

Parforhold anno 2010

Undersøgelse udarbejdet af Institut for Krisehåndtering

Indholdsfortegnelse:

| | |
|--|----|
| Forord: | 3 |
| Formål med undersøgelsen: | 3 |
| Analysens fakta: | 3 |
| Hvor meget tid bruger par sammen? | 4 |
| Indeholder parforholdet kvalitetstid? | 5 |
| Er par gode til at kommunikere? | 6 |
| Tales der om værdierne i parforholdet? | 7 |
| Hvor ofte tales der om parforholdet? | 8 |
| Hvor stor grad af tilfredshed er der i parforholdet? | 9 |
| Hvor stor grad af tilfredshed er der med sexlivet? | 10 |
| Hvor ofte dyrkes der sex i parforholdet? | 11 |
| Hvor mange år har parforholdene eksisteret? | 12 |
| Hovedkonklusion: | 13 |

Forord:

Parforhold har op- og nedture. Kærligheden kan ikke altid blomstre og der vil løbende være problemer og uoverensstemmelser, der skal løses.

Omkring 28.000 mennesker rammes årligt af skilsmisse, og der findes derudover ikke tal på, hvor mange par, der hvert år oplever så store problemer i ægteskabet, at skilsmisse overvejes.

Hos skilsmisseraad.dk modtager vi knap 5.000 henvendelser om måneden, fra personer der søger råd og vejledning omkring deres parforhold.

Skilsmisser har store konsekvenser, ikke blot for de to parter, men også for involverede børn, arbejdsgivere og øvrige nære pårørende. Skilsmisser koster hvert år samfundet milliarder af kroner i sygedage, langtidssygemeldinger, m.v.

En undersøgelse udarbejdet i 2007 viser, at det i gennemsnit koster 72.000 kroner for en arbejdsgiver, når en medarbejder bliver skilt. Hver fjerde, som gennemgår en skilsmisse, bliver sygemeldt, og af dem er halvdelen sygemeldt i mere end en måned.

Formål med undersøgelsen:

Undersøgelsen er udarbejdet med henblik på at sætte fokus på udfordringerne i danskernes parforhold og finde de områder, der kan være medvirkende årsag til de mange årlige parforholdsproblemer og skilsmisser.

Institut for Krisehåndtering har med forretningsområdet skilsmisseraad.dk til formål at minimere antallet af skilsmisser i Danmark og når en skilsmisse ikke kan undgås, at hjælpe de involverede parter bedst muligt gennem skilsmissen og videre i livet som hele mennesker.

Derudover ønsker vi, at bidrage til, at de store økonomiske omkostninger minimeres for virksomheder og samfundet. Dette gøres via to kanaler. Ved at rådgive virksomheder om, hvordan de bedst støtter medarbejdere gennem private livskriser og dermed optimerer virksomheden. Og ikke mindst ved, at varetage rådgivningen og støtten til virksomhedens medarbejdere.

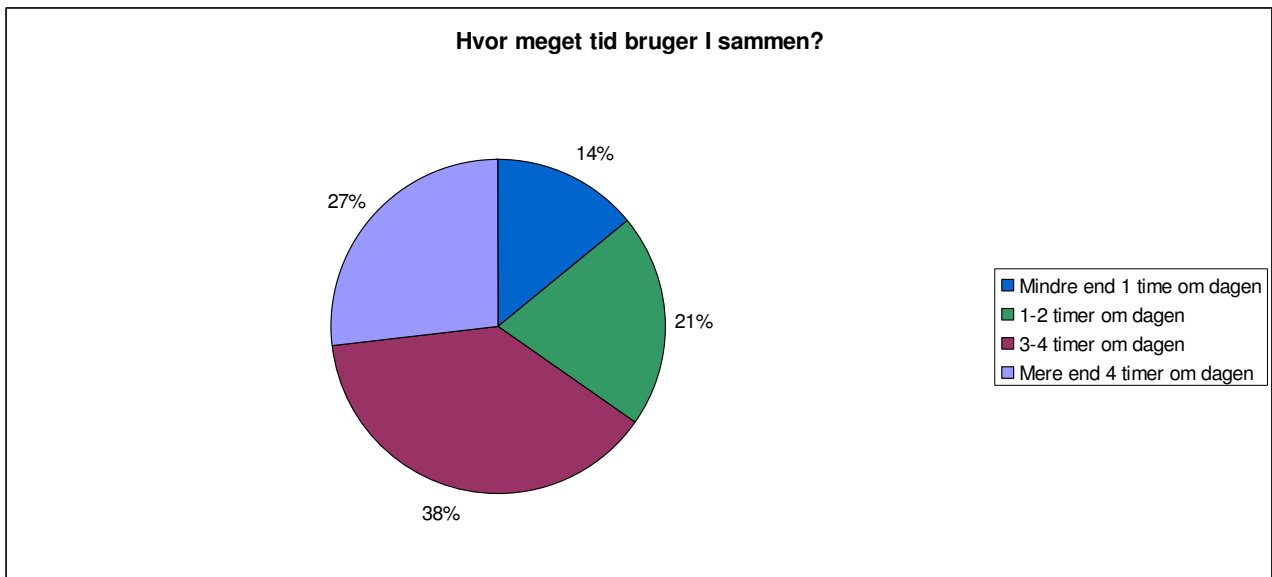
Analysens fakta:

