
Kære dig

Velkommen til min mini e-guide

Få færre skænderier & mere kærlighed i dit parforhold

Længes du efter at kommunikere bedre med din partner
og igen finde ind til ham/hende og mærke kærligheden?

Lidt om mig

Jeg hedder Gitte Juul Langhoff. Jeg har egen praksis i Sønderød, hvor jeg arbejder som psykoterapeut og parterapeut. Jeg tilbyder terapi til unge, voksne og par.

Jeg har specialiseret mig i at arbejde med klienter, der ønsker en stærk og dybere følelsesmæssig kontakt til sig selv. Jeg hjælper mine klienter til at blive bedre funderet i sig selv, hvilket medvirker til at kunne leve et mere ærligt og meningsfuldt liv, i tråd med egne behov, ønsker, drømme og værdier.

I parterapien bidrager jeg til en forståelse for årsagerne til parrets manglende kontakt til hinanden og bevidstgør om de dybereliggende bevæggrunde, de har for deres reaktioner overfor hinanden – så parret igen får lyst til at række ud og være der for hinanden.

Jeg lægger vægt på at skabe en god følelsesmæssig og tillidsfuld kontakt og relation til mine klienter og par, så de trygt kan åbne op om alt det svære og sårbare, som de har på hjertet.



I er ikke alene om at skændes

Mange par - unge som voksne - henvender sig til mig, fordi de ønsker færre skænderier og mere kærlighed i deres parforhold. Parrene fortæller, at skænderierne føles enormt frustrerende og opslidende for dem.

”Vi skændes altid om det samme – om og om igen!”

Skænderierne handler mange gange om helt almindelige hverdagsgøremål, pligter, misforståelser, børneopdragelse, arbejdet, svigermor eller manglende sex – forventninger, ønsker eller behov, som ikke bliver indfriet – ofte med følelser som skuffelse, frustration, vrede, ked-af-det-hed, ensomhed mv. i kølvandet.



Mange par havner i et negativt mønster

Det, der ofte sker, er, at mange par havner i et negativt mønster, som de har svært ved at komme ud af. Efterhånden bliver det svært at få italesat sine behov og ønsker, ligesom det bliver svært at lytte ordentligt til sin partner. Når vi ikke føler os set, hørt og forstået, bliver vores sårbarhed aktiveret og derfor kan vi nemt komme til at lande i et gentagende negativt mønster.

Forskellige typer af negative mønstre i parforhold

I mange parforhold udspiller der sig forskellige typer af negative mønstre, når parret har konflikter. Mange par har et negativt mønster, som kan spille sig ud på følgende måde: Den ene i forholdet bliver den opsøgende part i håb om at få kontakt og respons fra sin partner, hvortil den anden føler sig presset, kritiseret eller utilstrækkelig og så trækker sig – og jo mere den anden trækker sig, jo mere frustreret bliver den opsøgende – og visa versa.

Hos andre par kan negative mønstre forekomme ved, at begge partnere er opsøgende eller begge partnere trækker sig/er undgående, hvilket også fastlåser parrene i deres konflikter.

Er du den "opsøgende" eller den "undgående" i dit parforhold?

Kan du genkende, om du har tendens til at være er den opsøgende eller den undgående i dit parforhold, når I har jeres konflikter og skænderier?

Hvis du er den opsøgende i dit parforhold, vil du måske ofte føle dig afvist og lukket ude og med en angst for at blive forladt. Er du derimod den, der trækker sig, vil du måske ofte føle dig presset, kritiseret og utilstrækkelig og med en frygt for aldrig at kunne gøre det godt nok.

Hvad kan I selv gøre i jeres parforhold?

Er du og din partner udfordret i jeres måde at kommunikere til hinanden på, og savner I kærligheden, kan I forsøge at få øje på, hvilket mønster, I havner i, når I har jeres konflikter - et mønster, som tager jer ud af kontakten med hinanden og skaber en distance imellem jer.

Hvad sker der hjemme hos jer?

Prøv at lægge mærke til følgende:

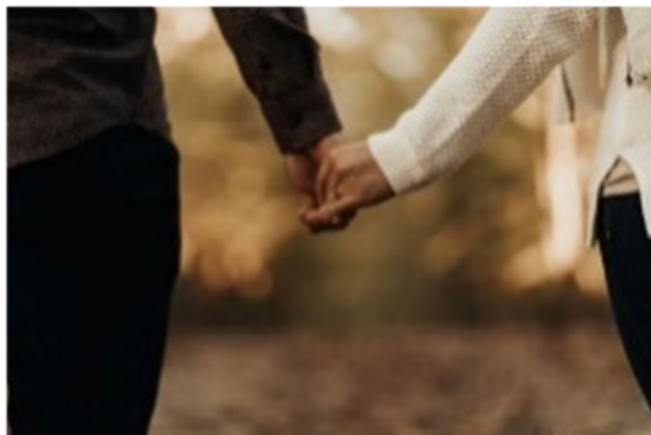
- Hvad der sker, når I forsøger at skabe kontakt til hinanden?
- Hvad der sker, når I begynder at komme ind i mønsteret?
- Hvad der sker, når I skændes?
- Hvad der sker efter skænderiet?
- Hvordan får I kontakten tilbage imellem jer?

