone

[Hør de fulde udvidede radioindslag fra DR Radio Fyn med gode råd til parforholdet fra Gitte her...](#)
[Der er to, hvis du trykker under 'Lyt'...](#)

Kære læser

Skal hun nu forestille at være en ekspert på det område, vil nogle læsere måske tænke. Eller er det mig, der vitterligt er så fuld af negative automatiske tanker, som min gode psykolog-ven påstår? Ofte tænker jeg: NU gider jeg ikke skrive det Nyhedsbrev længere, for der er da ingen der gider bliver ved at læse det. Og så kommer der en, som siger: "Har jeg egentlig fortalt hvor meget jeg nyder at læse dit Nyhedsbrev?". ... Og så er jeg motiveret til at skrive et til.

Nå. Men. For de, der ikke kender mig privat, kan jeg berette, at jeg har selv været igennem to skilsmisser, og at den sidste absolut ikke foregik i en god tone. Faktisk ville jeg kunne lave kogebog med



Imago Weekend Workshop for Par d. 14.- 15. august

[Der er stadig ledig plads, læs mere her...](#)

Workshoppen er omtalt i [Psykologi magasinet](#).

Avanceret Workshop for Par d. 28. - 29. august

[Læs mere om Avanceret Workshop \(for](#)

opskrifter på alt hvad man IKKE skal gøre.

Det lærte jeg meget af. Dyre lærepenge. Tænk at mennesker kan være så perfide overfor hinanden. Hovedet på blokken - det er stadig svært til fulde at kommet overens med, at jeg var del i det.

Jeg talte for nyligt med en clairvoyant, som sagde til mig: "Three years ago you experienced something very devastating, like getting run over by a steamroller on the highway. You have like a shield around you, since you decided that you will never ever go there again". Right. Via telefon og fra USA.

Så, ja, jeg har været der selv. Og noget af det vigtigste jeg lærte omkring skilsmisser og kommunikation var:

Lad være med at kommunikere på mail og SMS, hvis du og din partner er reaktive, dvs. følelsesmæssigt oprørte.

Det kan være svært, hvis man er et skrivende menneske. Der kan komme lange perioder med larmende tavshed.

Jeg møder hver uge klienter, der gør samme fejl og kommer rasende galt af sted. Det ER så let at misforstå hvad den anden mener, når man ikke ser kropssproget og hører stemmen. Det ER så let at fordreje indholdet.

Når vi har et utydeligt billede af en anden, skaber vi projektioner af hvad vi tror den

viderekommende)...

Flere oplysninger og tilmelding til mail@gittesander.dk eller tlf. 51321049



Supervisionsgruppe for professionelle, der arbejder med parterapi og / eller Imago metode.

Hver 4. uge torsdag eftermiddag kl. 15 - 17
første gang d. 26.august.
 Dvs. 26.august, 23.september, 4.november, 2.december.
 Tilmelding mail@gittesander.dk.

Åben supervisionsdag med Jette Simon

8.september

Åben supervisionsdag for Imago- og parrelationsterapeuter med senior clinical instructor Jette Simon d. 8.september kl. 10-16. Tilmelding til

anden mener. Og når vi er kørt ind i en negativ spiral, skaber vi projektionerne på grundlag af af, hvad vi FRYGTER den anden mener. Så: Partneren bliver et projiceret billede af de værste erfaringer fra vores liv, i lys lue.

Hele samfundet udvikler sig i en skrivende retning. Skrift har altid været en kommunikationsmåde, og er ikke blevet mindre vigtig. Vi må lære at håndtere hvordan, hvorfor og hvornår vi skriver på telefoner, mails og de nye sociale medier.

Du føler måske, at du ikke kan stole på den anden. Dybest set er det ofte dine egne forestillinger og fantasier, du kan stole allermindst på. Fordi du ganske enkelt forestiller dig det værste, hvor det måske slet ikke er så slemt, som du tror. Det handler meget om tillid og tillidsbrud. Tillids nedbrydning og tillidsopbygning. Når vi taber tilliden til hinanden kan kommunikationen gå rasende galt.

Som sagt har jeg nærmest hver uge klienter, der er ved at køre af sporet i hardcore SMS og mail-kommunikation med et tilnærmelsesvis sado-masochistisk præg, i skilsmisse. Ikke blot det der skrives, men også det, der IKKE længere skrives, kan være dybt sårende og krænkende, når der er krise i forholdet.

Tal sammen i stedet, ring op eller få et møde i stand.

Hvis partneren ikke vil det, kan der opstå

jane@jettesimon.com .



Foredrag: 'Magiske øjeblikke i parterapi' med Jette Simon
8.september

Foredraget er kl. 18 i Vestergade 38,2.th., 5000 Odense C. [Læs mere om foredraget her...](#)

Arrangør:

Psykoterapeutforeningen.

Tilmelding til

mail@gittesander.dk.



Mindfulness og psykoterapi 1-dagskursus med Niels Thorning

Fredag d. 27.august

Kl. 10-16.30 , læs mere på [Dansk Psykoterapeutforenings hjemmeside....](#)
(foreningen har lige skiftet navn) (og får iøvrigt snart ny

en fastlåst situation, som det kan være vanskeligt at se sig ud af. Så er der sandsynligvis brug for mere tryk i relationen. Og opgaven er virkelig at lytte til, hvad det er han/hun ønsker, lytte bagom og gerne efterkomme det, så vidt muligt.

Oftentimes kan mange ting heldigvis udredes ved simple opringninger om et afgrænset emne, hvor du har besluttet sig for at bidrage på en konstruktiv måde og afslutte samtalen, hvis den er ved at køre af sporet (du kender sikkert en del af fare-signalerne, hvis det er kørt af sporet før).

Velmenende familie og venner, og for den sags skyld individuelle terapeuter, er ikke sjældent med til at bringe brænde til bålet, fordi man gerne vil støtte den, der er i den svære skilsmisse situation. Derved kan man komme til at acceptere og understøtte et ensidigt usympatisk, unuanceret, angstpræget billede af den anden part, som ikke svarer til fakta. Understøtte 'falske' forsvarsprægede historier, der ikke gavner relationen.

Gudskelov har jeg også været igennem en skilsmisse, som foregik i fuldstændig fred og fordragelighed. Heldigvis med den mand, som jeg har tre børn sammen med. Det er ekstremt vigtigt at kunne kommunikere igennem og efter en skilsmisse, når man har børn sammen. Fordi man fortsat skal være forældre sammen, uanset hvad. Når man er forældre sammen slutter relationen ikke

[hjemmeside\)](#)

[Det er muligt at deltage, selvom man ikke er medlem af Psykoterapeutforeningen, og der er vist stadig ledige pladser.](#)



Personlig Udviklingsgruppe D. 9. - 10. oktober

I denne gruppe arbejder du med aktuelle udfordringer i dine parforhold eller andre relationer. Vi kigger både på hvad der er baggrunden for dem, og laver en fremadrettet plan for hvilke udviklingspunkter du vil videre med og hvordan.

[Læs mere om Personlig Udviklingsgruppe her...](#)

med skilsmissen. Og børnene lærer af os som rollemodeller. Så lige om lidt står dit skolebarn eller din teenager og bruger samme kommunikationsmønstre, på godt og ondt.

Der er heldigvis en del par, der vælger at få hjælp til at kommunikere under en skilsmisse. Parterapi er en god mulighed for at få hjælp hos terapeuten til at facilitere gode samtaler i et trygt miljø. Statsamtet har nogle glimrende og gratis rådgivere. Hvis dine børn går i en god skole kan lærere være en super støtte. Eller pædagoger. Skolepsykologer. Sundhedsplejersker. Praktiserende læger. En del par tager på Imago Weekend Workshop for par, under en skilsmisse, nogle finder faktisk sammen igen på den måde og alle synes faktisk at det har været klargørende og godt at arbejde med relationen og kommunikationen i et trygt og struktureret miljø.

Mette Skøtt fra Alt for Damerne har skrevet nedenstående råd fra et interview med mig.

God august,
Gitte

1) **Hvad er afgørende for, om en skilsmisse kan ordnes i nogenlunde ro og orden?**

Det er afgørende at fokusere på, hvad det er for en relation du gerne vil



**Stemme og livskraft
Workshop med
AnnMari Max Hansen**

1 dags vitamin indsprøjtning
workshop i stemmetræning
med skuespiller og
gestaltterapeut Anne Marie
Max Hansen d. 6.november.

Stemmen åbner op til store
ressourcer

- Når vi taler & synger med
hele kroppen, er der ikke mere
noget der er rigtigt eller
forkert.

Så er vi 100 % til stede i nuet,
og vi frisætter store mængder
tilbageholdt energi. Vi åbner
for et lager af livskraft og
glæde. Stemmen fører os ind
til vores inderste natur, der
hvor vi finder fred med hvem
vi er, der hvor vi mærker vores
naturlige autoritet.