Der er indsamlet besvarelser gennem to måneder, og undersøgelsen er baseret på knap 800 besvarelser. Kønsfordelingen i besvarelserne er 80% kvinder og 20% mænd og vi anser på baggrund af disse fakta, antallet af besvarelser som værende repræsentativt.

Undersøgelsens resultater bygger på en god fordeling af parforhold, der har eksisteret lige fra 1 - 5 år og mere end 20 år.

Undersøgelsen vil blive gentaget hvert år i 4. kvartal.

Hvor meget tid bruger par sammen?



Kommentarer:

14% bruger mindre end 1 time sammen om dagen. Godt en fjerdedel af de adspurgte, bruger mere end 4 timer sammen.

65% af de adspurgte bruger 3 timer eller mere sammen med deres partner.

Konklusion:

Selvom der er en mængde af de adspurgte, der bruger mindre end 1 time om dagen med deres partner, så er der dog en stor gruppe, der bruger meget tid sammen med deres partner. Ser vi på de øvrige resultater i undersøgelsen, blandt andet resultatet omkring kvalitetstid og tilfredshedsgrad, må vi konkludere, at mængden af tid sammen ikke betyder, at tilfredsheden med parforholdet stiger.

Ifølge analyseinstituttet TNS Gallup så danskere i 2009, i gennemsnit mere end 3 timers fjernsyn om dagen. Fra 2008 steg fjernsyns-kiggeriet med 13% og fra 2007 til 2008 steg det med 27%.

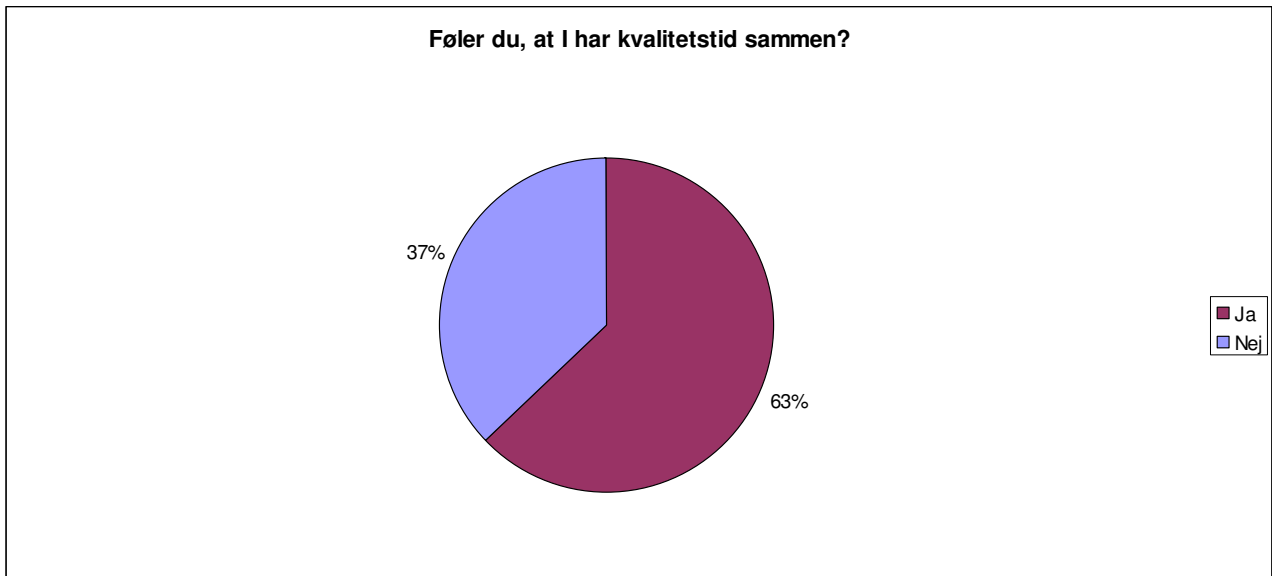
Som udgangspunkt må man anse, tid foran fjernsyn eller ved computeren som værende *ikke* befordrende for plejen af parforholdet. Selvfølgelig skal der være plads til både fjernsyn og computer, men hvis der bruges 3 timer eller mere i gennemsnit om dagen på fjernsyn, er der ikke meget tid tilbage til at bidrage positivt til parforholdet.

Gode råd:

For at få det bedste ud af parforholdet, er det nødvendigt at tale med din partner om, hvordan I skal bruge tiden I har sammen.

