

E-LIVSSTIL FAMILJ HEMMA KARRIÄR MODE RELATIONER

# Ska du tala kärlekens fem språk i helgen?

**Gå i parterapi medan ni fortfarande är kära!**

Allt fler satsar på äktenskapskurser för att vårda och utveckla sina relationer.

– Vi lärde oss att kommunicera bättre och att avsätta tid på tu man hand, berättar Malin och Jesper Nyström, 38, respektive 42 år gamla.

På måndag är det Alla hjärtans dag och extra aktuellt att fundera på hur man kan vårda och utveckla sin relation. Allt fler gifta svenskar går på äktenskapskurs – och det tycks behövas. Sverige toppar skilsmässostatistiken i Europa. 2009 gick 22 211 äkta par skilda vägar.

## Idén från England

– När vi hade varit gifta i några år skilde sig flera i vår närhet och det blev en tankeställare. Efter 18 år tillsammans bestämde vi oss för att gå en pilotomgång i äktenskapskursen för att få verktyg för att stärka relationen ytterligare, säger Malin Nyström.



**FICK ÄNNU BÄTTRE RELATION.** Jesper och Malin Nyström gick en äktenskapskurs. Där fick förståelse för varandras behov och sätt att visa känslor.

Foto: ROGER LUNDSTEN

Makarna Nyström anmälde sig till den första äktenskapskursen som Smyrnakyrkan i Göteborg ordnade för tre år sedan. Idén med relationskolor fick pingstförsamlingen från England, där paret Nickie och Sila Lee sedan starten 1996 haft 4 500

par i äktenskapskola. Sju vardagskvällar fick Malin och Jesper Nyström tillsammans med tioalet andra par sätta sig vid dukat bord för att sedan exempelvis diskutera hur man löser konflikter, hur man förhåller sig till föräldrar och svärföräldrar, bra

sex och hur man visar kärlek i praktisk handling.

– Jag blev återigen påmind om vikten att investera tid i parrelationen. Numera försöker Malin och jag äta frukost på stan eller hemma en dag i veckan när vi har lämnat barnen och då ser vi till att inte prata om praktiska saker, säger Jesper.

## Fem kärleksspråk

Malin Nyström berättar att man bland annat undervisar om de fem olika kärleksspråken. När man får klarhet i vilket språk som betyder mest för en själv och partnern är det lättare att visa varandra kärlek på ett sätt som den andre förstår.

– Små detaljer som att frukostbordet är undanröjt kan betyda mycket, säger Malin.

Makarna Nyström är nu med och driver äktenskapskursen för andra par.

– Kursen är för den som har ett gott förhållande och vill att det ska hålla, säger Malin Nyström.

**Karin Sörbring**

karin.sorbring@expressen.se

## HUR FÅR NI RELATIONEN ATT FUNGERA?



**Bernt och Gerda Petersen, bägge 73 och arkitekter, Farum (Danmark). Har varit ihop i 50 år:**

– Vi har alltid månat om att vara bästa vänner. Vi har dessutom privilegiet att arbeta tillsammans och då får vi mycket gemensamma upplevelser. Jag tror inte att vi skulle behöva gå någon äktenskapskurs nu. Vi känner varandra så väl.

**Fadi Ali, 41, lokalvårdare, och Salma Mounchih, 27, studerande, Uppsala, Har varit ihop i två år:**

– Vi uppvaktar varandra i vardagen. Man kanske lagar mat eller städar och gör det fint för den andra. Och så ser vi till att uppleva saker tillsammans. Vi har just kommit hem från en semester i Belgien och Holland. Det låter intressant med äktenskapskurser.

**Uppvaktar i vardagen**



**Nicolas Hesse, 35, ingenjör, och Stephanie Pouvreau, 35, projektledare, Paris. Har varit ihop i fem år:**

– Vårt knep är att vi pratar. Vi pratar med varandra hela tiden, faktiskt. Det där med äktenskapskolor verkar vara en bra idé.

**Pratar hela tiden**



**Lars och Mette Harlegård, 60+, pensionärer, Ängelholm. Har varit ihop i 40 år:**

– Vi älskar varandra. Äktenskap handlar om att ge och ta. Visst är vi ovänner ibland, men vi vet att det går över. Vi är ett team. Att vi lever på landet där det är ett annat tempo är nog också bra för relationen.

**Vi är ett team**

## KÄRLEKSTEST: VILKA SPRÅK TALAR NI?

Här svarar du vad du – och din partner är bra på

Du	Din partner
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

### De fem språken

- 1 Komplimanger/ uppmuntrande ord.
- 2 Gåvor.
- 3 Fysisk beröring.
- 4 Tid för varandra.
- 5 Tjänster.

■ Fundera över hur du visar kärlek och hur du vill att din partner ska göra det. Vilka "språk" kan ni bli bättre på?

Här svarar din partner vad du – och din partner är bra på

Du	Din partner
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

## HÄR HITTAR DU KURSER

■ Det är femte terminen som Smyrnakyrkan i Göteborg har äktenskapskurser. Utbildningen, består av en informationskväll plus sju sessioner med middag och fika. Läs mer på [www.smyrna.se](http://www.smyrna.se)

■ Svenska kyrkan erbjuder familjerådgivning. "Man får gärna vända sig till oss i förebyggande syfte", säger pressekreterare Kristiina Ruuti. Kontakta din församling på [www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se).

■ Ett antal kyrkor runt om i landet ordnar äktenskapskurser.

Hitta en nära dig på [www.alphasverige.org](http://www.alphasverige.org).

**I förebyggande syfte**

## DILEMMAT

En tidningssåpa om livets viktiga och oviktiga frågor

### Kattallergi

Ulla har bestämt att hon och Lennart ska skaffa en katt. Något som Sanna har svårt att acceptera eftersom hon är allergisk.



Jag har varit allergisk mot katter så länge jag kan minnas.

Finns det inga piller du kan ta?

Vad säger du? Har du blivit det som vuxen? Jag minns inte alls att nån av er hade kattallergi när ni var små. Möjligen lätt pollenallergi.

### Stina Ståhl:

## Viktigast att prata med varandra

Att leva ihop handlar om att ta beslut tillsammans. Det gäller att kompromissa och lyssna på varandra.

I den här familjen verkar det som att mamman Ulla är den som bestämmer och pappan Lennart låter henne göra det.

Att Sanna reagerar som hon gör är naturligt. Hon känner sig överkörd och tvingad att flytta hemifrån. Kanske löser sig det dilemma genom att Sanna tvingas flytta och äta medicin de

gänger hon ska åka hem, men det är ingen rolig lösning för henne. Det är skillnad på att flytta från något än att flytta till något.

Familjen måste sätta sig ner alla tre och prata med varandra när de lugnat ner sig och inte är i affekt. Det är viktigt att de lyssnar på varandra och bekräftar varandras känslor.

Det är inte konstigt att Ulla upplever att huset börjar kännas tomt. Det är naturligt att det känns konstigt när barnen börjar flytta hemifrån.

Kanske behöver hon och Lennart jobba på sin relation eller kanske måste Ulla själv hitta några nya intressen.

Det viktigaste är att de pratar med varandra och gemensamt kommer fram till en lösning.

**Stina Ståhl, auktoriserad familjerådgivare**



**NÄSTA VECKA: Skidresan med exet**

**EXPRESSEN.SE**  
Måste man avstå husdjur om en nära släkting är allergisk?

**Nej 44%** **Ja 56%**

**TYCK TILL OM DILEMMAT PÅ EXPRESSEN.SE**