



**HJEMME:** Turid Wenche Myhre tilbyr samtaler for dem som har opplevd samlivsbrudd hjemme på Mellom Nes.

# Samtalepartner

**Turid W. Myhre starter ny privatpraksis som samtalepartner for dem som strever etter samlivsbrudd.**

Turid er fra Kolsås i Bærum og bor nå på Billingstad i Asker. Hun fikk ideen til å starte Samtalepartner Turid W. Myhre da hun gikk gjennom sitt andre samlivsbrudd.

– Jeg hadde et godt nettverk rundt meg, men tenkte at en samtalepartner måtte være noe for dem som ikke har det. Det er godt og nødvendig å prate med noen når man står midt i en livskrise – en som har gjennomgått det selv. Det er begrenset

hvor lenge man kan, og vil, belaste venner og familie, sier Turid.

Hun ønsker å være en samtalepartner – en som lytter og forstår. Tilbudet gjelder for voksne etter brudd med ektefelle, samboer, partner eller kjæreste.

– Det er mange faser av sorg etter et samlivsbrudd. Det er mange tap som man ikke tenker på. En ting er selve kjærlighetssorgen, men så kommer det økonomiske, materielle, familierelasjonene, venner og barn. Man må takle barnas reaksjoner, man kan miste venner og familie, og man kan få det økonomisk vanskelig. Man går også gjennom den ene fasen etter den andre, som for eksempel: sinne, skyldfølelse, skam, nedstemthet, dårlig selvtillit, eventuelt sjalusi og slitenhet, forklarer Turid som påpeker at det er individuelt hvor mange faser man er innom.

– Noen skilles som venner, mens andre opplever sjokkbrudd. Det er mange følelsesmessige aspekter, og det er det man kan komme til meg med. Man får en individuell samtale i et trygt og konfidensielt miljø, forteller Turid.

## BEHOV

Turid tror at mange i tidsklemma som står i full jobb med barn ikke alltid får bearbeidet et samlivsbrudd. Eller man kan være godt voksen og nærmest stå på bar bakke hvis hovedforsørgeren forlater en.

– I en sorgprosess kan man få kroppslig symptomer eller sykdommer, det må også aksepteres og tas med i samtalen. Ofte kan man føle seg alene, og det kan være tungt for både den som går og den som blir forlatt. Det kan være krevende å brette opp ermene, og ofte kan man føle at folk rundt en forventer

## ▶ FAKTA

### Samlivsbrudd

- ▶ Gjennomsnittsalderen for førstegangsvigde menn og kvinner øker stadig, og er nå 34,3 år for menn og 31,6 år for kvinner.
- ▶ I 2014 var det 22.900 par som giftet seg, 10.800 par tok ut separasjon og 9.600 ble skilt.
- ▶ Det blir inngått færre ekteskap enn tidligere, derfor er det også færre skilsmisser.
- ▶ I perioden 1966–1970 var 89 av 100 par førstegangsvigde, siden den gang har denne delen gått ned, og i 2014 var delen på nær 73 prosent.
- ▶ Blant personer mellom 16 og 79 år lever nesten 70 prosent i samliv. Vel ett av fire par er samboere, mens resten er gift.

Kilde: SSB

ter at man skal komme raskt i gang igjen. Det er mye mer komplisert enn som så, påpeker hun.

I en samtale fokuseres det på

at man skal komme seg gjennom dagen – og man skal komme seg videre i livet.

– Det er viktig å påpeke at en samtale med meg er hverken terapi, rådgivning eller veiledning. Det er kun en medmenneskelig samtale i den følelsesmessige prosessen, forklarer Turid som har 20 års erfaring som terapeut i egen klinikk, og har bl.a. drevet med homøopati, soneterapi og samtale.

– Kvinner og menn er velkomne, med eller uten barn, med ny eller gammel sorg. Jeg har selv kommet meg gjennom det, og kan fortelle at det går an. Ja, det vil gå i bølger, men etter hvert blir det mindre vondt, sier Turid som oppfordrer til å ta kontakt på e-post om man trenger en prat: tw-myhre@online.no

**Tekst og foto:** Anine Gutubakken Byles  
anine@ab-avisene.no