- Find jeres fælles værdier og prioriter hinanden
- Lav aftaler om, hvornår I skal gøre de ting, I gerne vil
- Fortæl din partner, hvad du gerne vil gøre, for at bidrage bedst muligt til jeres parforhold
- Afstem forventninger, til hvor meget tid I ønsker at bruge sammen og hvordan tiden skal bruges

Indeholder parforholdet kvalitetstid?



Kommentarer:

37% mener ikke, at de har kvalitetstid sammen med deres partner.

Konklusion:

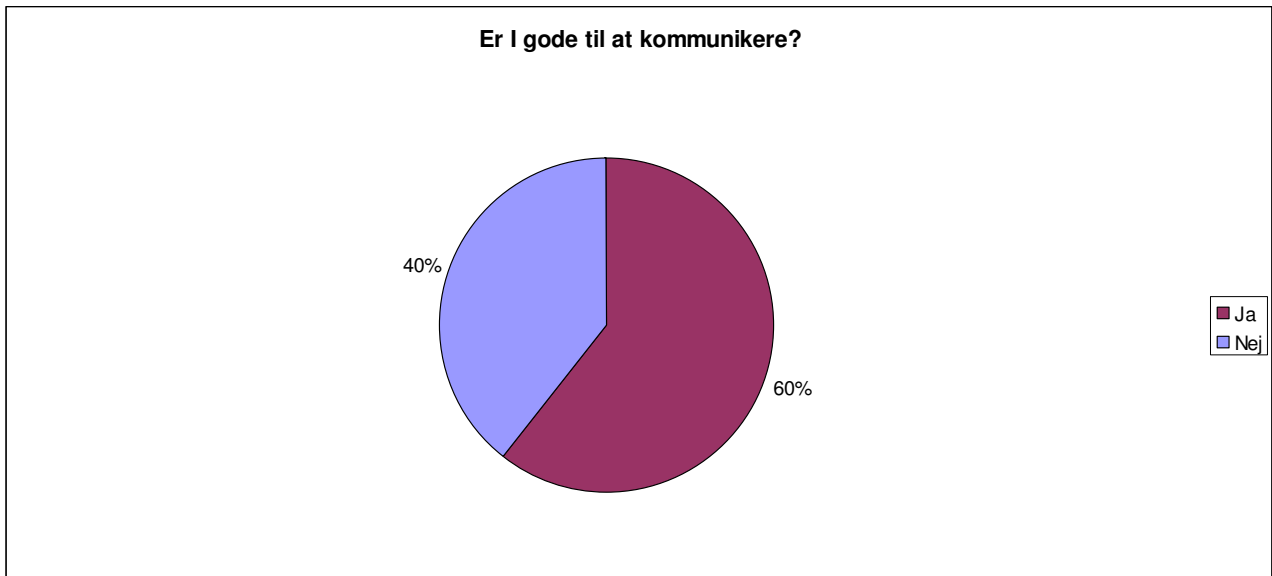
Næsten 40% af de adspurgte føler ikke, at de har kvalitetstid med deres partner. Det er bekymrende og det kan være grobund for et fortsat stigende antal skilsmisser, da man i dag generelt ikke accepterer, at noget ikke fungerer gennem længere tid. Til forskel for årtier tilbage, kan både kvinder og mænd klare sig selv, ikke mindst økonomisk, og det er mere almindeligt at blive skilt end tidligere. Derfor bliver par oftest ikke sammen i dag, med mindre de føler, at de trives i parforholdet.

Gode råd:

For at få parforholdet til at vare hele livet, skal der arbejdes seriøst med det. Parforholdet skal plejes og passes, som var det en blomst og tages lige så seriøst som den vigtigste arbejdsopgave.

- Prioriter parforholdet på lige vilkår med vigtige arbejdsopgaver
- Tag ikke din partner for givet
- Gør dit til, at parforholdet fungerer bedst muligt
- Bliv altid på din egen banehalvdel, når I taler om jeres parforhold
- Fokuser på de positive ting i jeres parforhold
- Accepter, at ingen er perfekte

Er par gode til at kommunikere?



Kommentarer:

Hele 40% er ikke gode til at kommunikere med deres partner.

Konklusion:

