



PRØV NOGET NYT

DIN MAND:

Kommer med input til familiens sommerferie/andre aktiviteter.

I aftaler, at han nu står for støvsugning.

Har støvsuget.

Går i gang med at lave mad.

Giver børnene tøj på.

Kommer med idéer til gæster.

Har på eget initiativ arrangeret en hyggeaften for jer.

DIG:

Lyt med et åbent sind

Lad være med at „rykke“ for, at det bliver gjort...

Bemærk det skidt, der er væk – undlad at kommentere de nullermænd, der er overset.

Gå ud af køkkenet og lad ham stege frikadellerne på sin måde. Lad være med at overvåge ham.

Acceptér at lilla og koboltblå godt kan være pænt sammen.

Sig ja, og lad ham stå for planlægningen, hvem der skal inviteres. Spørg evt., hvad han har tænkt sig, og om han har brug for din hjælp til noget.

Anerkend det, han har gjort. Fortæl ham, hvad det betyder for dig, det han har gjort. På den måde vil din mand føle sig værdifuld. Anerkendelse styrker ens selvværd, og derved bliver man langt mere nærværende og troværdig.

Kvinde

– giv plads til din mand

Mange kvinder har det forkromede overblik over alt i familien lige fra madpakker til gaveindkøb, og det kan få mænd til at føle sig overflødige. Er I havnet i sådan et mønster – og har I lyst til at lave det om – så kræver det, at I kommunikerer. I kan begynde her.

AF MARIANNE ENGELBRECHTSEN. FOTO: SCANPIX.

Du kender det godt. Du er totalt udmattet af indkøb, vasketøj, job og planlægning af sommerferien, og så drister din mand sig til at foreslå en ferie... Men du skyder straks idéen i sæk, for det er ikke helt, som du havde tænkt dig... og så vil du jo også gerne llliiige have en finger med i spillet – trods alt. For kan han mon nu også klare at planlægge en hel ferie uden din „hjælp“? Det vil nok overraske dig, men ja, det kan han faktisk. Og ved at lade ham komme igennem med nogle af sine idéer gør du både dig selv, din mand og jeres parforhold en tjeneste.

– Det er vigtigt, at du er god til at kigge indad og ikke mindst tage ansvar for dine egne frustrationer, siger familierapeut Kirsten Lundsgaard.

– Når du har fundet ud af, hvad det er, der frustrerer dig i hverdagen, skal du melde det ud – stille og roligt. Hvor meget du end tror det, og hvor indlysende du end synes, at tingene er, så er det vigtigt at få det sagt ligeud – for mænd kan altså bare ikke læse vores tanker. Du skal tænke på, at du har lov til at ønske hvad som helst, men du er nødt til at melde dine ønsker ud – og det er ikke sikkert, de går i opfyl-

delse. Men det er vigtigt for parforholdets skyld at få udtalt sine ønsker – så undgår du nemlig, at de kommer ud som sure opstød og negative sidebemærkninger i løbet af dagen, siger Kirsten Lundsgaard.

Ligeværdighed

Det handler om at være ligeværdige i et parforhold. Mange kvinder har det forkromede overblik over alt i familien, lige fra madpakker til ferie og gaveindkøb. – De tager opgaverne på sig – bevidst eller ubevidst – for at leve op til rollen om den perfekte mor/kone/kæreste. Modsat har

vi så mændene – mange med ansvarsfulde job og beslutninger hele dagen. Når de kommer hjem, giver de gerne ansvaret fra sig og overlader alle vigtige beslutninger til konen. Det er dog en ond cirkel for begge parter, understreger Kirsten Lundsgaard.

– Kvinden føler sig som et serviceorgan, der ikke er værdsat. Manden føler sig overflødig og heller ikke værdsat, fordi han aldrig kommer til orde. Med andre ord: manden skal TAGE ANSVAR, og kvinden skal lære at SLIPPE STYRINGEN.

Fortsættes næste side

Det handler om at få mod til at give slip

Sidegevinster ved at lade din mand få nogle af sine idéer/projekter/ønsker gennemført:

- Din mand bliver gladere og føler sig mere værdifuld.
- Du får frigivet noget tid, som du f.eks. kan bruge på dig selv eller sammen med dine børn eller veninder.
- Presset på dine skuldre letter, og du får mindre stress.
- I får skabt jeres værdier sammen som familie, og I bliver begge mere tilfredse.

Sammen vil I så kunne skabe de rammer, der skal være om jeres familie, uanset hvad omverdenen tænker og synes. Men det kræver mod, og at I er i god kontakt med, hvad det virkelig er, I ønsker jer af livet? Og af livet sammen? Det handler om, at I begge tager et medansvar for, at jeres liv fungerer sammen. Lyt til hinanden og vis, at I værdsætter og anerkender, det partneren gør.

Fortsat fra forrige side

– Det gælder om at være tydelig i sin kommunikation. Hvis du er træt af at være den, der træffer beslutninger og ordner alt, så sig det. Sig til din mand, at du ønsker initiativ og ansvar fra ham. Fortæl ham, at du føler dig alene med familiens trivsel og, at du har brug for, at han tager sin del af ansvaret, siger Kirsten Lundsgaard.

Hun understreger, at det er vigtigt, at det er medansvar, manden tager, og at han ikke „hjælper til“. Der er nemlig stor forskel.

– Ved at tage medansvar går han ind som en ligeværdig med- og modspiller i parforholdet. Ved at „hjælpe til“ er han stadig en, der tager imod ordrer fra sin kone og altså dybest set ikke letter hende for den mentale del af planlægningen af familiens gøremål m.m., forklarer Kirsten Lundsgaard.

Undertryk din kontrol-trang

Et parforhold, hvor kvinden har styringen, og manden har mistet det meste af initiativet, kan let ende i et „mor-søn“-forhold i stedet for et „kone-mand“-forhold.

– Ender vi der, er der problemer – for det er jo klart, at man mister lysten til sex, hvis ens mand mere føles som en søn end en ægtefælle, siger Kirsten Lundsgaard.

– Derfor er det vigtigt, at du er lydhør, når din mand måske drister sig til at foreslå et feriemål, en gaveidé eller en eller anden aktivitet. Undertryk din trang til at

lave om på idéen, så den passer til den måde, som du ville gøre det på. Lad din mand overtage styringen og føre projektet ud i livet. Du bliver måske overrasket både over hans kunnen og kvaliteten af projektet, forklarer hun. Kvinder har svært ved at slippe kontrolrollen i parforholdet og lade manden komme til orde. Ikke mindst fordi kvinder meget tit har det liggende i baghovedet, *hvad andre tænker*.

– Er en kvinde f.eks. sammen med en mand, der altid laver mad, så vil hun sikkert opleve at få kommentarer som: „Hvor er du heldig, at du har en mand, der laver mad“. Det er der to ting i. For det første er der aldrig nogen, der vil sige sådan til en mand. Det er jo en selvfølge, at kvinden laver maden. For det andet giver kommentaren kvinden en snert af dårlig samvittighed – hendes rolle som den perfekte kone får et hak, siger Kirsten Lundsgaard.

Hun påpeger, at det her gælder om at træde i karakter som par og familie.

– Læg glansbilledet væk og definer, hvad der er jeres værdier, og hvordan I får dem til at fungere i hverdagen. Din mands værdier er lige så vigtige som dine, og hans idéer, til hvordan daglige praktiske opgaver skal og kan løses, er lige så gode som dine. Det handler om at få mod til at turde give slip – både på styringen og på den måde, du forventer og tror, at omverdenen opfatter dig på, siger Kirsten Lundsgaard.