

När två blir tre

När vi träffat någon som vi vill dela livet med brukar vi ofta, efter en tid, börja längta efter barn. Det är ett stort beslut att ta och två personer är inte alltid i takt. Är vi beredda att ta detta stora steg i livet? Och kommer vi att kunna få barn?

Ibland längtar båda efter samma sak och upplever föräldraskapet som en önskad investering inför framtiden och är beredd att ta de uppoffringar som det medför för de egna behoven i nuet. Men ofta ligger den ena före och den andra känner sig mer tveksam till en så avgörande förändring. Den som är

mer tveksam kan känna att det är ett stort ansvar. Hur stor del av min frihet kommer nu att försvinna?

Nyblivna föräldrar säger ofta att man inte alls kan förstå i förväg hur det kommer att bli. Många av de tankar och principer man har om barnuppfostran visar sig sen inte alls fungera

era i verkligheten. Man har fått två nya roller: Mamma och Pappa – och uppmärksamheten vänds nu mot det lilla barnet för att ge det kärlek och omsorg.

Mammor är sårbara

En nybliven mamma behöver ägna sig helt och fullt åt barnet och önskar att partnern ska ha förståelse för det och på alla sätt underlätta den första svåra tiden med en ny människa i familjen. I allt det nya kan det vara svårt att tydligt visa vad man behöver och mamman är beroende av omgivningens och partners lyhördhet. Finns inte den lyhördheten kan det ge grogrund för en framtida bitterhet mot partnern. Viktigt är också att även mamman har egen tid. Hon behöver få vara i fred ibland och göra egna saker.

Att under veckor och ibland månader inte kunna sova en hel natt kräver sin kvinna eller man. För att stå ut bättre är det viktigt att man till en del delar på vaknätterna mellan föräldrarna.

Pappaledigt

De flesta pappor tar ut en del av föräldradigheten, ofta med planer på att samtidigt bygga om eller att göra något annat tidskrävande projekt. Nästan alla upplever snart att det tar mycket mer tid att ta hand om barnet och övrig markservice hemma än vad man kunde tro i förväg. Nästan alla upplever pappaledigheten som en helt underbar tid.

Ingen tid för sig själv eller sin partner

Småbarnsföräldrar är ofta samtidigt i en intensiv period i sitt yrke, jobbar hårt eller vill göra karriär. Övertid är



Kyrkans familjerådgivning

är en samverkan mellan församlingar i Stockholms stift. För enskilda samtal (45 min), familjesamtal (vuxna personer) och parsamtal (90 min) är avgiften 250 kronor. Tidsbokning 08-615 11 70 eller kyrkansfamiljeradgivning@gmail.com. www.kyrkansfamiljeradgivning.org



inte ovanligt. Det blir ofta mycket svårt att hitta egen tid och lika svårt att hitta tid för att vara med varandra.

Många par tar sin parrelation för självklar och tänker att den nog alltid kommer att fortgå. Sedan, plötsligt en dag, märker man hur man kommit ifrån varandra och parrelationen har alltmer blivit en kamratskap, ett projekt att vara föräldrar för sina barn. Man har glidit isär och gör inte så mycket tillsammans förutom det vardagliga och aktiviteter med barnen.

För trött för sex?

Sexualitet är ett centralt område där känslor av närhet, intimitet och bekräftelse kan infinna sig. I samlivet sker en öppning i parternas jag som ger en helhet och liv i relationen och stärker samhörigheten. Sex speglar hur man har det med varandra.

Efter förlossningen önskar de flesta göra en paus när det gäller samlag. Innan den sexuella lusten och orken återkommit efter förlossningen är det bra att finna andra former för vuxen kärlek. Ömhet, närhet, innerlighet o smek som inte leder till sex. Det är också viktigt att man visar eller säger till när det känns bra med sex igen så att ens partner förstår att nu är det ok att ta initiativ.