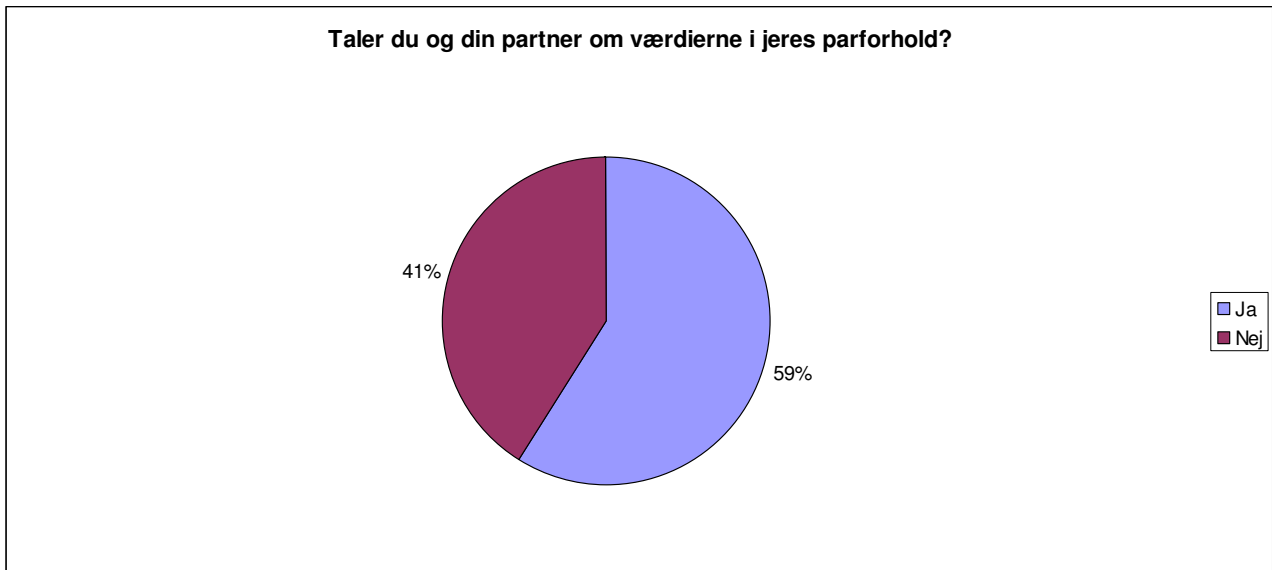
Rigtig mange par er dårlige til at tale sammen. Nogle taler slet ikke sammen, mens andre altid kommer op at skændes. Uenighed behøver ikke nødvendigvis at resultere i dårlig kommunikation, når man lærer at kommunikere på den rigtige måde.

Egoismen fylder meget hos mange i dag og rummeligheden for forskelligheder, forskellige holdninger m.v. er blevet mindre. Der er hos mange par en holdning til, at både mand og kvinde skal inddrages og involveres i alle huset praktiske opgaver; børn, indkøb m.v. Derfor er der i dag langt flere ting parterne skal være enige om, end der var tidligere. Sammenholdt med den stressede tilværelse og den manglende tid, er det svært at få tingene til at hænge sammen og kommunikationen bliver nemt negativ, hvis man ikke er bevidst om, hvad en dårlig kommunikation kan føre til.

Gode råd:

- Brug din partner som din bedste ven
- Vær altid konstruktiv, når du taler med din partner
- Bliv på din egen banehalvdel
- Hav tillid til, at din partner altid vil dig det bedste
- Sørg for at sætte tid af i kalenderen til, at I kan tale om jeres parforhold - også selvom der ikke er noget galt
- Forebyg eventuelle misforståelser - kommuniker klart og tydeligt
- Saml ikke problemstillinger og udfordringer sammen til en passende lejlighed

Tales der om værdierne i parforholdet?



Kommentarer:

41% af de adspurgte taler ikke med deres partner om værdierne i deres parforhold.

Konklusion:

En stor gruppe par har ikke afstemt forventninger og værdier i parforholdet. Fælles værdier er med til at binde par sammen, og er utrolig vigtig i relation til at føle nærhed, fællesskab og samhørighed.

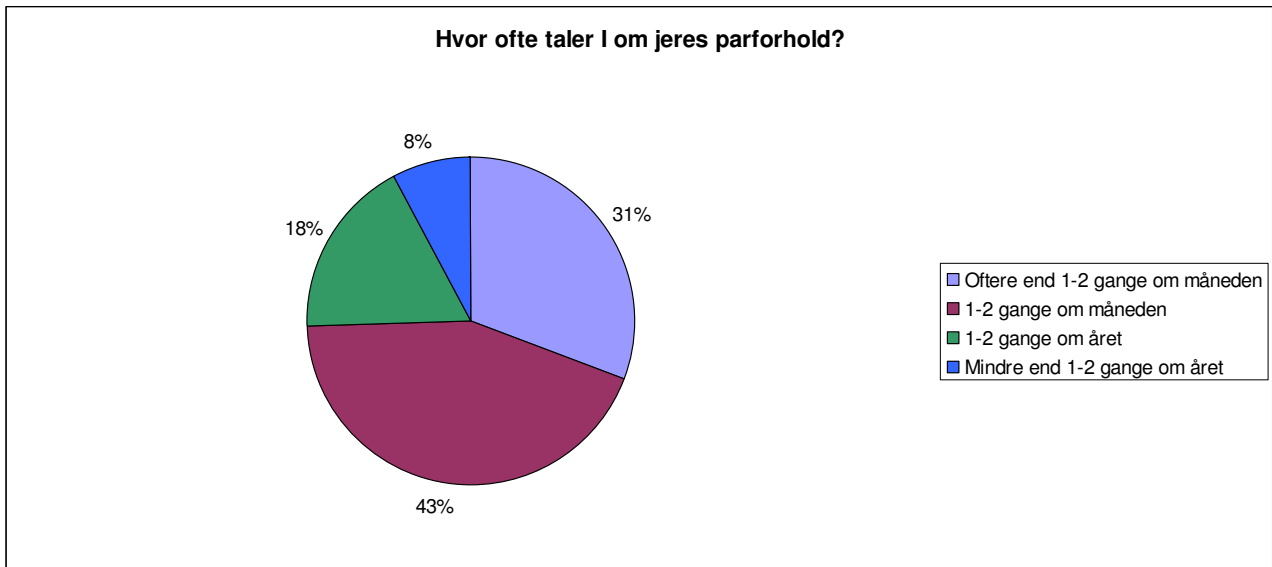
At lave en fælles værdiafklaring giver ethvert par et grundlag at arbejde ud fra, og er en unik mulighed for at få klarlagt holdninger og samtidig have materiale at arbejde videre med år efter år når parforholdet skal vurderes, evalueres og videreudvikles. Det kan lyde forretningsmæssigt, men faktum er, at for at få parforholdet til at fungere, skal det have fokus og behandles som en hver anden vigtig arbejdsopgave.

