



En liten skrift om relationer
och familjeliv



- Hur håller vi kärleken levande i en ny situation i livet?
- Hur kan vi utveckla vår relation och kommunikation?
- Hur hittar vi ett bra samarbete kring allt som rör familjen och barnet?

Att bli och vara förälder

Att få barn är en av de största händelserna i livet. Då utvecklas man från att vara en egen individ till att också bli förälder. Relationen till partnern utvecklas och förändras från att vara en kärleksrelation, till att också vara en föräldrarelation.

En ny liten individ ska välkomnas och tas om hand. Om det finns fler barn i familjen, så behöver deras reaktioner mötas och uppmärksammas. Relationerna till de egna föräldrarna, svärföräldrarna, syskon och vänner förändras och utvecklas också. Denna omställning behöver få ta tid och som par kan man reagera och hantera detta på olika sätt. Vi bär alla med oss våra egna ryggsäckar in i relationen och i skapandet av den nya familjen.



Anknytning

Anknytning är det känslomässiga band som utvecklas i samspelet mellan barn och förälder. Ibland beskrivs begreppet anknytning på ett mer komplicerat sätt än det i verkligheten är. Anknytning är främst starka känslomässiga band mellan människor.

Vi föds med en förmåga att knyta an, att skapa ett känslomässigt band. Dessa band utvecklas i samspelet mellan barnet och anknytningspersonerna, föräldrarna och andra för barnet viktiga vuxna. Barnet visar på olika sätt sina behov av närhet och tröst, som i sin tur aktiverar förälderns omsorg om barnet. Det handlar också om att som förälder stödja barnets lust att utforska världen och uppmärksamma barnets behov.

När vi som föräldrar är en trygg bas att utgå ifrån när barnet upptäcker världen och samtidigt är en säker hamn att komma tillbaka till, skapas en god anknytning.

De anknytningsmönster som skapas under vår barndom kan förändras hela livet. Även om vi som barn kanske upplevt otrygga relationer kan vår förmåga att skapa trygga relationer som vuxna, förändras och förbättras, när vi i våra nya relationer får nya positiva erfarenheter.

Att hålla kärleksrelationen levande

En kärleksrelation behöver alltid vårdas och tas om hand. Fortsätt att vara nyfikna på varandra hela livet och boka in tid med varandra. Genom att sätta ord på era känslor, tankar och behov samt att våga berätta för varandra vad ni behöver så underlättar ni förståelsen för varandra.

Kärlek

Kärlek är inte bara guldkanten på vår mänskliga tillvaro utan ett av våra grundläggande behov. Att känna sig älskad känns gott i hela kroppen, lika kämpigt kan det vara att inte känna sig älskad.

Kärleken har olika språk

Vårt behov av kärlek följer oss genom hela livet. Vi människor har olika sätt att visa och ta emot kärlek, man kan säga att vi har olika kärleksspråk. Det som får oss att känna oss älskade kan skilja sig åt från person till person. Vi tolkar alla verkligheten på vårt eget sätt men när vi förstår oss själva och varandra är det lättare att utvecklas i våra relationer.

Kärleksspråk kan vara att:

- hjälpas åt och underlätta för varandra
- i tal och text berätta att man älskar sin partner
- ge och ta emot fysisk närhet
- tillbringa tid tillsammans
- överraska och uppvakta varandra

Hur mycket vi än älskar varandra, så kan vi inte läsa varandras tankar. Vi behöver hjälpa varandra genom att berätta vad vi behöver.



Kommunikation och konfliktlösning

Kommunikation är så mycket mer än bara ord, exempelvis kroppsspråk, röstläge och ansiktsmimik.

En god kommunikation underlättas av att båda med jag-budskap förmedlar vad vi känner och behöver. Till exempel är det bättre att säga ”jag känner mig ensam när du inte hör av dig” istället för att säga ”du hör aldrig av dig”.

Det behövs både en sändare och en mottagare som är beredd att lyssna och försöker förstå för att en god kommunikation ska uppstå.

Att lyssna kan ibland kännas svårt men att bli förstådd och att förstå ger en närhet som stärker relationen och team-känslan. Det ger er som par en styrka att möta de förändringar och utmaningar som livet innebär.

Lyssna in din partners tankar, känslor och behov. Försök undvika snabba egna tolkningar och låt lyssnandet ta tid samt fråga vidare och stäm av med din partner om du uppfattat rätt.

Familjepusslet

Ibland rullar livet på lite för fort och vi missar att stanna upp och reflektera över vad som är viktigt och värdefullt i livet, hur vi vill ha det tillsammans. Därför är det extra viktigt att avsätta tid för att samtala om vad som är "good enough" alltså vad som är tillräckligt bra för er som individer, som par, som familj och som föräldrar. Vilka prioriteringar behöver ni göra och hur kan ni stötta varandra i detta och hur ska ni dela på ansvar för hushållsarbete och familj?

Förändringar i livet såsom förluster, sjukdom, sorg och kris samt andra stora livsomställningar, gör det extra viktigt att lyssna in varandra och sig själv. Vad behöver barnen, vad behöver jag, vad behöver min partner, vad behöver vi och hur stöttar vi varandra i detta?

Genom familjens olika faser förändras våra behov och rutiner. Som individer, par och familj utvecklas och förändras vi, våra roller och vårt ansvar.

Att prata om de förväntningar som vi har på varandra, stärker relationen och ökar våra möjligheter att utvecklas tillsammans genom de utmaningar som livet innebär.



Familjerådgivningen

Ibland kan det vara svårt att på egen hand komma vidare ur låsta lägen, då kan familjerådgivning vara till god hjälp. Vi har särskilt sträng sekretess och du kan vara anonym om du vill. Vi bokar tolk när det behövs.

Vi erbjuder samtalshjälp för ensamstående vuxna, par och familjer med relationsproblematik. Vi erbjuder också samtal för nyblivna föräldrar.

Familjerådgivaren är socionom med vidareutbildning i psykoterapi, inriktning på samlevnad. Familjerådgivaren har också utbildning i sexologi.

Ett samtal på familjerådgivningen kan ge en möjlighet att:

- lättare lyssna och tala med varandra
- förstå och acceptera sig själv, sin partner och relationen
- bevara fysisk och känslomässig närhet
- inte glömma bort varandra som par, när fokus naturligt förändras till föräldraskapet och barnet
- som par och föräldrar hitta sina nya roller och stödja varandra att utvecklas tillsammans i familjen





Att boka en tid på familjerådgivningen kan ses som en kärlekshandling i sig och ett led i viljan att möta och förstå varandra.

Kontaktinformation

Bokning av besökstid kan ske via telefon eller via e-bokning.

Telefontid: måndag, onsdag och fredag klockan 10.15-11.45

Telefon: 0500-49 87 04

Webbsida: skovde.se/familjeradgivningen

Mottagning i Skövde

Staketgatan 14

541 30 Skövde

Skövde kommun

Telefon: 0500 - 49 80 00 • Webbplats: skovde.se

E-post: skovdekommun@skovde.se

Besöksadress: Stadshuset, Fredsgatan 4, Skövde



SKÖVDE