

Kopierad..Artikel i Helsingborgsdagblad 4 juli 2023

Länk till artikel: <https://www.hd.se/2023-07-04/sa-loser-ni-konflikterna-i-sovrummet>

Sarah Halldén SER-terapeut och Par och Relationsterapeut utbildad på Akademin för SER-terapi berättar om hur man kan lösa konflikten gällande olika sömnvanor i relationen.

Länk till Sarahs hemsida: <https://sam-sarah.se/om-sarah-hallden/>

Så löser ni konflikterna i sovrummet

4 juli 2023 06:30

Hur påverkar sömnvanorna er relation? Kommentera längst ner i artikeln.

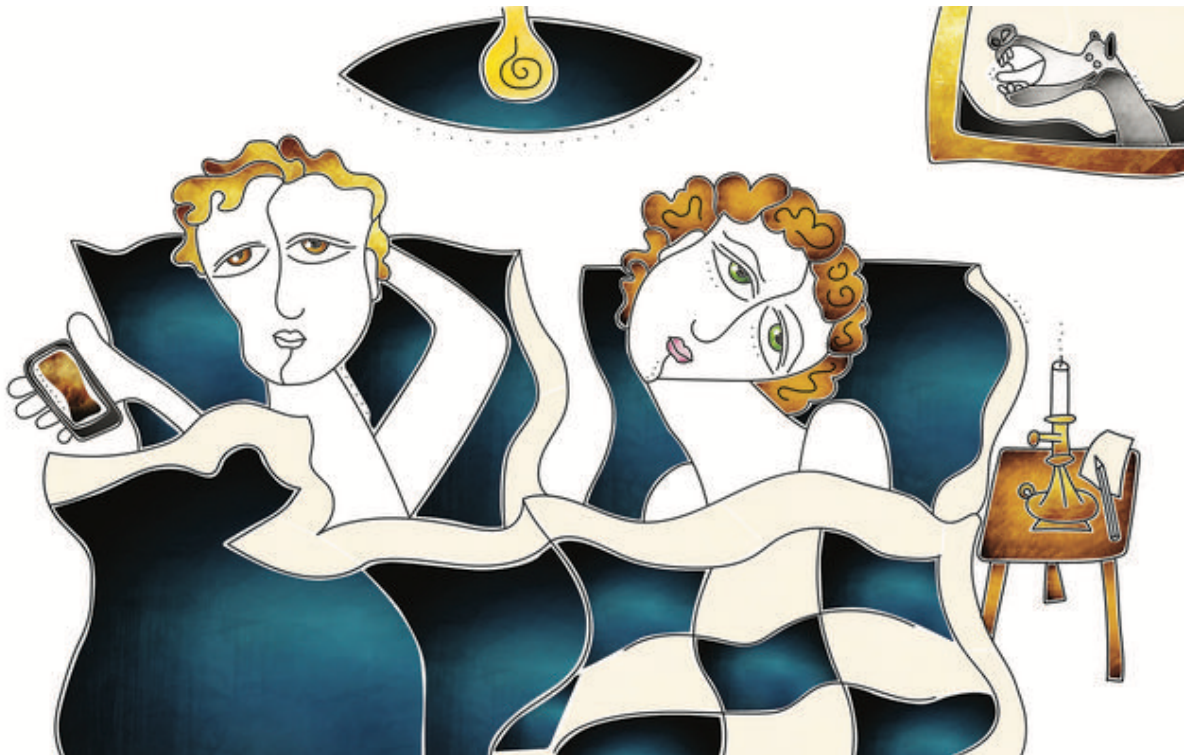


Illustration: Jenny Rydqvist Skärmanvändning i sovrummet kan leda till flera problem. Förutom att störa återhämtningen kan mobiler och plattor påverka kommunikationen negativt, förklarar parterapeuten Sarah Halldén.

Äntligen fredag. Ni har precis satt er i soffan och popcornen är rykande färska. Filmen som du sett fram emot hela veckan startar.

Så börjar replikerna strax att ackompanjeras av snarkningar. Din partner sover. Du kollar vidare och konstaterar besviket att ni inte kommer att kunna diskutera den här filmen heller.

Lördag morgon. Solen strilar in genom gardinerna och helgen är här. Dags att njuta av en långfrukost och sedan ta tag i det där som inte hunnits med i veckan, utan att känna stress.

Annons

Det är lätt att stirra sig blind på problemet.

Så går det en timma, en till och ytterligare en. Lagom till tredje koppen kaffe får du nog och tvingar upp din partner som då är på ett rejält dåligt humör.

Olika sömnvanor kan ställa till det i relationen. Parterapeuten Sarah Halldén vet vad som behöver göras när sömnen stör. Hon betraktar det som vilken konflikt som helst, och konflikter löses genom kommunikation.

– Det är lätt att stirra sig blind på problemet och inte se möjligheterna, säger hon.



Sarah Halldén är utbildad samtalsterapeut vid SER-akademin i Helsingborg.

Bild: Rasmus Walldén

När något skapar friktion är första steget att uttrycka sina behov. Det tar nämligen bort fokuset från vad den andra gör fel.

– Tala utifrån dig själv och dina behov, istället för att hagla kritik.

”Du sitter ju vaken hela nätterna” och ”du sover bort hela dagen” är exempel på kommentarer som inte lämnar utrymme för konstruktiva lösningar.

Din partner får möjlighet att gå dig till mötes om du istället säger ”jag önskar att vi lägger oss samtidigt så vi hinner prata innan vi somnar”, eller ”jag vill veta när du tänker kliva upp så jag slipper gå och vänta”.