Par, der har været gennem et værdiafklaringsforløb, går derfra med en følelse af at have noget helt særligt sammen - et grundlag, der kan danne ramme for et velfungerende parforhold.

Gode råd:

- Afstem jeres forventninger
- Få eventuelt professionel hjælp til at styre jer gennem en værdiafklaring
- Evaluer på jeres parforhold mindst en gang årligt og sæt nye mål

Hvor ofte tales der om parforholdet?



Kommentarer:

74% taler om parforholdet 1-2 gange om måneden eller mere, heraf er der 31% der taler om parforholdet mere end 1-2 gange om måneden.

Konklusion:

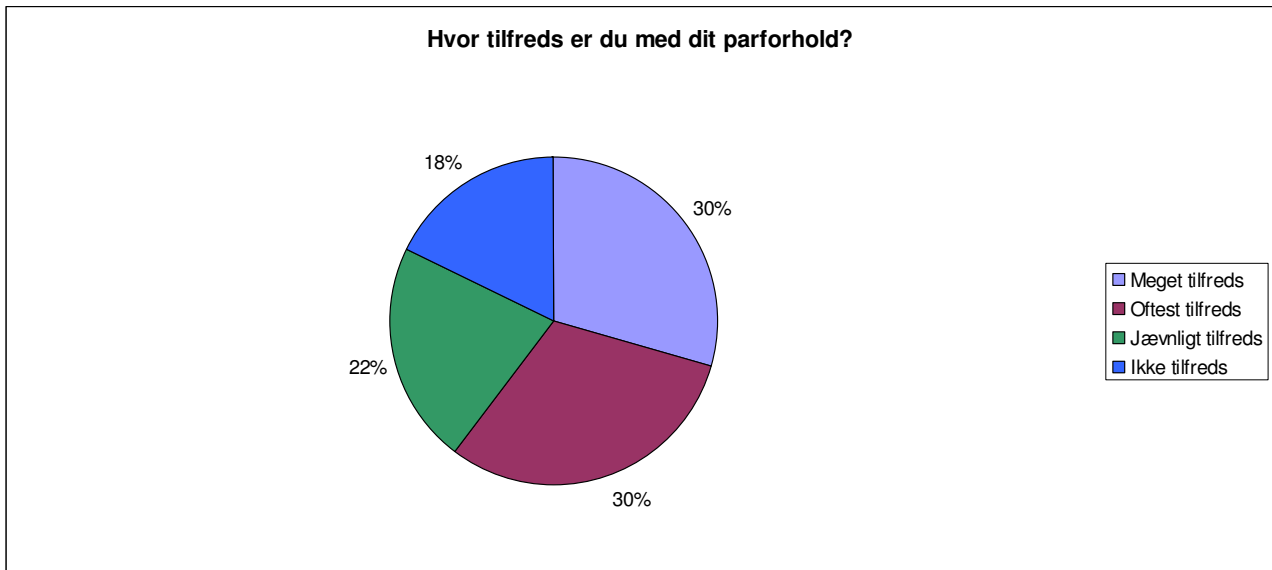
At tale om parforholdet kan betyde, at der tales om parforholdets styrker på en god måde, men det kan også betyde, at der tales om udfordringer, uoverensstemmelser og parforholdets svagheder. Sammenholdt med undersøgelsens øvrige resultater, her tænkes primært på spørgsmålene "Hvor tilfreds er du med dit parforhold", "Hvor gode er I til at kommunikere" og "Taler du og din partner om værdierne i jeres parforhold", må vi konkludere, at dialogen om parforholdet ikke altid fungerer optimalt.

