



Brevkassen

Rikke Thor

- Besvarer alle dilemmaer skriv til red@uas.dk eller læg et brev i postkassen



Sygeplejerske
og sexolog
Mail: rt@rikkethor.dk
www.rikkethor.dk



Hanne Kjellstrøm Larsen
Gyn. Obs. Fysioterapeut,
Klinik for MorKroppen
Mail: info@kjellstromfysio.dk
www.kjellstromfysio.dk



Mette Kallerup
Clairvoyant og tarotlæser
Mail: kallerups@hotmail.com
Facebook: Mette Kallerup
#Clairvoyant



Christina Flyger
Yoga, mindfulness
og coaching
Mail: info@christinaflyger.dk
www.christinaflyger.dk



Gabi Lang
Kropsterapeut og coach
Mail: rhiannon.holistic@gmail.com
www.rhiannonholistic.com

Tanker om vores parforhold efter sommerferien

Hej, vi er lige kommet hjem fra sommerferie og tilbage til hverdagen.

Vores parforhold, min mand og jeg gennem 10 år, er altid gået lidt op og ned, men denne gang har heller ikke ferien kunnet bevare gnisten rigtigt mellem os. Vi har 2 børn på 5 og 8 år, og jeg må indrømme, at de tager det meste af vores tid. Jeg har ikke lyst til hurtig sex, og min mand synes ikke, at vi skal bruge en masse "kæreste" tid, når det nu alligevel aldrig ender med sex.

Har du nogle gode råd. Vi holder stadig meget af hinanden, men vores tid både til hverdag og i ferien er fyldt med praktiske ting, og vi er

også begyndt at rette meget på hinanden. Vi er nok heller ikke helt enige om, hvad børnene skal og ikke skal, men vi vil begge gerne blive sammen, også på grund af børnene.

Hej.

Jeres udfordringer er I ikke alene om. Mange børnefamilier har travlt, og der er også mange krav i dagens Danmark til, at man skal gøre alt rundt om børnene på den helt "rigtige" måde. Jeg tænker, at I må se jeres parforhold som én af de ting, I bliver NØDT til at prioritere, at bruge noget positiv tid på.

Som du skriver, så har du ikke lyst til hurtig sex og din mand har ikke lyst til at bruge tid sammen alene med dig, når han oplever skuffelsen over, at det ikke udvikler

sig til sex - og sådan vil spiralen kunne gå nedad og nedad, hvis I ikke får den vendt i tide.

DET VIGTIGSTE ER, at I får talt sammen og handlet på, hvad der vil være godt for jer to. Måske kan I slække lidt på kravene til alt det praktiske. Få rengøringshjælp eller hjælp udefra til andre ting. Se om I kan arbejde mindre, prioritere legetider fremfor at skulle lave mange ting med børnene, eller hvad I nu synes kunne give mere god tid til alle.

Det værste er bare at kigge på og "lade det ske", så I kommer for langt ud.

Du kunne måske få mere lyst til sex, hvis det var noget I prioriterer, når I har god tid og måske har haft god "kærestetid" sammen, og det kunne måske motivere jer begge to

til at investere tid i jeres forhold. Måske skal det være mere sanseligt/kærlig berøring end sex i starten. Når man rører ved hinanden på en god måde, mere end ½ minut, udskilles blandt andet hormonet oxytocin i begges kroppe, og det kan give mere lyst til at knytte jer til hinanden på den gode måde. Det kan reducere irritationen overfor hinanden og give mere lyst. Så måske skal I starte med at aftale noget om mere nærværende berøring af hinanden, på tider hvor der er GOD tid til det og ikke krav om sex.

Det lyder som om, I begge gerne vil jeres forhold, og det er en rigtig god basis for, at I får talt sammen og får gjort tingene på en anden måde, end I plejer, så I kan få vendt bøtten og få noget positivt og godt sammen.

MÅSKE SKAL I også se på jeres måde at holde ferie på. Er det en måde, der giver plads til ro, fordybelse, glæde og afslapning, eller fortsætter feriefarmen bare stresset fra hverdagen? Måske skal I holde nogle mere enkle ferier? Det behøver jo ikke være dyrere - ofte viser det sig faktisk, at det er en billigere feriefarm. Men jeg kender jer jo ikke i detaljer - så der er mange ting I kan vende sammen. Og det skal jo også gerne være en del af det hele, at få det til at blive en spændende rejse for jer to, i stedet for en sur pligt, at se på disse eventuelle ændringer. Håber I er blevet lidt inspireret til at komme videre ad den gode vej. Held og lykke med det og med hinanden.