Ett genomgående problem som Sarah Halldén har sett när det gäller sömn och relationer rör skärmanvändning. Förutom att störa återhämtningen menar hon att mobiler och plattor påverkar kommunikationen negativt.



Sömn är en stor del av livet och hur den fungerar kan påverka relationen.

Bild: Rasmus Walldén

Hennes erfarenhet som parterapeut är att de kan störa sexlivet, leda till mindre beröring eller att par missar det där intima samtalet innan de somnar.

– Har man den problematiken så ut med allt! Våga vara bara ni i sovrummet.

En annan företeelse hon ser när sömnen stör relationen är att par har varsitt sovrum. Enligt henne behöver det inte vara ett problem. Gör det att båda får sova bra kan det istället gynna relationen.

– Så länge ni är överens. Då är ni lugna i beslutet och ingen känner sig övergiven.

Hon föreslår att par som har olika sovrum pratar om upplägget, så att eventuella behov av känslomässig och fysisk intimitet inte glöms bort.



Älskar du att gå upp i gryningen och starta dagen eller vill du hellre unna dig långa sov Morgnar? Sömnvanor kan vara en källa till konflikt i relationer.

Bild: JESSICA GOW / TT

Sarah Halldén gör dock en poäng av att just sömnvanor utgör en särskild typ av konflikt. I vissa fall kan det nämligen finnas rätt och fel.

– Sömn är ett basalt behov, vi behöver den för att kunna fungera, säger hon.

Behöver du sex timmars sömn medan din partner mår bra av att sova nio timmar får ni helt enkelt acceptera det.

En person som behöver sova måste alltså få det, förutsatt att det handlar om sunda vanor. Handlar det om att någon sover bort hela dagar eller skrollar på mobilen mitt i natten och sen är lättirriterad på grund av trötthet finns det saker att jobba på.

Det finns en gräns för vad man kan kompromissa om.

Konsekvensen av det kan vara att partnern känner sig åsidosatt. Då behöver den ena personen helt enkelt väga det den har lust med mot den andra personens och relationens behov.

Det finns som alltid en till sida av myntet. Du kanske inte kan hålla dig vaken till midnatt, hur gärna du än vill. Då måste du vara tydlig med vad din partner kan förvänta sig.

– Det finns en gräns för vad man kan kompromissa om, det går hand i hand med behov. Alla har ett eget ansvar för att sätta sina gränser, säger Sarah Halldén.



Sarah Halldén låter paren hon träffar berätta om sina behov istället för att kritisera varandra.

Bild: Rasmus Walldén

Hon har aldrig upplevt att sådana gränssättningar inneburit problem i relationer, snarare tvärtom.

– Det som blir svårt i relationer är när någon är otydlig. Du behöver veta vad du har att förhålla dig till.

Att se att den andra har ansträngt sig är viktigt

Det fina med att börja kompromissa, menar Sarah Halldén, är att det ofta blir lättare att ge med sig för båda.

Har du sett att din partner kämpade och höll sig vaken igår kväll känns det enklare att unna personen en eftermiddagslur. Vet du att din partner har ställt en klocka för att du ska slippa undra om hen ska vakna är det lättare att låta hen sova ut.

– Att se att den andra har ansträngt sig är viktigt. Då känner man sig bekräftad och älskad.

Fakta

Så löser ni konflikterna

Alla relationer ser olika ut och har olika förutsättningar, men här är några tips för att lösa konflikter, såväl sådana som har med sömnvanor att göra som andra:

1. Acceptera: Genom att acceptera att det finns friktion i relationen ökar ni möjligheterna att komma över det. Då hamnar fokuset på att hitta en lösning istället för att älta problemet.

2. Kom överens: Ni behöver nå en samsyn kring vad problemet faktiskt handlar om. Tycker du att problemet är att din partner somnar för tidigt medan din partner tycker att du stannar uppe för länge kan ni inte jobba mot samma mål. Genom att tillsammans landa i vad som inte fungerar minskar ni risken för att dra åt varsitt håll.

3. Uttryck era behov: Berätta vad ni behöver och tala utifrån er känsla. Då kan ni lättare se hur ni kan möta och hjälpa varandra. Sätt även gränser för vad ni inte kan eller är beredda att ändra på. Det gör det tydligt vad ni kan förvänta er av varandra.

4. Ge feedback: Låt varandra prata till punkt innan ni lämnar en replik och se till att ni har förstått varandra. Spegla och bekräfta det den andra säger så att ni undviker missförstånd.

5. Sätt det på pränt: Skriv ner vad ni kommer fram till. Det minskar risken för missförstånd och gör det lätt att se om ni håller er till det ni kom överens om. Ni får dessutom syn på varandras ansträngningar.

6. Stäm av: Avsätt tid för att regelbundet prata om hur det går med förändringen. Är det något ni bestämde som faktiskt inte fungerar? Har det kommit något positivt ur förändringen? Har ni kommit på något som kan hjälpa situationen ytterligare?

7. Ha överseende: Visa förståelse och respekt för varandra medan ni genomför en förändring. Att bryta eller lägga sig till med vanor tar tid. Ni behöver vara ödmjuka inför att ni gör fel och våga erkänna det. Du kan behöva påminna din partner utan att döma eller stå ut med att bli påmind utan att ta det som kritik.

Läs mer:

Snarkningarna stör sömnen – men inte relationen.

Experten: Viktigt bejaka egna sömnvanor även i en relation.

Följ Inpå livet även på [Facebook](#) och [Instagram](#). Har du tips på ämnen och personer vi bör skriva om är du välkommen att höra av dig via mejl inpalivet@hdsydsvenskan.se eller på telefon 040-281200.

Hur påverkar sömnvanorna er relation? Kommentera här nedan: