

## ÆgteskabsDialog i Danmark

Familien i Danmark er under pres. Mor arbejder. Far arbejder. Børnene går i skole og har mange fritidsinteresser som skal passes. Og vi vil alle gerne være en succes. Derfor ligger vi ofte vandret for at opfylde egne og andres krav til os. Arbejdspladsen forventer mere end 100 %. Skolen forventer at du bakker op om dit barns skolegang. Vennerne skal plejes. Vi vil opleve stjernestunder. Vi vil holde spændende ferier sammen. Boligen skal helst leve op til vore drømme. Der skal holdes sammen på familien. Vi vil gerne være online og følge med i alt hvad der sker

Midt i alt dette skal vi som ægtepar også have tid til hinanden. Vi skal have tid til at snakke sammen. Vi skal gøre noget sammen. Vi skal have et seksualliv til at fungere. Vi skal have tid til at lytte til hinanden og fortælle hvordan vi har det. Vi skal være to der betyder noget for hinanden, og ikke bare administratorer der får det hele til at hænge sammen.

Alt for ægtepar giver op, og går hver til sit. Der har ikke været tid til den nødvendige nærhed. Man har i en travl hverdag levet hvert sit ensomme liv i ægteskabet, og opdager at man langsomt er gledet så langt væk fra hinanden at man ikke kan finde sammen igen.

I ÆgteskabsDialog mener vi det er vigtigt at satse på ægteskabet og give ægtepar al mulig støtte til at kunne se og opleve alle de gode muligheder ægteskabet giver, midt i travlheden og alle udfordringerne. Livet giver indimellem nogle ar på sjælen, som kan være svære at takle og komme videre med. Også selvom man er to.

I ÆgteskabsDialog vil vi gerne introducere nogle enkle redskaber, som kan hjælpe ægtepar til at arbejde med deres forhold. Og vi håber at kunne sætte en udvikling i gang, så man genopdager hinanden og oplever ny forelskelse og dybere kærlighed. Vi vil også gerne hjælpe ægtepar, som synes de har et godt ægteskab, til at få et endnu bedre ægteskab.

ÆgteskabsDialog i Danmark har som sin primære ressource er en weekend, hvor man mødes fredag aften kl. 19.00 og arbejder koncentreret til søndag aften. I løbet af weekenden vil forskellige ægtepar give oplæg om væsentlige temaer, som belyses dels teoretisk og dels med eksempler og erfaringer fra deres egen hverdag. Imellem oplæggene udfordres man som ægtepar til at arbejde med temaerne gennem opgaver, som giver hjælp til samtale. Weekendene er ikke en social weekend, hvor der er meget samvær og tid til at lære de øvrige at kende, dette begrænser sig stort set til måltiderne. Tværtimod opfordres parrene til at fordybe sig i hinanden, og bruge tiden til at få snakket indbyrdes. Derfor er der heller ikke gruppesamlinger, hvor man deler erfaringer med andre ægtepar.

Nogle af de emner som arbejdes med er bl.a. hvordan vi forstår hinandens følelser, f.eks. glæde, skuffelse, savn, vrede, hvordan lærer jeg at forstå mig selv bedre og hvordan lærer vi at lytte til hinanden på en god måde. Hvordan taler vi om vanskelige emner som f.eks. sex og død. Omdrejningspunktet for alle emnerne er hvordan vi lærer at kommunikere med hinanden på en god og hensigtsmæssig måde.

Vores arbejde er ikke krisebehandling, kurserne er ikke velegnet for ægtepar i dyb krise. Her henviser vi til anden og mere professionel hjælp.

Ægteskabsdialog opstod i den katolske kirke i Spanien i 1958, og bredte sig siden til bl.a. USA, hvor der blev dannet en luthersk gren, som bredte sig videre over Island til de øvrige nordiske lande, senest Danmark, hvor den første weekend blev afholdt i 1995. Siden da er der afholdt ca. 20 kurser med omkring 300 deltagende par.

Rigtig mange par har oplevet weekenden som et helt afgørende vendepunkt i deres ægteskab og forholdet til hinanden.

Erna og Jens Nielsen, Aalborg

Udtalelser fra ægtepar:

**Grethe og Vagn Lauritsen, Horsens:**

Den vigtigste erfaring, som vi fik med os fra en dialogweekend var, at vi i løbet af dagene fik fortalt hinanden om tanker og følelser, som vi aldrig tidligere havde delt med hinanden.

Vi fik overfor hinanden sat ord på dybe følelser, som havde fyldt meget for os - hver for sig, men før ikke havde haft mod til at fortælle den anden.

Resultatet af den erfaring blev, at der opstod en større samhørighed mellem os, og vores indbyrdes forhold fik større værdi for os begge.

Vi blev opmærksomme på, at det var vigtigt for os, at vi i hverdagen brugte tid sammen, og vi erfarede at vi ville hinanden 100%.

Siden vi var på en dialogweekend, har vi oplevet en større ansvarlighed overfor hinanden, og det er vigtigt for os, at pleje forholdet.

Vi har erfaret, at vores forskellighed ikke skaber afstand mellem os, men netop er en styrke.

Det giver flere muligheder for os i dagligdagen, når vi nu ikke (mere) skal bruge energi på at jeg får ret, men derimod at vi sammen kan se flere muligheder i dagligdagens mange spørgsmål.

En anden gevinst er den, at vi oplever at have fået en bedre og mere ærlig kontakt med vores børn.

**Jette og Michael Østergaard, Hinnerup:**

Vi var på weekend i efteråret 2004. Vi valgte at tage på weekend, for at få et afbræk i hverdagen, få en hel weekend sammen uden børn og arbejde, og for at prioritere vort ægteskab. Vi var næsten lige flyttet ind i et nyt hus, som vi selv havde fået bygget. Det havde været et spændende, men også et langt og hårdt projekt. Vi havde snakket rigtig meget sammen i de mange måneder, hvor vi havde tegnet og bygget. Men det var mest praktiske ting, som havde med byggeriet at gøre. Vi trængte til en vitaminindsprøjtning til vores ægteskab med tid til hinanden og fokus på hinanden. Det var en dejlig weekend, hvor vi lærte hinanden bedre at kende, og fik øje på nye måder at kommunikere på.