Desværre er det også den tendens vi ser i vores rådgivning. Par holder op med at tale med hinanden. De skændes og er uenige, uden at få løst problemet og finde en konklusion som begge parter har det godt med. Problemerne hober sig op, parterne bliver frustrerede og usikre, og i takt med problemernes styrke ændrer de adfærd overfor hinanden.

Gode råd:

- Sæt tid af til at tale om jeres parforhold
- Prioriter jeres parforhold som den vigtigste arbejdsopgave på dit job
- Undgå at ignorere problemerne, men tag dem så snart de opstår
- Kommuniker ordentligt med hinanden
- Konkluder, hver gang I har talt sammen for at sikre, at I har samme opfattelse af, hvordan I kommer videre
- Sæt fælles mål

Hvor stor grad af tilfredshed er der i parforholdet?



Kommentarer:

18% af de adspurgte er ikke tilfredse i deres parforhold og 22% er kun jævnligt tilfredse. De sidste 60% fordeler sig ligeligt mellem at være meget tilfredse og oftest tilfredse.

Konklusion:

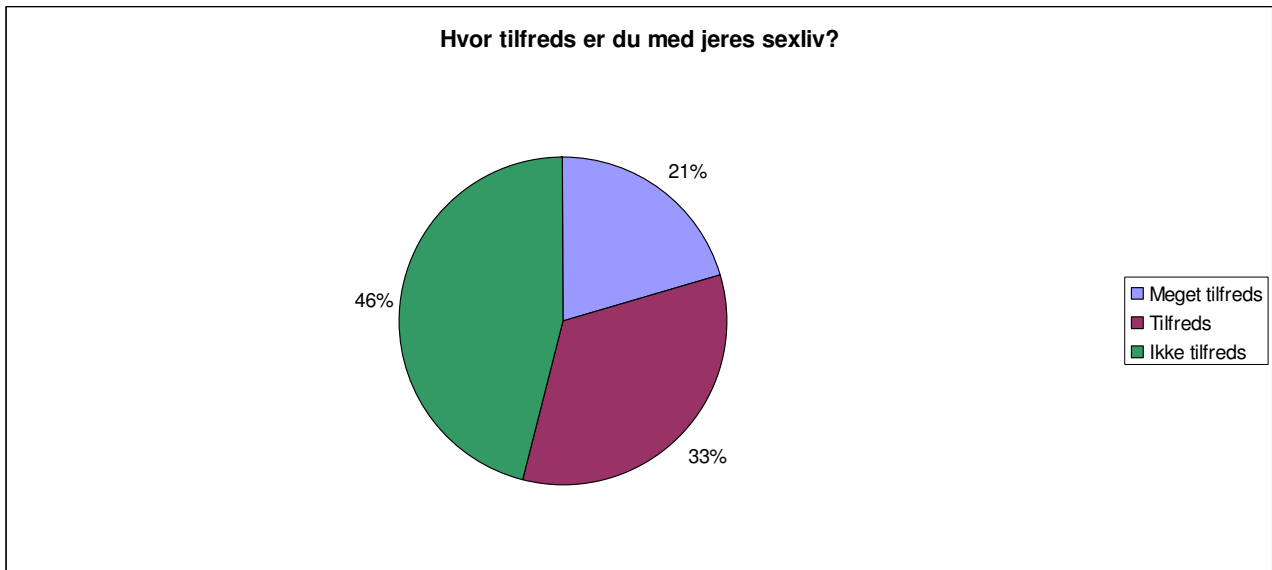
Hele 40% er ikke tilfredse eller kun jævnligt tilfredse med deres parforhold, hvilket er bekymrende. En af udfordringer er, at mange ligger ansvaret over på deres partner og mener, at den manglende tilfredshed skyldes, at partneren ikke agerer som forventet, ikke deltager aktivt, ikke er god til at kommunikere, ikke tager ansvar for børn og hjem eller lignende.

Med god kommunikation og en forståelse for, at der skal to parter til at få et parforhold til at fungere, og to til ikke at få parforholdet til at fungere, så kan man undgå meget utilfredshed. Ikke mindst handler det om at have afstemt forventninger til hinanden og hele tiden vurdere på, hvad man selv kan gøre for at være tilfreds og få et bedre parforhold - tage ansvar.

Gode råd:

- Tag ansvar for dit parforhold, og gør dit til at øge begges tilfredshed
- Kommuniker med din partner og afstem forventninger
- Vær positiv i din dialog
- Undgå beskyldninger mod din partner

Hvor stor grad af tilfredshed er der med sexlivet?



Kommentarer:

46% af de adspurgte er ikke tilfredse med deres sexliv og kun 21% er meget tilfredse.

