

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



Gode råd til ferie med partneren

Hej,

Jeg blev interviewet til DR Radio Fyn Nyhederne i dgår. I den anledning skrev jeg lidt, som du måske kan blive inspireret af her i sommervarmen. Nederst er et link til en artikel om emnet fra 2007.

Kh.

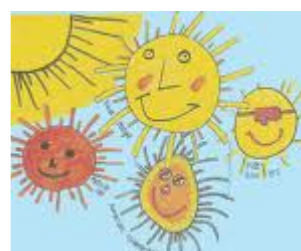
Gitte

PS. Det kommer vist i radioen onsdag eller torsdag, der var både noget til de korte nyheder og et lidt længere indslag.

Ferie med partneren - en udfordring?

Danske Familieadvokater peger på tal, der viser, at flere bliver skilt i august og september end resten af året. Man kan forestille sig, at det kan have noget at sige, hvis sommerferien med partneren er gået rigtigt dårligt.

Det, der nogle gange sker i sommerferien, er at det, der er, eksponeres yderligere. Det



Imago Personlig Udviklingsgruppe d. 17. - 18.juli

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



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

vil sige, at hvis man grundlæggende har det godt sammen, kan mange par få ladet op og få den nærhed, de måske savner i hverdagen. Hvis man for eksempel har en stresset hverdag på arbejdet eller med småbørn og mange praktiske opgaver at få til at hænge sammen, kan ferien give anledning til, at man ENDELIG får tid til at sidde lidt sammen og foretage sig noget fornøjeligt.

Omvendt kan et parforhold, der er i vanskeligheder og hvor kontakten vitterligt er kørt ud på et sidespor, blive yderligere presset. Der kan være ophobet vrede og irritation, og hvis først den ene begynder at bide af den anden, 'Du gør aldrig den grillrist ordentligt rent!', så starter det måske en lavine af negativitet, der kan blive sendt frem og tilbage i en negativ spiral.

Der skal ikke så meget til, før forventningerne er højere end hvad der faktisk kommer til at ske i virkeligheden. Og det er jo også sådan, at græsset ofte ser grønnere ud på den anden side af hækken. At vi forestiller os at nabofamilien har en langt mere romantisk ferie, der oplader batterierne.

En årsag til august-september skilsmisserne, kan selvfølgelig også være farvet af udefrakommende faktorer, som at den ene part er forelsket i en anden eller har for travlt til at holde ferie og tager arbejdet med hjem. En anstrengt økonomi efter finanskrise i firmaet kan vise sit

Workshoppen er omtalt i det [Psykologi magasin](#), der lige er udkommet.

[Læs mere om parweekenden her...](#)

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

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

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

Supervision i parterapi i efteråret

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

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

Åben supervisionsdag

ansigt, når man ikke kan komme på den samme dejlige ferie, som de andre på gaden. Og - irritationer over ting 'derude' har tendens til at 'gå ud over' partneren.

Måske har der været et stort problem længe, der kan f.eks. have været utroskab siden jul, men parret vælger at sætte en 'deadline' til efter sommerferien, for at se om noget forandre sig, og nødt vil ødelægge en ferie, som børnene har glædet sig til. Ofte vil det dog stå klart efter ferien at kløften stadig er stor, med mindre man har gjort en specifik, bevidst indsats og har fået udefrakommende hjælp til at ændre mønstrene.

I ferien har vi tid til at mærke os selv og vores følelser, og vi har også tid til at kigge på hinanden og se 'hvordan status er, derovre'. Vi kan vælge at arbejde med at fokusere på det positive i os selv og andre. Og vi kan vælge en ny, forandret adfærd.

5 gode råd i ferien

1. Undgå kritik og bebrejdelser. Det er ofte kritik og bebrejdelser, der starter en lavine af enten kamp og skænderier eller kulde og yderligere afstand.

2. Fokuser på det, du værdsætter hos din partner i stedet. Tænk på det, og prøv eventuelt bare een gang om dagen at sige det højt, hvad du værdsætter og er positiv overfor. Og se hvad der sker. Når du selv begynder at forandre dig, vil dit parforhold også forandre sig.

med Jette Simon

Åben supervisionsdag for Imago- og parrelationsterapeuter med seniora clinical instructor Jette Simon d. 8. september kl. 10-16. Tilmelding til jane@jettesimon.com.



Foredrag: 'Magiske øjeblikke i parterapi' med Jette Simon

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

Arrangør:
Psykoterautforeningen.
Tilmelding til mail@gittesander.dk.



Mindfulness og psykoterapi 1-dagskursus med Niels Thorning

Husk at fokusere på din partner også er et menneske med gode intentioner. For at hjælpe dig med at fokusere ind: Tænk på det, du i sin tid faldt for hos din partner.

3. Giv dig selv og din partner en vitamin indsprøjtning. I har fortjent det!

En vitaminindsprøjtning kan være 'det positive brusebad', hvis du kender den øvelse, eller omsorgsfulde handlinger, sjov og overraskelser. Giv eller gør noget for din partner, som du VED at han/hun bliver glad for. Foreslå at lave noget, som du ved I begge vil synes er sjovt, eller hvor I plejer at have det godt sammen.

4. Giv fysisk nærvær, nu I har tid!

Fysisk berøring udløser bl.a. oxytocin, som er vores 'feel-good'-hormon, og hvorfor ikke bruge bare 2 timer af ferien på at give hinanden en massage, eller nogle ekstra knus, kys og kram. Det kan være svært, hvis stemningen er anspændt og det ikke er det, du har lyst til fra en start. Men prøv at gå imod din første impuls til at tage afstand - bare een gang - og se hvad der sker. Det er jo også nu I har tid til seksuelt samvær, så hvis det kan lade sig gøre, er det jo også en fantastisk måde at tilbringe ferien på. Plus at det er en gratis fornøjelse, som nogle gange kan skabe gode resultater på kommunikations bundlinjen. Så at sige.

5. Tag i parterapi eller på parkursus, før det er for sent.

Det er godt at få hjælp, inden det kører helt af sporet eller lyset er brændt ud. Uanset om I så faktisk

Fredag d. 27. august kl. 10-16.30 , læs mere

på [Psykoterapeutforeningen....](#)



Stemme og livskraft Workshop med AnnMari Max Hansen

1 dags vitamin indsprøjtning
workshop i stemmetræning
med Anne Marie Max Hansen
d. 6.november. [Læs mere om
workshoppen her...](#)

tilmelding til

mail@gittesander.dk

skal skilles, kan terapeuten hjælpe jer med at afklare og få talt sammen på en positiv måde.

[Læs mere om ferie med partneren fra en tidligere artikel i Fyens Stiftstiden her...](#)



**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](#)