



EN VILJA TILL FÖRÄNDRING

Text & foto Åsa Källén-Lindh

Kommunikationsproblem. Det anger de flesta som anledningen till varför de söker hjälp, säger Anders Högberg och Brita Nilsson, psykoterapeuter på Kyrkans familjerådgivning på Södermalm i Stockholm.

– Men det ordet står ju för väldigt mycket. Så från vår sida blir det ett utforskande och undersökande arbete, säger Anders.

– Vi människor kommunicerar ju på så många olika sätt. Man kan prata för lite eller för mycket. Man kanske pratar men inte om det man behöver.

De som söker till Kyrkans familjerådgivning är främst tre kategorier; största gruppen sökande är par, därefter kommer enskilda med relationsproblem, t ex efter en separation, och minst är gruppen familjer med barn över 18 år.

Varför väljer man Kyrkans familjerådgivning framför kommunal eller privat?

Brita: – Det tror jag det finns väldigt många olika skäl till, men jag tror att kyrkan har ett väldigt stort förtroendekapital.

Anders: – Ofta finns det ett existentiellt fokus när man brottas med sin parproblematik

och därför har vi som jobbar här en professionell kompetens att arbeta med tros- och livsåskådningsfrågor.

Hur länge går man i samtal?

Anders: – När man har fått tid här, brukar man behöva två, tre samtal där paret får känna efter hur det känns. Sedan gör man en överenskommelse då man kanske bygger på med ett antal samtal. Vi har ingen definitiv gräns för hur länge man får gå, men de flesta går 6-8 gånger.

Är folk rädda att söka hjälp?

Brita: – Det är ju en tröskel att kliva över, att ta hjälp. Att någon annan ska in i det allra mest privata och personliga är väldigt känsligt. Det måste man ha respekt för.

Är det mannen eller kvinnan som söker?

Anders: – När det gäller par är det fortfarande en lite högre andel kvinnor som tar kontakt, men andelen män ökar hela tiden.

Brita: – Ja, det har verkligen förändrats.

Anders: – Det har varit en markant förändring under de senaste åren. Yngre män tar ofta ett stort ansvar för relationen idag.

För de är det inte ett svaghetstecken att be om hjälp, vilket det fortfarande kan vara för en del äldre män.

Vad beror det på?

Brita: – Det finns en större öppenhet i dag, i media t ex, att prata om relationer och om svårigheterna att leva i en relation. Det tror jag påverkar.

Vilken ålder är det på de som söker?

Brita: – Till familjerådgivningen kommer människor i alla åldrar. Spridningen är från 20-80 år med ett snitt runt 40, och medelåldern på de sökande sjunker hela tiden.

Anders: – Vi märker att de som är lite äldre tenderar att vänta lite längre och man kanske tänker att man måste ha stora problem för att komma, medan yngre känner att det är mer självklart att söka hjälp när det gnisslar.

Hinner man vända en negativ trend på 6-8 gånger?

Brita: – Man kanske inte alls är färdig, men det har kanske vänt. Färdig blir man aldrig.

Anders: – Kanske sitter man fast i någonting och så upptäcker man under våra samtal att det blir en positiv skillnad och att det börjar gå i rätt riktning. Då känner sig en del par nöjda och vill fortsätta på egen hand.

Vilken typ av problem är vanligast?

Anders: – Det här att få tillvaron att gå ihop med arbete och karriär och familj och räcka till för barnen, kanske sjuka mor-och farföräldrar. Mitt i allt detta skall man sedan få tid för varandra. Så upptäcker man att man är på väg att glida isär. I en sådan kris kan paret ha hjälp av att komma hit och prata med oss och förhoppningsvis få ett annat perspektiv. En liten skillnad kan ibland upplevas som en stor förändring.

– Sedan kan vi möta par som har levt ganska länge med varandra och som känner att det finns en klyfta mellan dem. Det kanske finns ömhet och de tycker om varandra men sexualiteten delar man inte längre. Det är en stor konst att få ihop vänskap med sinnlighet och sexualitet när man har känt varandra under lång tid och passionen har försvunnit. Här behövs ofta ett långt arbete för att reda ut om man ska ta ett kliv ifrån varandra och separera eller om man kan hitta tillbaka.





Söker man så har man väl en vilja att komma tillbaka till varandra?

Brita: – Eller en vilja till förändring. Den kan ju se olika ut, men en vilja till förändring, skulle jag säga.

Vilken är den svåraste situationen ni kan råka ut för?

Anders: – Något som jag tycker är svårt är när det finns en oförsonlighet, bitterhet och en slags avund som låser. När två människor inte kan mötas. De står inte ut med att den andre är som han eller hon är och det blir en väldig ensamhet hos båda. Det är hemskt att

inte kunna möta sin motpart. Att sitta fast i en oförsonlighet och att inte kunna komma vidare - det är svårt. Där handlar det kanske om att man är inne på att den andre ska vara på ett annat sätt. Men man kan ju inte göra om en annan människa. Då är man inne på ett omöjligt projekt.

Arbetar ni med hela familjen?

Anders: – Vår specialkompetens är att jobba med just parproblematiken; hur paret relaterar och interagerar. Men vi arbetar inte med familjer med små barn där barnen sitter med i terapin. De barn som är med är vuxna, över 18 år.

Brita: – Det vi fokuserar på är parrelationen...kärleksrelationen. Jag ser familjerådgivning som ett viktigt förebyggande arbete där föräldrarna tar ansvar för sina problem så att

de inte "ramlar ned" på barnen.

Anders: – Visst finns det par som kommer hit som är i kris, men det är viktigt att lyfta fram att vårt arbete är ett förebyggande arbete, inte minst för barnen. Att mamma och pappa mår bra, hur än de väljer att leva, att

de kan kommunicera med varandra, det har ju direkta återverkningar på föräldraskapet. Mamma och pappa kan ha hur bra uppfostringmodeller som helst, men kan man inte samverka som par, då är ju modellerna inte så myck-

et värda. Föräldraskapet bygger ju på att man kan samverka.

Ser problemen idag annorlunda ut jämfört med tidigare?

Anders: – Vi lever i en tid som är ganska kravfylld. Många får barn sent i livet. Vi har tryck på oss att klara arbetet, ha någorlunda hyfsad ekonomi och vara lyckliga och sköta vår kropp. Det är väldigt mycket lyckoideal och det där kan ju vara en svår ekvation att få ihop. Inte minst när det kommer in barn i bilden, där man som förälder dels måste kunna avstå och välja bort saker för att ge barnen förtur, men också dra ned på vissa förväntningar inom arbete, fritid och ekonomi. Kunna välja bort och avstå för att få något annat som kanske inte har så hög prioritet i vår tid. Det kan vara väldigt svåra val och

där kan en del par behöva hjälp med att stå emot det inre trycket likaväl som det tryck vi skapar ute i samhället.

”Det jag tycker är svårt är när det finns en oförsonlighet, en bitterhet och en slags avund som låser.”

**Kyrkans
Familjerådgivning
Stockholm**



- Samtalsstöd för par eller ensamstående
- För dig som bor i Saltsjöbadens församling
- Subventionerad avgift
- Korta väntetider
- Professionell personal

Södermannagatan 5
116 23 Stockholm
08-615 11 70