Den sexuella relationen upphör en tid efter förlossningen. De flesta vet om det och det är inte konstigt. Bekymmersamt för relationen blir det om kvinnan stannar kvar i en känslomässig mättnad genom barnet och tappar intresset för att nå mannen intimt. Spädbarnet blir ammat och får uppmärksamhet och närhet. Mannen kan känna sig utanför och kan komma in i en känslomässig bristsituation.

Bristen på närhet får många män att bli nedstämda eller söka sig utåt för tröst. Vare sig det blir på det ena eller andra sättet så fungerar det menligt för relationen. En stor del av den glädje och närhet man tidigare upplevt har försvunnet.

Detta i kombination med tidsbrist och att man glidit isär ökar risken för att parrelationen skall brytas upp. Det är lätt att bli så uppslukad av föräldraskapet att man försummar den viktiga tiden tillsammans. För att må bättre i sin relation som man och kvinna behöver man ibland kunna mötas och vara tillsammans utan barn.

Ge inte upp för snabbt!

Det är ofta lättare att fly från sin partner än att se på sig själv. Problemen följer då med in i nya relationer och man förbrukar partner efter partner i ett desperat behov av att hitta lösningar på egna problem. Om du/ni har problem så kan ni genom att vända er till familjerådgivningen få hjälp att se vad som handlar om relationen och vad som mer handlar om de egna personliga problemen.

TEXT **LENNART MELANDER**,
LEG PSYKOLOG, LEG PSYKOTERAPEUT

Relationerna

Artikelserie, del 4

I en artikelserie skriver terapeuterna på Kyrkans Familjerådgivning om de möjligheter och svårigheter vi möter i våra relationer. Tidigare artiklar i serien hittar du i Österhaninge församlingsblad nr 1, 2 och 3 2012. De finns att läsa på www.osterhaningeforsamling.se

KONTAKTA OSS

S:T ESKILS KYRKA

Runstensvägen 14, Handen, vx 555 670 00

Präster

Eija Alpmaa Magnusson, 555 670 53

Magnus Crispin Back, 555 670 52

Attila Neumerker, 555 670 40

Annelie Ekström, 555 670 37

Kenneth Landelius, 555 670 51

Diakon

Malin Persson, 555 670 31

Musik

Catharina Ekeberg, kantor, 555 670 13

Mikael Fahlstedt, organist, 555 670 12

Församlingspedagog

Elisabet Hillbratt, 555 670 43

Församlingsassistenter

Karin Lind, 555 670 44

Mia Sjödin, 555 670 39

Barnverksamhet

Anki Bokvist, 555 670 56

Birgitta Ohlsson 555 670 57

Helena Andersson, Gertrud Eriksson,

Kristina Karlsson Ehlén, 555 670 47, 555 670 55

Vaktmästare 555 670 90

VENDELSÖ KYRKA

Skomakarvägen 18

Präster

Per Hilmer Larsson, distriktschef

555 670 73

Mikael Gyllstedt, 555 670 77

Diakoni

Eva-Lisa Oldeberg, diakoniassistent,

555 670 72

Musik

Ann-Christine Wilund, kantor, vuxenkör

555 670 71

Kamilla Arlestrand, körledare, 555 670 29

Församlingspedagog

Henrik Stenman, 555 670 74

Barnverksamhet

Britt Lindberg, Ninni Winberg,

Susanne Kumlin, 555 670 75

JORDBRO KYRKA

Moränvägen 17

Präster

Veronica Willner, distriktschef, 555 670 61

Carl Henrik Widlund, 555 670 62

Musik

Sara Bjäde, kantor, 555 670 65

Barnverksamhet

Barbro Widarsson, Ulla Sunesson,

Ylva Lundgren 555 670 67

Fritidspedagog

Susanne Park, 555 670 68

BRANDBERGENS FÖRSAMLINGSLOKAL

Jungfruns gata 415

Diakon

Malin Persson, 555 670 31

KRYCKAN

Vallakyrkan, Sleipnervägen 111, 777 80 90

Katija Smaliakowa, diakon, 555 670 66

Leif Wiking, präst, 555 670 54

Carina Ekman, diakoniassistent