

Minska tjafset

Semester, sol och ...osämja. Mer tid tillsammans, olika förväntningar och en tajt budget kan

vara grogrund för skav i de flesta relationer. Men det går att förekomma. Planera, förbered och lyssna på varandra redan innan semestern.

text ELSA FRIZELL illustration EMMA HANQUIST



Antligen sommar och semester. Nu kommer tiden att finnas till för allt det du längtat efter: läsning i hängmattan, kvällsdopp med harmoniska barn, nyförälskelse i partnern, drömresan till Medelhavet och till altanbygget. Och barnens syskongräl är ett minne blott, eller?

Blev det i stället målning av svärföräldrarnas sommarstuga, bråk med barnen om skärmtid, eviga turer till återvinningsstationen och tjafs om utflykten skulle gå till byggarhuset eller stranden?

– Det är lätt att ha en drömbild av semestern där allt är frid och fröjd och alla är glada. Men skaven kan vara många. Vi umgås mer än vi brukar och det är fler saker vi ska komma överens om. Det kan vara olika behov som krockar men också olika viljor och förväntningar.

Det säger Madelen Alling, familjerådgivare på Mentea familjerådgivning. Hon ser en ökning av par som

söker hjälp både före och efter semestern. Ibland mitt i.

Det som är dåligt blir ofta mer synligt på semestern, förklarar hon.

– Saker man skjuter framför sig och kanske undviker i vardagen kan komma upp till ytan när vi stannar upp. Dessutom tenderar vi att glömma att vi är samma människor som åker i väg på semester som vi är i vardagen.

Att förbereda semestern är A och O, enligt Madelen Alling. Har man inte förberett sig när semestern väl börjar kan varje dag bli en kamp om vems behov som är viktigast, vad

man ska göra och vad man har råd med.

Förberedelserna börjar med vad du själv vill.

– Har du inte koll på dina egna behov

finns risken att du kommer att känna att du har anpassat dig efter den andres behov. Då är det lätt att sedan bli arg.

Nästa steg är att stämma av vad

som är viktigt för partnern. Vad behöver hen?

– Var nyfiken och lyhörd. Tänk att inget är bestämt förrän båda två har lyssnat på varandra. Den som inte känner sig lyssnad på behöver ju övertyga den andra och då startar lätt en upptrappning.

Det är bra att ha pratat om sina förväntningar, hur livssituationen ser ut och vilken återhämtning som var och en behöver, innan man beslutar om semesterplanerna.

– Till exempel kan den ene få energi av mycket socialt umgänge medan den andre kan känna sig helt dränerad efteråt. Någon kanske har behov av att göra så lite som möjligt medan den andra vill göra allt man annars inte hinner. Det här är förväntningar som ofta krockar.

När planerna väl är bestämda behöver även praktiska saker stämmas av.

– Man kan ha ganska olika uppfattning om vad man har för ekonomi. Vad är viktigt för oss och vad ska vi lägga pengar på? Och vem ska boka och ansvara för packningen?

”Stäm av under resans gång. Hur är dagsformen, hur har ni sovit, hur mår ni?”



Tips!

INFÖR SEMESTERN

- Utgå från dig själv, vad behöver du?
- Stäm av, vad är viktigt för den andre, vad behöver hen?
- Lyssna på varandra, prata förväntningar och kompromissa innan ni fattar beslut.

UNDER SEMESTERN

- Sänk kraven. Var lyhörda för dagsformen.
- Fokusera på det som fungerar och gör mer av det.
- Prata om konfliktsituationen när det har lugnat sig. Kunde vi ha gjort på något annat sätt?

EFTER SEMESTERN

- Utvärdera. Vad var det som fungerade, vad hade vi kunnat göra bättre?

Att släkten är något som ofta kan skapa spänningar under semestern märks på familjerådgivningen.

– Det bråkas ofta om hos vems föräldrar man ska vara. När vi hälsar på vår partners familj betyder det också att vi måste anpassa oss mer. Normalt sett så anpassar vi oss till vår partner och vad den andre har för behov och förväntningar, nu blir det till hela partners familjs traditioner.

Madelen Alling råder att planera in egentid.

– Vi behöver spendera tid med oss själva för att kunna reflektera runt våra egna behov och bara få vara, utan att behöva anpassa oss eller kompromissa.

När semestern väl drar i gång är rådet att känna efter och ändra planer som inte håller.

– Stäm av under resans gång. Hur är dagsformen, hur har ni sovit, hur mår ni? Kanske är ni trötta, eller så har barnen blivit sjuka.

Om det hettar till och det uppstår

en konflikt råder Madelen Alling att ta time out, lugna sig och stoppa själva konflikten.

– Det är inte när vi är arga och upprörda som vi ska försöka reda ut någonting. Ju längre tid man bråkar, desto längre är vägen tillbaka. När man har lugnat sig är det lättare att prata om vad det var som hände och försöka formulera vad man själv önskar och behöver.

För familjer där det förekommer svårare konflikter rekommenderar Madelen Alling att överhuvudtaget inte åka bort tillsammans.

– Särskilt inte med barnen. Det är inte läge för det. Då behöver man i stället söka hjälp.

Madelen Alling betonar vikten av att verkligen göra jobbet med förberedelser. En semester som blir bra är en viktig tid för våra relationer där vi skapar minnen tillsammans.

– Det är en investering i relationen att tillbringa tid ihop. Det kan ge både oss själva och våra relationer motståndskraft för jobbiga saker som sedan kan hända i vardagen.

MER INFORMATION

➔ 1177.se/familjeradgivning