

# Hold da helt ferie

## I de gode gamle dage

I dag finder vi ud af, om vi endnu er med i kampen om at komme til EM i fodbold, eller om vi endegyldigt er dømt til en rædsom sommer næste år.

Det er selvfølgelig Spanien, som er første – og måske den vanskeligste – modstander i landsholdets togt, der hedder: Vind alt eller forsvind.

I de gode, gamle dage i 80'erne og starten af 90'erne vandt vi både et EM og spillede store hold ud af banen.

Pionteks drenge var helte dengang. Sepp Piontek, tyskeren med den vidunderlige dialekt, der fik de danske stjerner til at spille som et hold.

Nu har du selv muligheden for at spille mod de gamle koryfæer. Og endda slappe af bagefter på et luksushotel.

Taber vi til Spanien i dag, var det måske en ide at tage helt væk. Til Japan. Til den smukke by Kyoto.

Gå i den japanske kulturs højborg og lære ro og venlighed. Lære at bukke dybt i stedet for at hamre ølglasset ind i fladskærmen.

Heja Danmark!  
God weekend.



AF HENRIK FLØDSTRUP

**Ekstra  
Bladet**  
**Ferie**

Rådhuspladsen 37, 1785 Kbh. V  
rejser@eb.dk, 33 11 13 13

Redaktør:

Jens Regind: 40 31 54 54

Avismager:

Henrik Flødstrup: 51 23 50 13

Redaktionen:

Per Kanstrup: 21 20 96 05

Birger Danielsen: 60 38 37 21

Natasja Broström: 40 62 68 70

Layoufter:

Jannik Franck



Ferien kan godt gå hen og blive så fortravlet, at ens focus på alt det der skulle være rart forsvinder. (Foto)

# Ferien knuser familien

Familieferien kan ende i Helvede. Brug efterårsferien på at få det til at fungere igen

Hvide sandstrande, bjergvandring, powershopping, dase ved poolen, smukke templer, opera, cykelture, silkemarked. STOP!

Hvad er det lige, der går galt, når vi tager på ferie? Vi vil det hele på samme tid og glemmer det, vi egentlig tog på ferie for – os selv og hinanden.

I august og september: topper skilsmissekurven, og landets samlede bestand af familieadvokater og parterapeuter har kronede dage. Formand for Danske Familieadvokater, Anja Cordes bliver med egne ord 'kimet ned' i denne periode.

Forklaringen er ifølge terapeut Tomas Friis, at vi ikke finde ud af at være sammen, når vi hold-

er ferie.

– Det går tit galt, fordi vi har en hektisk hverdag, som kører på autopilot med madpakker og børnehaver. De voksne får for lidt tid sammen, og så bliver alle de potentielle konflikter fejlet ind under gulvræppet, siger parterapeut Tomas Friis.

– Vi er uvante med megen tid sammen, og så pludselig pibler det hele frem.

### Når Amor skrider

Synderen nummer et er vores dårlige kommunikation. Vi vil noget forskelligt og i forskellig tempo. Mænd og kvinder er generelt utrolig dårlige til at tale sammen, når først Amor har forladt det lille hjem.

– Når vi er forelskede, så kører

hjernen på lykkehormonerne, og der er ikke det gode, vi ikke vil gøre for den anden. Bagefter lægger vi kun mærke til, at den anden ikke leverer det, vi har behov for, forklarer Tomas Friis.

Sammen med skuffelsen hører også de tårnhøje ferieforventninger. Når kernefamilien eller parforholdet kører på vågeblus, rammer det dobbelt så hårdt, at den længe ventede luksusferie til Cambodien eller vinterhyggeuren til Phuket i Thailand ikke blev den lykkelige løsning, vi håbede.

For børnene kan det blive en ren ferie i Helvede, og det mærker man især på Børnetelefonen og hos Børns Vilkar. Poderne, som stadig er afhængige af fars og mors ønsker, ringer hyppigt ind med ulykkelige beretninger

## GODE RÅD TIL EN SLAPPERFERIE

Coach og parterapeut Tomas Friis har en række gode råd til, hvordan vi får det til at fungere. Efterårsferien er måske et rigtig godt sted at begynde på et bedre ferieliv sammen, før end den næste store ferieperiode, nemlig vinteren, sætter ind.

■ Tal sammen, inden I planlægger jeres ferie. Hold familieråd og vær åbne over for hinandens ønsker. Tag diskussionerne, før I tager af sted.

■ Brug et par dage på at komme i feriestemning. Lad derfor være med at gå direkte fra 300 km/timen på arbejdet til spansk sista-tempo. Gør det samme, når I er kommet hjem. Det danske grævejr kan være en 'killer', hvis man i forvejen er ked af, at ferien er ovre.

■ Sørg for at have noget underholdning med hjemmefra. Gerne noget, I kan være fælles om.

■ Hvis I ikke er 'action-familie' til hverdag, så er I det nok heller ikke på ferien. Så lad være med at presse for meget ind i programmet.

■ Sidst, men måske aller vigtigst: Tal sammen. Om hvad I tænker, hvad I har behov for, hvad I oplever, og hvad I har brug for fra jeres partner. Kommunikation er – som sædvanlig – nøglen til at få en god tid sammen.

## GODE LINKS TIL GODE RÅD:

- psykologmetteholm.dk
- tomasfriis.dk
- bornsvilkar.dk

om ferie og højtider, der gik i fisk.

Og der er mange ting, som skal falde i hak. Hvor skal vi være? Hvem skal med? Og hvad skal vi lave. Børn kan ligefrem få stress af alle de planer, som voksne lægger.

Derfor råder Tomas Friis familien og parrerne til at bruge efterårsferien på at tage en rigtig slapper.

– Jeg tror, at når vi tager til udlandet, så skal vi fandme have noget for pengene, men når vi holder ferie i Danmark, så er vi lidt mere afslappede. Spil ludo, tag i sommerhus, lær at være sammen i slowmotion.

nat@eb.dk

AF NATASJA BROSTRÖM