Konklusion:

Rigtig mange er ikke tilfredse, hvilket i sig selv er tankevækkende. Alle har forskellige behov og ønsker til sexlivet, og resultatet af dette spørgsmål, sammenholdt med det næste spørgsmål, giver et godt billede af, at der heller ikke på dette område findes et facit på, hvad der er godt og hvad der er mindre godt.

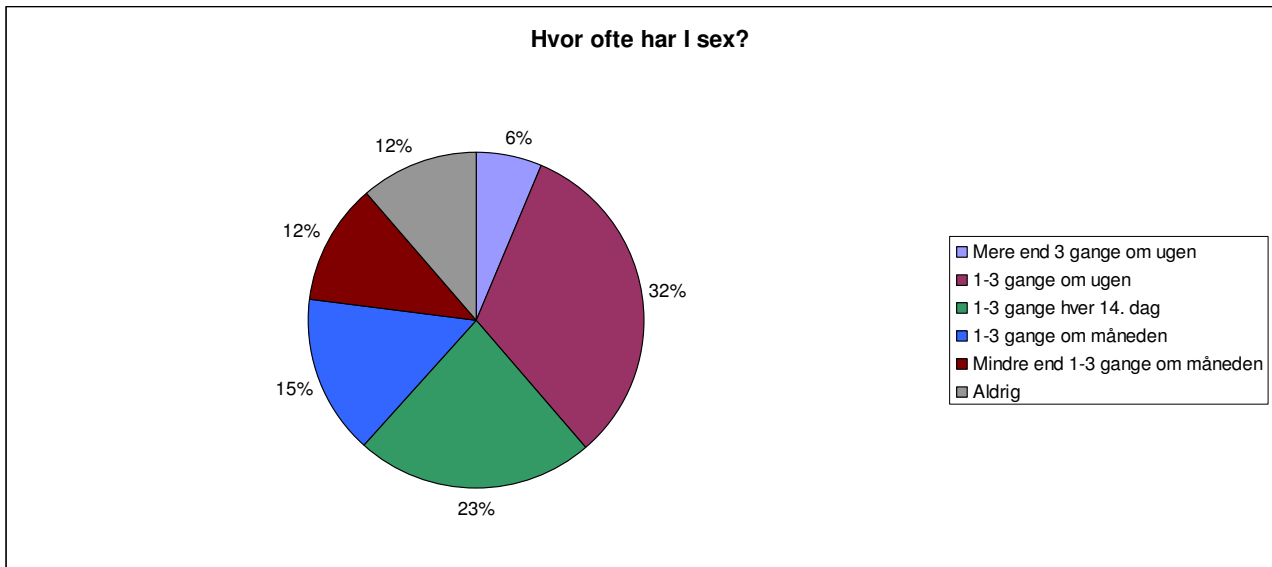
Der er to områder der bør fremhæves.

1. Der kan være et urealistisk billede af, hvordan sexlivet skal være, i takt med at sex er blevet et offentligt diskussionsemne, hvor graden af oplysningerne, primært via internettet, kan give et forvrænget billede af hvad sex er.
2. Der bliver ikke taget hånd om utilfredsheden, når denne er tilstede. Parterne er generelt dårlige til at tale om sexlivet og problemerne bliver fortiet.

Gode råd:

- Vurder hvad sex er for dig og hvad der er realistisk
- Tal med din partner og afstem forventninger
- Find dit naturlige behov
- Hvis du ikke er tilfreds, så tag ansvar og gør noget ved det

Hvor ofte dyrkes der sex i parforholdet?



Kommentarer:

12% af de adspurgte har aldrig sex. Og hele 39% har sex mindre end 3 gange om måneden.

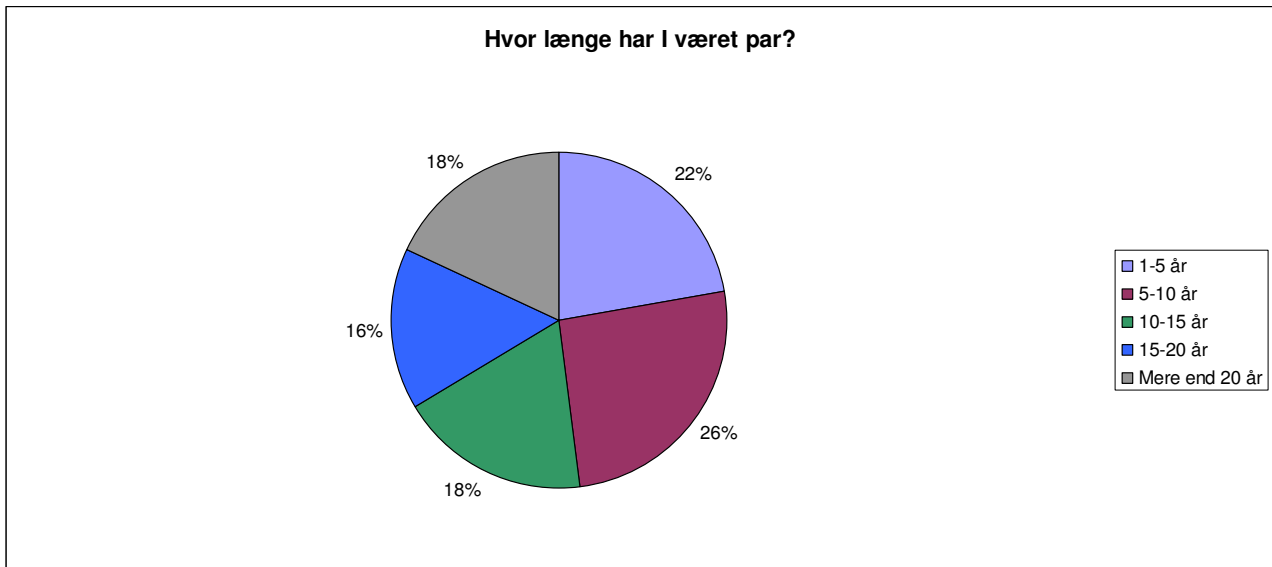
Konklusion:

