

## SKÖNHET &amp; HÄLSA

## Så får du särbolivet att fungera

**Slipp onödiga konflikter och knepiga styvroller. Njut i stället av egentid och vuxenliv.**

**Gör som allt fler i dag – lev som särbor.**

**Tänk bara på att hålla relationen vid liv med massor av prat.**

Det sistnämnda rådet ger familjerådgivaren Eva Lind som dagligen möter par med svårigheter att få till det.

– Mest träffar jag par som bor tillsammans, säger hon.

Måhända kanske man kan tolka detta som att de flesta särbor har det bra. Detta låter Eva Lind vara osagt, men även om så är fallet så finns det en hel del att tänka på också i en särborelation, menar hon, för att den ska fungera på sikt.

– När vardagen går i turbo blir det påfrestningar på relationen oavsett om man lever ihop eller inte. Fast de ser helt olika ut. Som särbor finns risken att man helt enkelt tappar bort varandra, med livet på var sitt håll och fullt upptagen med de egna bestyren. Därför är det jätteviktigt att prata, både när man träffas och däremellan. På så vis delar man ju med

sig av sitt liv även när man inte ses.

Hon får medhåll av Elizabeth Fredholm, lycklig särbo med sin Mattias Wikström sedan ett år tillbaka. Lycklig – men inte utan ansträngning.

– Det hade nog aldrig fungerat om vi inte hade pratat så mycket som vi gör, säger hon.

#### Träffas på helgerna

Elizabeth och Mattias träffas bara på helgerna, varannan gång med hennes barn (han har inga), varannan gång själva. De ses växelvis hos henne och hos honom, måna om att få lika stor del av bådas värld. Förutom att bara njuta av varandra de helger då de är ensamma, försöker de också hinna med att träffa släkt och vänner, för att bli introducerade i den andras nätverk.

**Men vad ska man då prata om, när man varken har barn eller boende gemensamt?**

– Om sin relation. Att leva som särbor innebär ju att man har valt den andra för den andras skull, inte för att man är beroende av varandra på grund av yttre omständig-



**SÄRBOR.** Elizabeth och Mattias håller distanskarleken vid liv med massor av prat. FOTO: PRIVAT

heter. Existentiella frågor som varför man har valt varandra och vad man vill med relationen är jätteviktiga, att man har gemensamma målsättningar och drömmar, säger Elizabeth.

**Vilka är de största fördelarna med att vara särbor?**

– Man uppskattar varandra på ett helt annat sätt, eftersom man vet att tiden är

begränsad. Och att tiden är begränsad gör också att man värdesätter den desto mer, förklarar Elizabeth. För oss har det inneburit att passionen och förälskelsen hålls vid liv och att vi litar fullständigt på varandra.

**Inte bara positivt**

Idel solsken alltså. Eller? Faktum kvarstår ju dock att det

inte finns någon där när man kommer hem från jobbet, eller när man plötsligt känner för att kramas mitt på en onsdag.

– Jo, visst innefattar särboskapet mycket saknad och visst kan det kännas trist att gå på parmiddagar ensam, erkänner Elizabeth. Fast samtidigt hävdar både hon och Eva Lind att det trots allt

#### Elizabeths särbotips

- Våga följa ditt hjärta och våga ge kärlek och hjälp utan krav på motprestation.
- Prata i massor! Även om jobbiga saker.
- Planera er tid tillsammans, så att den rymmer både egentid ihop och sociala aktiviteter med andra.
- Ha gemensamma målsättningar och drömmar. Det är en trygghet att veta att båda så småningom vill flytta ihop, alternativt fortsätta vara särbor. Men glöm inte att ha korta delmål på vägen.

finns så många fördelar som väger upp.

– Du slipper så många onödiga konflikter jämfört med styvfamiljerna och du komplicerar inte till det för barnen i onödan. Överväg åtminstone med att vänta en tid med att flytta ihop, säger Elizabeth som levt i kärnfamilj tidigare.

Eva-Lotta Sigurdh

## BOOTS APOTEK ÄNTLIGEN I UPPSALA!

boots.com/se

Den världsledande apotekskedjan har öppnat i Dragarbrunn.

Välkommen in – vi erbjuder:

- Trygg och diskret receptexpedition
- Kvalificerad rådgivning
- Kort väntetid
- Självklart gäller även högkostnadsskyddet

Få  
presentkort!  
50% av värdet på  
ditt första köp.\*



\* Ta med annonsen. Utgör 50% av summan på ditt första inköp inom två veckor efter öppnandet. Kan inte kombineras med andra erbjudanden. Gäller ej läkemedel eller produkter på recept. Presentkortet kan endast användas på Boots egna varumärken.

**Boots apotek Dragarbrunn**  
Vaksalagatan 8, 753 20 Uppsala, Tel. 018-69 62 00  
Öppet: Mån-fre 9.30-19, Lör 10-17

**Boots apotek**  
feel good



### Varmt välkommen till oss på ukkc

Vi är en tandklinik mitt i stan som kan erbjuda kompetent tandvård för hela familjen. Här arbetar allmäntandläkare, specialisttandläkare och tandhygienister tillsammans för att Du ska ha en god munhälsa.

Inom allmäntandvården hjälper vi Dig med undersökningar, lagningar, förebyggande tandvård, bettskenor o.s.v.

Vi har specialisttandläkare inom protetik och käkkirurgi som kan hjälpa Dig att t.ex. ersätta förlorade tänder med tandimplantat, kronor eller broar eller utföra kirurgiska ingrepp i munnen för att avlägsna tänder och infektioner.

Vi är anslutna till Försäkringskassan.

Hör gärna av Dig till oss för frågor eller tidsbokning.

**ukkc** Uppsala  
Käkkirurgiska  
Centrum

Tel: 018-66 05 60 info@ukkc.se Vaksalagatan 8 753 20 Uppsala