



Efter sol kommer skilsmässa

Sommarsemestern är för många synonymt med tid för kärlek. Äntligen ska de som lever i en parrelation få tid för varandra och göra allt det där underbara som kan vara svårt att hinna med i vardagen. Men så blir det inte alltid. Dan Götharsson, familjeterapeut, socionom och sexolog berättar att många söker sig till parterapi när sommaren kantats av konflikt istället för kärlek.

Har man inte lyckats underhålla sin relation resten av året kan sommarsemestern bli en påfrestning. Undanträngda konflikter och irritation kan flyta upp till ytan när man spenderar mycket tid tillsammans. Statistiken visar att semestertider kan vara tärande och många par väljer att skilja sig i september och oktober. Känner man att relationen skaver efter den gemensamma ledigheten finns det också en annan väg att gå, menar Dan Götharsson. Man kan vända sig till en parterapeut för att få distans till sig själva och sin relation och förhoppningsvis hitta tillbaka till kärleken.

DAN GÖTHARSSON DRIVER Göteborgs relationsbyrå med mottagning på Aschebergsgatan i Göteborg och den nyöppnade filialen på Orust. Han berättar att många par kommer till honom efter sommaren för att hitta kraft och hopp för relationen inför hösten.

–Semestern blir sällan bättre än vad året varit. Känner man att man inte lyckats behålla kärleken och lyckan under sommarmånaderna är det viktigt att man tar sig tid för varandra och sin relation. Om man inte klarar av att förbättra relationen på egen hand, bör man boka tid för samtal innan det blir försent, som en slags relationsbesiktning, säger Dan Götharsson.

DET ÄR FULLT NORMALT att skav uppstår i våra relationer, men då är det viktigt att man avsätter tid för reflektion och tid för att bara vara tillsammans. Många lever stressiga liv där tillvaron snurrar allt snabbare och stressade människor tenderar att ta dåliga beslut.

–Det är inte alltid lätt att prioritera det som är viktigt i livet, som kärleken och familjen. Mycket

annat i vår tillvaro skriker högre om att få uppmärksamhet. De tidigare naturliga andningshål av samvaro i familjen blir färre och färre, många par och familjer äter sällan frukost eller middag tillsammans berättar Dan Götharsson.

TIDEN VI SPENDERAR i hemmet är full av måsten och det blir svårt att få tid för vuxenrelationen i familjerektionen. Dan Götharsson berättar hur kärleken ofta drar det kortaste strået men att det inte måste vara så.

–Det som händer nu är det som bygger det som blir sen. Kärleken kan inte vänta till nästa vecka eller till semestern. Det är nu livet pågår och det är nu det går att skapa den relation du vill ha till din partner. Steg ett är att börja prata med varandra. Är det svårt, sök hjälp och gör det i tid, säger Dan Götharsson.

TEXT: VICTORIA E. KISS



**GÖTEBORGS
PORTTJÄNST**
Försäljning | Montage | Service | Finansiering

JUST NU: TRÅDLÖST KODLÅS PÅ KÖPET

Ring och avtala tid för visning av portar.
Flatåkern 2 | 423 70 Säve | 031-96 05 96 | info@goteborgsporttjanst.se