Her er et arbejdsark, hvor I sammen kan reflektere over ovenstående spørgsmål og derefter notere ned.

Hvorfor havner mange par i negative mønstre?

Uanset hvilket negativt mønster et par har i deres relation, så handler parrets interaktioner med hinanden dybest set om frygt for ikke at betyde noget for eller ikke at være tilstrækkelig i partnerens øjne.


Når jeg sidder med par i min praksis og jeg har tilknytningsbrillerne på, er det altid tydeligt for mig, at parrene havner i deres negative og fastlåste mønstre, fordi de hver især – og i deres allerbedste intentioner - forsøger at skabe kontakt til deres partner, i bund og grund for at sikre sig, om deres partner er der for dem.



Parterapi

Når par kommer til mig, er det ofte fordi de er fastlåste i negative mønstre og de føler sig ude af kontakt med hinanden. Overordnet set hjælper jeg par med at få kontakt til hinanden igen, så de lytter til hinanden og kommunikerer ordentligt sammen – og så de føler sig forbundet til hinanden og mærker kærligheden til hinanden.

Jeg hjælper par med at:

- Få færre skænderier
- Blive bedre til at lytte til hinanden
- Blive bedre til at forstå hinanden
- Kommunikere bedre sammen
- Finde lysten til igen at være der for hinanden
- Finde kærligheden igen 

Det er en styrke at bede om hjælp, ikke en svaghed

For nogle par er det grænseoverskridende at skulle gå i parterapi; enkelte er af den opfattelse, at det er en falliterklæring at skulle have brug for hjælp til at løse deres samlivsproblemer - måske frygter den ene partner at blive nedgjort, kritiseret og afvist eller frygter at blive sårbar - min overbevisning er, at det er en styrke at bede om hjælp, ikke en svaghed!

Som parterapeut hjælper jeg parrene til, at de kan blive trygge til at dele alt det svære og sårbare, som er i deres indre og imellem dem, med hinanden.

Jeg oplever, at langt de fleste par er glade for den hjælp, de har fået. Det har gjort en forskel for deres parforhold – at gå fra skænderier til igen at opleve kærligheden. Nogle par giver udtryk for, at det har været en vigtig investering, de har gjort – også med tanke for deres børn.

Ønsker du/I at vide mere om den parterapi, jeg tilbyder, så tjek min hjemmeside:

www.værdigselv.dk/parterapi

Har I spørgsmål eller I ønsker at booke en tid, er I meget velkomne til at kontakte mig:

Tlf. 30 24 55 58 eller mail: gitte@vaerdigselv.dk

Bedste hilsner

Gitte Juul Langhoff

Nyledvej 17

5471 Søndersø

Få færre skænderier & mere kærlighed i jeres parforhold

**Længes I efter at kommunikere bedre sammen
samt finde ind til hinanden igen
og mærke kærligheden?**

Arbejdsark - Få øje på mønstret, der tager jer ud af kontakten med hinanden

Ønsker I at blive klogere på, hvad der sker i jeres parforhold, når I skændes eller har konflikter og I kommer følelsesmæssigt længere fra hinanden, kan I med fordel arbejde med nedenstående 5 spørgsmål:

1) Hvad der sker, når I forsøger at skabe kontakt til hinanden?

2) Hvad der sker, når I begynder at komme ind i jeres negative mønster?

Få færre skænderier & mere kærlighed i jeres parforhold

3) Hvad der sker, når I skændes?

4) Hvad der sker efter skænderiet?


5) Hvordan får I kontakten tilbage imellem jer?

Få færre skænderier & mere kærlighed i jeres parforhold

Opmærksomhed på jeres mønster => færre skænderier & mere kærlighed

Forhåbentligt er det blevet mere tydeligt for jer, hvilket af nedenstående mønstre, I har tendens til at have i og som trækker jer længere fra hinanden.

- Er den ene af jer den opsøgende part, som typisk presser og skubber på, i håb om at få den andens opmærksomhed? Og den anden den, der trækker sig og som føler sig angrebet og utilstrækkelig?
- Er det typisk for jer, at I begge er opsøgende?
- Er det typisk for jeres parforhold, at I begge trækker jer?

Ved at blive opmærksom på, at det er et mønster, som "tager" jer, er I kommet et skridt nærmere til bedre at kunne forstå hinanden og dermed få færre skænderier samt til at mærke kærligheden imellem jer 

Ønsker I at arbejde mere i dybden med jeres parforhold, er I velkomne til at kontakte mig. Har I spørgsmål, skal I ikke holde jer tilbage.

Tlf. 30 24 55 58.

Mail: gitte@vaerdigselv.dk

Bedste hilsner
Gitte Juul Langhoff
Nyledvej 17
5471 Søndersø