Sammenholdt med, at 46% ikke er tilfredse med deres sexliv, må sexlivet anses som det område, der fungerer dårligst i parforholdene. Der går hverdag og praktiske opgaver i parforholdet. Parterne tager hinanden for givet og prioriterer hinanden efter nærhed, kvalitetstid og sexliv.

Gode råd:

Nærheden og sexlivet er et af de områder, der gør parforholdet forskelligt fra venskaber og derfor er det så vigtigt at prioritere det, når behovet er der. Behov kan være meget forskelligt fra person til person og fra periode til periode.

- Sæt tid af i kalenderen til nærhed og sex
- Være bevidst om, hvad der får din partner til at føle sig elsket og brug det
- Husk, hvorfor I forelskede jer i hinanden
- Husk at date din partner - selvom I er gift skal I stadig være kærestes
- Forudsætningen for et godt sexliv er god kommunikation. Øv dig i at høre efter, hvad din partner siger, i stedet for at lytte med et halvt øre
- Se, hør og elsk din partner
- Hav et naturligt og realistisk forhold til sex

Hvor mange år har parforholdene eksisteret?**Kommentarer:**

Der er en god fordeling mellem nye og gamle par.

Konklusion:

Med den jævne fordeling, får vi et bredt billede af, hvordan parforhold fungerer i 2010 uanset, om det er nye eller ældre par.

Hovedkonklusion:

På flere områder fungerer parforholdene anno 2010 ikke optimalt, hvilket de mange årlige skilsmisser også bevidner.

Specielt områderne "evnen til at kommunikere" og "sexlivet" giver store udfordringer, hvilket også er det vi ser når vi rådgiver par eller enkeltpersoner, der har store problemer i parforholdet eller skal skilles.

Det enkelte menneske stiller store krav i dag, ikke blot til parforholdet, men også til sig selv som individ, som forælder, medarbejder, partner, motionist osv. De mange krav gør mennesket stresset og parforholdet er det, der i dagligdagen nemmest kan tilsidesættes. Desværre har vi i takt med de mange muligheder vi har i dag, også øget vores ambitionsniveau og forventninger til hinanden, og kan vi ikke få indfriet vores forventninger er den generelle opfattelse, at vi kan klare os selv - så hvad er det værste der kan ske?

For at få parforholdet til at fungere, skal det plejes og tages seriøst som en vigtig arbejdsopgave. Det kan ikke tilsidesættes, hverken til børnene er blevet større, jobbet kræver mindre tid eller noget andet. Et velfungerende parforhold indeholder rummelighed, kommunikation, nærhed, sex og følelsen af samhørighed. Når parterne ikke prioriterer hinanden og er dårlige til at kommunikere, så hober udfordringerne og problemerne sig op. Når der ikke tages ansvar for problemerne og bliver gjort en forskel, så ændrer situation sig til det værre. Når der bliver taget for sent ansvar for problemerne, er risikoen for, at parforholdet ikke kan reddes stor.

En af de store udfordringer i parforhold i dag er, at parterne fralægger sig ansvaret og anser problemerne for at være den anden parts skyld. De glemmer at blive på deres egen banehalvdel og vurdere, hvad de selv kan gøre anderledes, hvad de eventuelt selv gør forkert. Kommunikationen med partneren bliver derfor fyldt med beskyldninger og diskussioner om bristede forventninger, hvilket kan føre til, at grøften mellem partnerne bliver endnu dybere.

Gode råd til et velfungerende parforhold:

- Prioriter parforholdet - sæt tid af til hinanden
- Tag ansvar og vurder, hvad du selv kan gøre for at få tingene til at fungere
- Bliv på din egen banehalvdel
- Få hjælp af en professionel til at lave en værdiafklaring
- Kommuniker med hinanden
- Vis både svaghed og styrke
- Prioriter sexlivet