

I nöd och lust... eller?

Publicerad 27 april 2013 i Västerbottens-kuriren

UMEÅ

Får du ont i ett knä ringer du rätt omgående till läkaren men när kärleksrelationen inte fungerar är det många som går omkring länge, kanske år, och mår dåligt utan att söka hjälp.



- Jag önskar att fler kom till oss tidigare. Alla kan få problem och det går att hitta vägar ur det vare sig man landar i en reparation eller separation, säger Robert Helsing, familjerådgivare på Umeå kommun.

Det uppmärksammade programmet Par i terapi, som SVT sände i höstas, har inte fått fler att hitta till familjerådgivningen men Robert Helsing har ändå sett ett en viss effekt.

- Jag har mött både enskilda och par som kände igen sig i de par som deltog i programmet. Det gjorde att de kom över tröskeln att söka hjälp och fick dem att inte känna sig så ensamma i att ha svårigheter i relationen. Men tyvärr är det fortfarande så att relationsproblem är ett tabubelagt och skuldtyngt ämne.

Jämfört med för 20 år sedan är det vanligare att par söker hjälp i dag, men Robert Helsing önskar att det var fler som kom till familjerådgivningen och att de kom tidigare.

Långvariga relationsproblem är ett folkhälsoproblem som kan leda till psykiska åkommor som depression, ångest och minskad självkänsla men också kroppsliga åkommor som minskat immunförsvar och hjärt- och kärlsjukdomar.

Att inse och erkänna för sig själv att ens förhållande inte fungerar kan vara svårt, och hur vet du egentligen om det är en tillfällig svacka eller en mer långvarig kris det handlar om? Frågan är omöjligt att svara på men Robert Helsing tror att det många gånger är förväntningarna som ställer till det för oss.

Kraven på perfektion har nog aldrig varit så höga som i dag, menar han. Det gäller alla möjliga

områden och i högsta grad våra kärleksrelationer. Via Facebook och genom reklamen matas du med bilder av hur ett "lyckligt" förhållande ska vara och det är väldigt få, om ens någon, som når detta ständiga rosenskimmer.

- En relation består inte bara av toppar, det måste också få finnas dalar. Vårt uppdrag är att vägleda par och enskilda så de upptäcker vad som är bekymmersamt och begränsande för var och en och för den gemensamma relationen, säger Robert Helsing.

Många tror att familjerådgivningens enda uppgift är att reparera förhållanden men så är det inte. Om du och/eller din partner mår dåligt handlar det om att hitta vägar ur detta, oavsett hur den vägen ser ut. Det handlar om att förstå sig själv och sin partner men också att försöka komma fram till vad man vill få ut av relationen, vad som kan accepteras och vad som behöver förändras.

Målet är att gå mot något som ger mer energi, mot ett gott och berikande liv. Ibland kan förhållandet repareras, i andra fall är en separation den bästa lösningen.

Robert Helsing tror inte på "enkla" skilsmässor. Även för par som är överens om att separera innebär detta en livskris. Och oavsett om man skiljs åt som vänner eller inte är det viktigt att reflektera kring vad som hänt och varför, inte minst för att kunna komma vidare. Annars är risken stor att du släpar med dig obearbetade erfarenheter och antaganden i "ryggsäcken" i framtiden, tror han. Antaganden som kan fortsätta att göra livet besvärligt vare sig man väljer att leva ensam eller går in i en ny relation.

Finns det barn i familjen kan det också vara nödvändigt att få hjälp att reda ut vilka konflikter som hör till vuxenrelationen och vad som rör föräldrarollen.

- Det är delvis två separata saker. Börjar du blanda ihop dem kan det bli väldigt jobbigt för barnen. Vi försöker prata med föräldrar om hur viktigt det är att vara eniga i föräldraskapet, trots en svår separation. Det kan till exempel vara att prata om viktiga saker med barnen tillsammans. Att känslorna riskerar att spilla över är fullt förståeligt men det är så mycket bättre om man kan spara dem till samtalen här hos oss i stället. Hur föräldrar hanterar sina konflikter påverkar även barnens framtid och de erfarenheter de får med sig i livet, i sina egna relationer.

Robert Helsing: Så håller ni ihop

1. Prioritera vuxentid: Avsätt och försök prioritera vuxentid tillsammans varje vecka. Det viktigaste är inte vad ni gör, utan att ni gör något tillsammans.

2. Ha realistiska förväntningar: Verkligheten ser inte alltid ut som på Facebook eller som i glättig reklam. Tänk på att ett förhållande inte bara består av toppar. Det är viktigt att ha realistiska förväntningar och acceptera dalarna, men över tid bör en relation ge mer energi än den tar. Hur får ni energi, både enskilt och tillsammans? Försök göra mer av detta!

3. Risk med sjukdomar: Det finns en större risk att det blir problem i relationen då någon i familjen drabbas av sjukdom eller arbetslöshet alternativt jobbar väldigt mycket. En annan kritisk tidpunkt är när barnen blivit lite större och börjar klara sig själva mer. Här kan professionella samtal vid familjerådgivningen vara till stöd och hjälp. Hur ska vi hantera sjukdom, arbetslöshet eller att barnen flyttar hemifrån?

4. Barn far inte alltid illa: Om separation blir ett faktum: Forskning har visat att barn inte behöver fara illa av en separation om föräldrarna hanterar sina konflikter på ett bra sätt. Även om det är svårt så försök att prata med barnen tillsammans. Prata inte illa om den andre föräldern inför barnen.

5. Sök hjälp: Tänk på att vem som helst kan drabbas av relationsproblem. Gå inte och må dåligt för länge, det är bättre att söka hjälp. Väntetiden för att få komma på samtal vid familjerådgivningen i Umeå varierar över tid. För närvarande är det tre till fyra veckors väntetid för ett inledande samtal. Du kan komma med din partner eller ensam. Varje besök kostar 100 kronor för enskild, 150 för par.

Några boktips:

Kärlekens ACT- Stärk din relation med Acceptance and commitment therapy av Russ Harris.

Hemligheten - Från ögonkast till varaktig relation av Dan Josefsson och Egil Linge.

Familjebygget- Ritningen som hjälper dig att förstå och bygga en familj av Madeleine Coccozza.

Efter vårt vi - en bok för dig som går igenom en separation av Armando Liscano.

Kristina Waldenborg
kristina.waldenborg@vk.se 090-176046
070-6680467