[Læs mere om workshoppen
her...](#)

tilmelding til
mail@gittesander.dk

have med din eks' i fremtiden. Hvilken slags eks-partner vil du gerne være? Hvilken slags forældre vil du gerne have, at I er overfor børnene? Du må arbejde med, hvordan du selv kan bidrage til at opnå dette på den bedste måde. For eksempel: Hvad kan du gøre for at gøre din eks' mere tryk? Hvad kan du gøre, for at I får afsluttet det praktiske på en måde, som er tilfredsstillende for jer begge? Og du må arbejde på, hvordan du bedst muligt kan imødekomme den andens behov, uden at dine egne grænser skrider.

2) **Hvordan kommer man bedst igennem en skilsmisse og stadig forbliver venner?**

Det vigtigste er at blive ved med at arbejde på at lytte til den anden, selvom I har besluttet jer at gå fra hinanden. Husk dig selv på de ting, som du virkelig godt kunne lide ved den anden. Den respekt du har følt for den anden behøver ikke forsvinde. Det er nødvendigt at de gode minder kan eksistere imellem jer, selvom I har valgt at skilles. Lyt til hvad der er vigtigt for den anden og vær indstillet på også at hjælpe hinanden med at få tingene til at lande et godt sted. Tal om hvordan I gerne vil have det sammen i fremtiden.

3) **Hvis man vælger at bo**

meget tæt på hinanden, hvad skal man så gøre for at begge parter grænser bliver overholdt?

Hvis man bor tæt på hinanden kan der være mange ting i hverdagen, hvor man er nød til at tale om tingene. F.eks.: Er det OK at gå ind i hinandens hjem uden at ringe på døren? Er det OK at aflevere en skrigende 4-årig kl. 21 om aftenen? Man må tage stilling til sine egne grænser: Hvad har jeg brug for? – og så formidle det klart og tydeligt videre. Men det er også vigtigt at sortere i det. Hvad er vigtigt for dig, og hvad er knap så vigtigt? Grænserne kan nemt ændre sig over tid. Nogle gange hænger vi fast i ting, der faktisk ikke er så vigtige dybest set – og det kan være hensigtsmæssigt at slippe det der ikke er så vigtigt.

4) Hvordan tackler man, at ekskæresten får ny kæreste?

Det kan blive en berigelse, at få ham/hende ind i dit liv, og giv tid til at I kan skabe en relation med hinanden. Undlad at drøfte hvad du mener om vedkommende med jeres børn, familie og fælles venner. Undlad at diskutere dine oplevelser med din eks' med dennes nye kæreste, i hvert fald den første tid. Hvis du er den sårede part, som er blevet forladt til fordel for en anden, kan det være godt at sige direkte til

vedkommende: ”Jeg har rigtig svært ved at forholde mig til dig lige nu, for jeg er så såret. Jeg håber at vi kan få et godt forhold med tiden”. Og hvis du måske gerne selv ville ud af forholdet, men er et konkurrence-menneske, der ikke tåler at din eks’ har en anden, så overvej om du måske skulle finde et andet sted at konkurrere, hvis du alligevel ikke vil det forhold.

Mette Skøtt, Alt for Damerne

Husk at læse om og tilmelde dig til:

[Parweekend d. 14.-15.august \(og 25.-26. september\)](#)

[Supervisionsgruppe i parterapi starter 26.august](#)

[D. 27. august hands-on temadag om brug af Mindfulness i psykoterapi med Niels Thorning, som er Psykoterapeut MPF, har praksis i København, er medlem af etikudvalget og har arbejdet med, dyrket og interesseret sig for mindfulness i mange år.](#)
[Det bliver en superspændende dag!](#)

[Avanceret Parweekend d. 28.-29. august](#)

[D. 8. september gentages den store succes med foredraget 'Magiske øjeblikke](#)

i parterapi'
med psykolog og Imago senior klinisk
instruktør Jette Simon!

Sidste gang kom een hen og sagde til mig
bagefter: "ER hun ikke bare fantastisk?",
og en anden sagde: "Sådan en aften
LØFTER virkelig en".

Og samme dag er der supervisionsdag
med Jette for parterapeuter

Imago Center Fyn ApS · Klinik for Psykoterapi og Parterapi · Vestergade
38, 2.th. · 5000 Odense C

Tlf. +45 5132 1049 mail@gittesander.dk www.gittesander.dk

[Afmeld Nyhedsbrev](#)