

Lær at holde ferie, mand!

- For nogle mænd er ferien en pine, fordi forventningspresset fra kone og børn er for stort.
- Derfor skal mænd lære at sige fra og give udtryk for sine frustrationer, siger mandeterapeut.

AF PAUL SAUER

Ferie. For mange, sikkert de fleste, emmer ordet af sol, hygge og afslapning.

Men en for en del mænds vedkommende er det ikke sommervarmen, der får svedperlerne til at pible frem på panden. Mange mænd har nemlig svært ved at håndtere ferien, når de pludselig har oceaner af plads i kalenderen til kvalitetstid med familien.

Det oplever mandeterapeuten Annette Jønsson, som står bag bloggen mandeterapeut.dk.

»Jeg hører mange mænd spørge om, hvordan de skal kunne være så meget til stede og nærværende i så mange dage ad gangen. De spørger om, hvordan de dog skal kunne underholde og tilfredsstille deres kone og børn, fordi det jo er en helt ny situation i forhold til den stressede hverdag, de plejer at have,« forklarer hun.

Det meste foregår kun i hovedet, siger Annette Jønsson, som er uddannet gestaltterapeut.

»Det er jo egentlig bare at være til stede og sige: "Nu går vi på stranden" og så videre. Men det bliver bygget op inde i fantasien, så det bliver uoverskueligt,« siger Annette Jønsson, som har skrevet bogen "Fra mand til menneske".

Undgår konflikter

Men hvorfor kan mænd ikke bare slappe af og holde ferie?

Svaret findes i tiden, forklarer Annette Jønsson. Mænd er blevet eksperter i at tilpasse sig konens behov, og det er faktisk den evne, som får nogle mænd til at ønske sig væk fra familieferien og tilbage til arbejdspladsen.

»Det er en tendens i tiden. Mange mænd *pleaser* og undgår konflikter. Og det er lidt som at tisse i bukserne, fordi regningen bliver betalt i kraft af, at han bliver ked af det, vred og irritabel, fordi han går med uforløste ting inde i sig,« siger Annette Jønsson.

Og det kommer især til udtryk på ferier, hvor kontakten netop er meget intens, forklarer mandeterapeuten.

»Der er de her forventninger - nu har vi gået et halvt år og knoklet og ventet på at få ferie, og nu skal vi alle være sammen. Og hvis man så ikke kan sætte grænser, så bliver ferien jo meget hårdere end at være på arbejde, fordi der er et antal familiemedlemmer, som hele tiden forventer en hel masse,« siger hun og fortsætter:

»Hvis man ikke har lært at håndtere konflikter og tænker, at de er lig med død og ødelæggelse, så tier man jo stille. Det oplever jeg flere og flere mænd, der kommer med.«

Ryster i bukserne

Det hele kan lyde en kende dystert, og det er det også, understreger Annette Jønsson.

Men bare rolig. Det er bestemt ikke alle mænd, som ser ferien som en tort, der bare skal overstås.

Udfarende og udadvendte mænd, som er gode til at sige til og fra, har gode chancer for at få en god ferie. Men i sin praksis støder Annette Jønsson ofte på især højtuddannede karrierefamiliefædre, som nok tænker over tingene, men som ikke er gode til at sige fra - og som derfor begynder at ryste i bukserne, når ferien nærmer sig.

Derfor har mandeterapeuten formuleret fire råd, så mænd kan få en fredfyldt ferie med familien. Og i bund og grund handler det om at

få udtrykt sine tanker i stedet for at gå rundt med dem for sig selv, forklarer Annette Jønsson.

Men det er ikke nemt, understreger hun, for at lære at sige fra kan være lige så svært som at stoppe med at drikke eller at spise så meget.

Derfor er rådene formuleret som nogle meget håndgribelige ting, som man som mand kan øve sig på at gøre.

Giv eksempelvis dig selv en pause til at tænke over tingene, når konen og børnene slynger ferieidéer over bordet og mærk efter, hvad du selv vil. Fortæl dine omgivelser, når noget går dig på. Hvis du er i tvivl om noget, din partner har sagt eller gjort, så spørg i stedet for at gætte. Og hvis der opstår en konflikt, så tag din del af ansvaret.

Ingen garantier

Det lyder meget let, men det er det faktisk ikke. For den gode ferie er ikke sikret ved at følge fire råd, siger Annette Jønsson.

»Der er ingen garantier,« understreger hun.

»Det interessante er, at alting starter ved en selv, men man kan jo ikke vide, hvordan omgivelserne - konen og børnene - reagerer. Men min erfaring er, at det virker - der kommer en bedre kontakt og en mere kærlig og oprigtig stemning i relationerne. Og det kan kun gøre, at det bliver bedre,« siger hun.