

SKÆVE PARFORHOLD - OG DEN NØDVENDIGE KOMMUNIKATION

Onsdag d. 27.11.2019

© Psykolog Louise Skriver Jønsson

© Psykolog Louise Skriver Jønsson 2019

DAGENS PROGRAM

- Det skæve parforhold
- Parforhold
 - Hvad består det af?
 - Hvad udfordrer det?
- Kommunikation
 - Den svære samtale
 - Anerkendende dialog
- Spørgsmål

© Psykolog Louise Skriver Jønsson 2019

FORUDSÆTNINGER FOR PARFORHOLD

- Alle går frivilligt ind i et parforhold
- Man vælger selv sin partner med alt hvad det indebærer – også et økonomisk skævt/ulige parforhold

© Psykolog Louise Skriver Jønsson 2019

DET SÆRLIG VED SKÆVE PARFORHOLD

- Nogle betingelserne er givet på forhånd
 - Accept
 - Ingen dårlig samvittighed
- Kræver særlige procedurer/handlinger
- Forholde sig til betingelser → valg

© Psykolog Louise Skriver Jønsson 2019

SKÆVE PARFORHOLD

- Økonomi
- "Stand"
- Særbørn
- Jobs på usociale tidspunkter
- Alder
- Sygdom
- ...

© Psykolog Louise Skriver Jønsson 2019

Forskelle i skæv økonomisk relation

Den formuende	Den ikke-formuende
Position og status	-
Muligheder	-
Vælgfrihed	-
Økonomisk frihed	-
Magt	-/+

© Psykolog Louise Skriver Jønsson 2019

Fordele ved at være partner i en skæv økonomiske relation

Den formuende	Den ikke-formuende
Position og status	+
Muligheder	+
Valgfrihed	+ ?
Økonomisk frihed	+
Magt	+ ?
Kærlighed	+

(C) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2019

Konsekvenser af forskelle

Den formuende	Den ikke-formuende
Tvivel	Mindreværd
Usikkerhed	Føle sig udenfor
Angst	Stress
Stress	Udvidet normalitetsbegreb
Udvidet normalitetsbegreb	Manglende forståelse
Manglende forståelse	Rolleforvirring
Misbrug, psykisk pres	

(C) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2019

ALMEN GYLDIGE BETINGELSER FOR PARFORHOLD

- Almenmenneskelige behov
- Livskvalitet
- Udfordringer
- Kommunikation

(C) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2019

1: ALMENMENNESKELIG BEHOV

- Fysiske behov
- Sikkerhed
- Kærlighed
- Anerkendelse
- Selvrealisering

(C) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2019

2: LIVSKVALITET OG PARFORHOLD

- Korrelationen mellem "vurderet livskvalitet" og følgende:
- Arbejde 0,14
- Økonomi 0,16
- Lokalsamfund 0,19
- Venskaber 0,20
- Hobbies 0,21
- Helbred 0,29
- **Familie 0,29**
- **Ægteskab 0,41**

(C) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2019

(Bradbury & Karney, 2013)

3: UDFORDRINGER FOR PARFORHOLD

- Manglende tid
- Pres i hverdagen
- Forskeligheder → konflikter:
 - Børneopdragelse
 - Økonomi
 - Praktiske gøremål i hjemmet
- Forskeligheder → følelsesmæssig afstand
- Manglende **kontakt** og følelsesmæssig afstand → manglende lyst til:
 - Samtale
 - Samvær
 - Sex

(C) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2019

INDIVIDUELLE FORSKELLE I PARFORHOLDET

- Den enkelte person
- Temperament
- Erfaringer fra andre relationer +/-
- Tilknytningsstil og -skader
- Mønstre
- Behov
- Ønsker
- Længsler

© Psykolog Louise Striver-Jørgensen 2019

DEN SVÆRE SAMTALE

- Forventningsafstemning
- Respekt for den anden frem for forståelse
- Begge: føle sig set, hørt og mødt
- Anerkendende dialog
 - Kommunikation

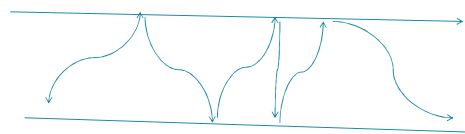
© Psykolog Louise Striver-Jørgensen 2019

ALMINDELIGE KOMMUNIKATIVE FEJL I SVÆRE SAMTALER

- Blokere
- Belære
- Stille lukkede spørgsmål (ja/nej)
- Dække over information/ taler udenom
- Tidligere erfaringer...
- Misforståede hensyn
- Trumfe egne argumenter igennem

© Psykolog Louise Striver-Jørgensen 2019

KOMMUNIKATIONENS NIVEAUER



© Psykolog Louise Striver-Jørgensen 2019

KOMMUNIKATIVE RAMMER FOR KONSTRUKTIV DIALOG

- Klar dagsorden
- Afstem forventninger, ønsker og behov
- Afsæt god tid
- Tilpas mængde og informationer
- Sagen og ikke relationen
- Vær nærværende
- Bliv hos dig selv
- LYT
- Anerkend at din partner er forskellig fra dig

© Psykolog Louise Striver-Jørgensen 2019

ANERKENDEDE DIALOG

- Holdning til at partners mening lige så vigtig som ens egen → parathed til at lytte og lære
- Ligeværdighed i relationen, selvom der er skævheder
- Respekt for det, man ikke forstår
- Ydmyghed for egne opfattelser
- At gå den anden i møde → ”komme over broen”
- Værdsættelse af den andens perspektiv

© Psykolog Louise Striver-Jørgensen 2019

KONKRETE TIPS TIL DET GODE PARFORHOLD

- Vis interesse
 - spørg til hinanden
 - vær nysgerrig på din partner
- Prioriter hinanden
 - find tid
 - skab fællesskab
- Kommunikation
 - Anerkendende dialog
- Mod
 - Til at turde genetablere kontakt og nærvær
- Træn dansen – mød hinanden på broen

© Psykolog Louise Skriver-Jørgensen 2019



EGNE/PRIVATE TAKE-HOME POINTS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

© Psykolog Louise Skriver-Jørgensen 2019



TAKE HOME MESSAGES

- Specielle betingelser er indiskutable og skal accepteres
- Reaktioner hos begge parter
- Kommunikation: anerkendende dialog
- Parforhold kræver at man sluger kameler
- Søg forebyggende hjælp
- Normale mennesker med unormale betingelser – det gælder også parforholdet

© Psykolog Louise Skriver-Jørgensen 2019



Tak for opmærksomheden

- Kontakt:
psykologlouiseskriver@protonmail.com
 mobil: 3029 0056



© Psykolog Louise Skriver-Jørgensen 2019