

Tid alene og sammen

- Kvalitet eller kvantitet?
- Kvalitet er selvfølgelig viktig, men også kvantitet!!
- Lite tid sammen vil gi rom for misforståelser og frustrasjon til å hope seg opp
- Fellesskap og kjærlighet må dyrkes for at det skal få vokse
- Personer utvikler seg, relasjoner er aldri statiske
 - o Vokse sammen eller vokse fra hverandre
- Lite tid sammen vil også lettere føre til at tiden blir bruk til planlegging og informasjon mer enn arbeid med forholdet
- Tid kommer ikke av seg selv – det må settes av tid, prioriteres!
 - o Det går an å si «nei» til andre ting
- Skilsmissetallene er høyest når barna har flyttet ut
 - o Har ikke noe annet felles lengre, ingenting å snakke om
- Mamma og pappa
 - o Alltid viktig for dem å være sammen
 - o Nå: alle barn har flyttet ut – de har det veldig fint! Gjør ting hver for seg, dyrker egne interesser, men også sammen
- Anbefaling for tid sammen: En kveld i uka, en større date i måneden, ei helg i halvåret
- Hva gjør man på disse kveldene?
 - o Re-romantisering
 - Snakk om hva dere verdsetter hos den andre, se på bilder og mimre fra felles opplevelser
 - Takknemlighet for hverandre
 - «Tenk at han vil være sammen med meg!»

- Tid alene
 - o Også viktig med tid alene
 - o Ulik sosialt behov er årsak til en del konflikter og vanskeligheter i samliv
 - o Viktig at man snakker sammen om dette!
 - o Viktig å finne en balanse
 - Ikke la det blir en maktkamp
 - Forsøk å se hverandre, forstå den andres behov
 - Innse at man er forskjellig. Trenger ikke bety at den ene er mer eller mindre glad i den andre
 - Kutt ned på andre ting, så både kjærrestetid og alenetid kan få prioritet
 - o I tiden med små (eller større barn) kan dette være vanskelig å finne tid til
 - Kanskje en av de fineste gavene du kan gi din ektefelle?