Mange sommerhilsener fra Rikke.

Sådan får du råd til din teenagers efterskoleophold

Det er en dyr omgang at sende dit barn på efterskole, men med planlægning og muligheder for støtte kan regnestykket gå op.

Signe Haahr Pedersen
Ritzau

ØKONOMI: Inden længe inviterer landets efterskoler nysgerrige unge mennesker forbi til en smagsprøve på efterskolelivet.

Og åbent hus-arrangementet Efterskolernes Dag 28. september er en oplagt mulighed for dig som forælder til at blive klogere på det økonomiske aspekt af sådan et ophold.

Det siger Torben Vind Rasmussen, der er formand for Efterskoleforeningen.

- Når man kommer ud på Efterskolernes Dag, vil de fleste skoler kunne sige, hvor meget tilskud, man kan se frem til at få, fortæller han.

Prisen på et efterskoleophold afhænger af din ind-

komst. Jo højere indkomst, jo lavere tilskud. Inde på Efterskoleforeningens hjemmeside er der en beregner, hvor du ved at taste en række oplysninger ind, kan få et billede af, hvad det vil koste for dig at sende dit barn på efterskole.

Spar op i god tid

Derudover er der mulighed for at få ekstra støtte - både gennem stipendier, som Efterskoleforeningen uddeler, og via en særlig pulje, som hver enkelt efterskole har til at hjælpe familier, der af den ene eller anden grund har svært ved selv at betale det fulde beløb.

- Skolerne kan ikke bruge midlerne til andet end den form for støtte. Pengene er låst til det. Så man skal ikke have dårlig samvittighed over



Sidste sommer startede 32.176 elever på landets efterskoler, viser tal fra Efterskoleforeningen. Arkivfoto: Emil Hougaard/Ritzau Scanpix

at søge om at få del i dem, understreger Torben Vind Rasmussen.

Uanset hvor meget støtte, der er at hente, er et efterskoleophold en stor udgift for de fleste familier. Derfor råder Betina Grimstrup, der er økonomisk ekspert hos Nordea, til, at du begynder at spare op i god tid.

- Hvis nu der er seks år til, at ens barn skal på efterskole, kan man sagtens ud fra Norddeas afkastberegninger lave et regnestykke, hvor man sætter tusind kroner til side hver måned og investerer pengene med middels risiko. Det vil typisk være 50 procent aktier

og 50 procent obligationer. Efter seks år vil man på den måde forventeligt kunne spare 85.000 kroner op, siger hun.

Er der under tre år til, at dit barn skal på efterskole, fraråder Betina Grimstrup dog at investere pengene. De skal nemlig have længere tid til at kunne yngle. Her vil det derfor give bedst mening at spare op på traditionel manér ved at sætte penge hver måned ind på en konto.

Afdragsfrihed

Står du i en situation, hvor efterskolestarten er forestående, og du endnu ikke har fået

finanserne til at gå op, råder hun dig til at tage en snak med din bank.

- Har man en ejer- eller andelsbolig kan man sammen med sin bank se på, at der kan gøres noget med lånet, sådan at der kan blive etableret noget afdragsfrihed. Det kan være, lånet kan lægges om på en måde, så der frigives nogle midler, lyder det fra Betina Grimstrup.

En sidste mulighed kan være at sætte en anden opsparing på pause - for eksempel pensionsopsparingen.

- Men her skal man selvfølgelig være opmærksom på, at det giver konsekvenser på

FAKTA

10. KLASSE OVERLEVER PÅ EFTERSKOLERNE

● Med en ny uddannelsesreform udfases den kommunale 10. klasse fra 2030.

● Det fortsætter dog med at være muligt at tage 10. klasse på efterskole og frie fagskoler.

● 10. klasse nedlægges som led i indførelsen af den nye ungdomsuddannelse epx.

● Uddannelsen er mere professions- og erhvervsrettet end de nuværende stx, hhx og htx.

KILDE: AFTALE OM NY ERHVERVS- OG PROFESSIONSRETTET GYMNASIEUDDANNELSE.

den lange bane, understreger privatøkonomen.

Når du sidder og lægger det store regnestykke for dit barns efterskoleophold, anbefaler hun i øvrigt, at du medregner de udgifter, der ligger ud over prisen for selve opholdet.

- Man skal huske lomme-penge og tøjforbrug, og nogle efterskoler tager på rejser. Det skal man også lige huske at tænke på, siger Betina Grimstrup. /ritzau fokus/