



Träff 4

Relationer & sexualitet

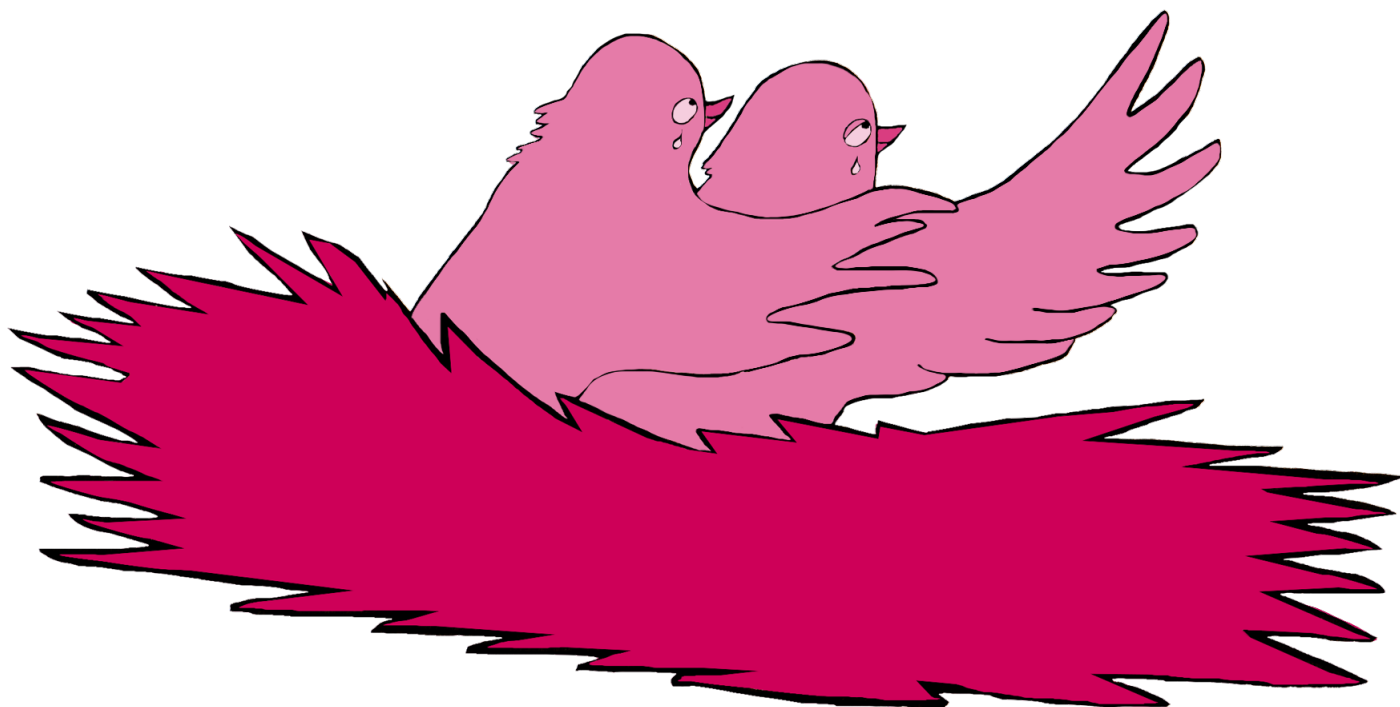
Goda relationer mitt i livet

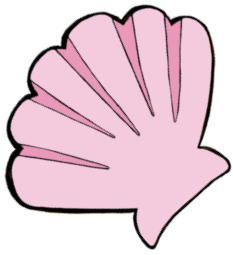
För många kvinnor innebär tiden mitt i livet en förändring av invanda roller. Plötsligt har jag mer tid för mig själv och mina andra relationer. Lever jag i en parrelation innebär det ofta ett nytt skede för relationen. Känner vi varandra längre? Vad vill vi nu? Är jag singel kanske det väcker känslor kring ensamhet, eller så njuter jag av nyvunnen frihet. För de som har barn ändrar mammarollen vartefter barnen blir äldre och så småningom behövs jag inte 24/7 längre. Vad innebär det för relationen till barnen? Mina föräldrar blir också äldre och de behöver mera omsorg. Och på jobbet hör jag inte längre till de yngsta. Har jag blivit gammal och omodern?

Alla dessa livsförändringar sker samtidigt som kroppen går in i en ny fas. Plötsligt känner jag inte igen min kropp. Kanske sover jag sämre, har svårare att komma ihåg saker än tidigare? Och humöret svänger från vecka till vecka. Vad är det som händer med mig?

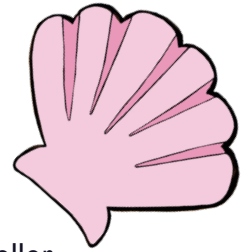
Samtidigt upplever många kvinnor en ny självsäkerhet och mognad mitt i livet som stärker självkänslan. När man inte längre är så beroende av bekräftelse från andra kan relationerna bli mera genuina och man blir mera bekväm med att uttrycka sina behov och sina gränser.

Här kommer en liten tipslista för goda relationer mitt i livet:





Håll kommunikationskanalen öppen



Prata om allt från värmevallningar till humörsvingningar. Ingen tanke, känsla eller fundering är för liten eller för stor för att ta upp med de personer som är viktiga för dig. Genom att vara tydlig med de fysiska och emotionella förändringar du går igenom har din omgivning lättare att förstå dina behov. Var nyfiken på din partner/partners, ifall du har en relation. Vem är du nu? Dela era drömmar, er längtan, er oro, er sorg. Tydlig kommunikation är bästa sättet att undvika missförstånd.

Utfärda humörsvingningsvarning

Förbered din omgivning på att humöret kan svänga som en berg-och-dalbana. Ta humorn till hjälp för att beskriva hur det känns att gå från nedstämd till arg till glad inom en kort tidsperiod. Ibland är det ok att be om ursäkt för sitt oberäkneliga humör eller en oväntat irriterad ton. Det ökar förståelsen från omgivningen. Och kom ihåg att nedstämdhet är en del av livet och vanligt när man går igenom ett nytt livsskede.

Prata kropp

Många kvinnor mitt i livet upplever stora kroppsliga förändringar. Plötsligt värker det här, hänger där och putar här. En del kvinnor sörjer kroppens förändring och åldrande och tar stress över gråa hår och rynkor. Medan andra kvinnor upplever en nyupptäckt glädje över att inte längre behöva ta så stor stress för sitt utseende. Flera känner en stor befrielse att bli av med mensen. Dela alla dessa tankar kring kroppens förändring med en eventuell partner.



Skratta hjärtligt åt eländet

Skratt är ofta den bästa medicinen. Förundras och dra ibland på munnen åt dig själv och dina humörsvängningar. Skratta tillsammans med nära och kära åt borttappade nycklar eller plaskvåta vallningar. Hjälpas åt att hitta humor i vardagen.

Skaffa dig en stödtrupp

Du är inte ensam. Alla kvinnor går igenom klimakteriet. Vi kan ha lätt att prata om graviditet, amning, menstruationsbesvär och bantning men när det kommer till klimakteriet saknar vi kunskap och mod. Skapa dina egna stödtrupper. Prata med vänner och bekanta i samma ålder. Plocka upp gamla vänskapsband som legat i vila under en hektisk familjetid. Ring en gammal vän och föreslå en promenad. Eller varför inte samla ett gäng med gamla klasskompisar för att prata om hur de har det mitt i livet. Delade erfarenheter minskar känslan av att vara ensam.



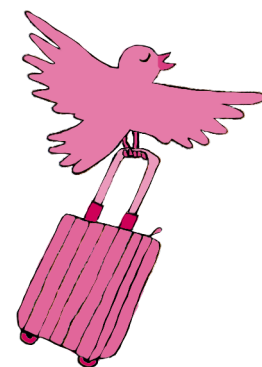
Ta hand om dig

Ta hand om dig själv. Då du mår bra så är du en gladare partner, mamma och vän. Ha tålamod med dig själv. Klimakteriet är övergående och du kommer att komma ut starkare på andra sidan. Gör en lista på saker du mår bra av och sätt igång.

Hitta balansen

Klimakteriet sammanfaller ofta med andra stora förändringar i livet. Eventuellt har du barn som flyttar hemifrån. Föräldrar blir äldre och behöver mera omsorg. Ibland kan det skapa en känsla av att vara klämd mellan generationer, en känsla av att inte räkna till när man samtidigt behöver prioritera egna behov. Försök hitta en balans mellan dina egna behov och att finnas till för dina vuxna barn och åldrande föräldrar. Var realistisk när det gäller dina egna begränsningar. Fundera tillsammans med familjemedlemmar hur ni kan hjälpas åt. Ta reda på hur samhället kan hjälpa till med omsorgen för de äldre.

Från mamma till mentor



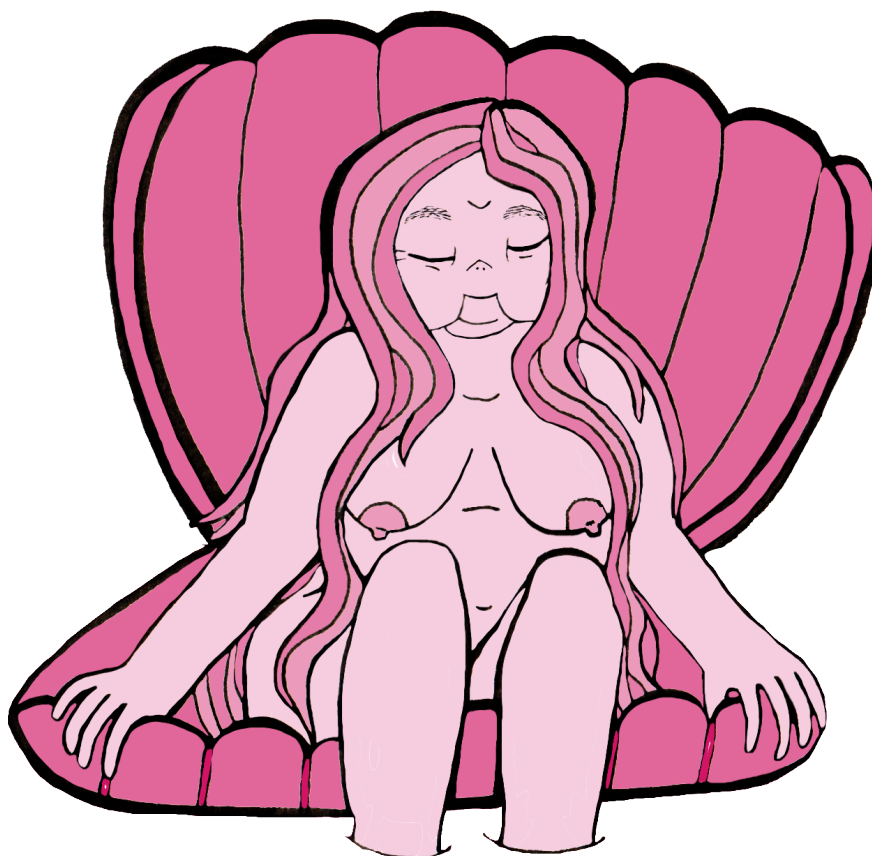
Dagen när den yngsta ungen flyttat ut kan ge anledning till både jubel och sorg för de som har barn. Vi gläds med barnet. Nu slipper den unga föräldrarnas vakande blickar och vuxenlivet börjar på riktigt. Och på ett sätt föds även vi föräldrar på nytt som självständiga, oberoende vuxna. Nu får vi anledning och tid att lära känna oss själva och våra relationer på nytt. Samtidigt kan förändringen väcka vemod. Ge dig själv tid att sörja att den gemensamma familjetiden är över. Fundera på hur din nya roll som mamma till vuxna barn ska se ut? Hur byter du från att ha varit den som styrt och ställt till att bli en vägledare och mentor för dina vuxna barn? Erbjud råd och stöd när de ber om det men visa att du litar på deras förmåga att göra egna val. Acceptera att deras prioriteringar kan komma att ändras. Dagens teknik ger fantastiska möjligheter att hålla kontakten med de vuxna barnen. Fortsätt visa intresse för dina barns vardag men kom ihåg att respektera den unga vuxnas behov av privatliv och gränser. Det kan också kännas tungt ifall barnen inte klarar av att flytta hemifrån eller har stora utmaningar som vuxna. Sök stöd för egen del och kom ihåg att ta hand om dig själv.



Ta hjälp av proffs om det behövs

Påverkar de kroppsliga förändringarna din livskvalitet för mycket eller blir nedstämdheten och de stora livsförändringarna för tunga att bära – sök då professionell hjälp! Det är inte ett tecken på svaghet att be om hjälp – det är tecken på styrka och mognad.

Sofia Hedman, psykolog & arbetshandledare



Diskussionsfrågor:

1. Vad önskar du att din mamma eller någon annan i din närhet hade berättat för dig om klimakteriet?
2. Hur har din självbild förändrats jämfört med när du var yngre?
3. Hur bra är du på att uttrycka dina behov och gränser i dina relationer?
4. Vilka ämnen har du svårt att diskutera öppet med din eventuella partner?
5. Vad önskar du att din partner visste/förstod när det gäller den förändringsprocess du går igenom?
6. Hur är synen på klimakteriet i din bekantskapskrets/på din arbetsplats?
7. Hur kan man skapa och upprätthålla starka vänskapsband mitt i livet?
8. Hur hittar man sin nya roll som mamma till vuxna barn? Vad är svårast?



Veckans klimakterieutmaning:

- Fundera över saker du gillar att göra och mår bra av.
- Välj en sak som du gör mer av under en vecka. Njut!

”Många skiljer sig i klimakterieåldern. Man kanske plötsligt tar tag i saker som man tidigare inte orkat ta itu med. Eller så hittar man kanske inte tillbaka till sin partner.”

”Det här livsskedet ger mig en större frihet, en bättre självkänedom och en vilja att leva livet just på mitt sätt. Allt har blivit mycket bättre.”