

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet.

Mitt navn er Annette Dragland og er jobba som lege.

Jeg lager denne podcasten før og for midtlig 90, og spennades, og ny kunnskap om kropphelse og syn.

I dag skal vi snakke om et tema som kanskje veldig mange av dokker har vært bort i.

Vi skal snakke om parforhold og parproblemer.

Om vi er med har jeg spesialist i Almenmedicin og fastlegget i Arndal, sier i Dalsmo Berge.

Hun er POD-stupendiat ved universitetet i Bergen, hvor hun forsker på hvordan fastleggen håndter sammenløyfsproblema i konsultasjonen.

Hun er nylig kommet ut med bok som hun må akkurat å skreve, brykseandvisning for parforholdet ved en telt et sønnare samm liv.

Hun holdt foredrag for fagfolk og folkfles og underviset i tillegg til alt dette på universitetet i Bergen.

Hjertelig velkommen, Siri.

Tusen takk.

Her skitt vi på mitt hotellerom i Kristiansandirbarkhotel, for vi begge er på en kompranser og når jeg så deg på lista igår måtte jeg skytte deg.

Dette må vi få til, for den boka er jo en kjempe spennende og nyttig bok.

Denne kunnskapen du deler har jeg lyst til å dele mine litt, og du slang det på og så, ja selvfølgelig skal jeg bli med på innspilling.

Så nå gjør vi det mellom en veldig intensiv dag. Jeg har begge holdt foredrag her og skal li' min data på.

Du, du bare håper til å bli med på dette.

Veldig hyggelig å bli spurt, da. Og for å være med.

Veldig hyggelig at du ville være med.

Du har skrevet en bok om parforhold. Brykseandvisning for parforholdet.

Hvorfor har du skrevet denne boket?

Ja, det kan du si. Det starta med et ønske om å få ut litt mer informasjon om sammenhengen mellom samliv, venære relasjoner og helse.

Og så var det litt tanke fram og tilbake, og så skal en vinkel det, og så skal en få det ut på en måte som gjør at det blir interessant.

Så det var noen runder der, men tanken var jo at jeg ønsket å få ut litt mer informasjon om det her til folk flest, men også til lite kolleger.

Ja, fordi det er veldig interessant hvordan parforhold og relasjoner generelt påvirker helse våres.

Og jeg hadde holdt foredrag om dette til Losselaggan, og det var bare utrolig spennende.

Bare den studien du fortalte om grotip og hudet. Kan ikke du fortelle om det?

Jo, det kan jeg godt gjøre.

Nå er det noen som har sett på hvordan vår fort grors hår, og har samlevesproblemen og påvirkning på det.

Og jeg synes det er interessant at noen som får komme på det, og gjøre en sånn studie, men det er noen som har kommet på den ideen at det her har vi lyst til å finne ut.

Så det de gjorde de deltagene i to grupper. En gruppe som hadde samlevesproblemer, eller som skåret på at de hadde lav samleveskvalitet.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Og en annen gruppe som skåret på at de hadde gått i parforholdet, hadde høy samleveskvalitet. Så lagde de et helt likt sår på alle sammen. De brukte et slendering som vi pleier å bruke av oss til når vi skal ta prøve fra huden og sånn.

Det brukte de til å lage et akkurat like stort sår på alle sammen. Jeg tror det var 5 mm.

Og så begynte de å telle dager. Og så så de da på hvor lang tid tar det for at dette sår er helt grådd.

Og da så de at hos de som hadde det vanskelig i parforholdet, så tog de gjennomsnitt 10 dager lengre før de sår var helt grådd.

Når de sammenlignga da, i forhold til de andre som hadde bra i sammenlivet.

Tenkte jeg.

Det er litt fascinerende.

Altså tenk at forholdet så mye å si for helse var.

Ok, så du lette vis en studie og tenkte at dette må du skrive om.

Ja, og det var jo mye av det her materialet var jo noe jeg jobba med i forbindelse med den dr. graden som jeg fortsatt håller på med.

At jeg kom over mye nytt informasjon der, og så tenkte jeg at dette må jo for dere få vite om.

Og så skriver vi jo litt i de forskningsartiklene, men det er ikke så mange som sitter og leser de.

Så da måtte jeg skrive det på en annen måte for at det skulle være litt mer interessant.

Men denne forskningen av dette var kun med parforhold, kjente jeg ikke med andre relasjoner de man gjør.

Akkurat den studien handler om parforhold.

Ja, men du har et eget kapittel i boka som heter Dårlig stemning, dårlig har immunforsvar.

Hva legger du i det?

Det har jo gjort en del studier der den ser at det her med hvis man strever i parforholdet da.

Det jeg har sett mest på, de studier som handler om par.

Hvis man strever i parforholdet, så påvirker det immunforsøret veldig konkret.

De kan måle det.

De har sett på par som de har oppsvert.

De har brett i sitt og snakk om et konfliktfullt tema i 10 minutter.

Og så har de sett på hvordan det påvirker de forskjellige spesifikke immunstoffer at du får mer eller mindre av de.

Alt dette er hvordan en klarer å hantere en konflikt.

Man gjør det på en konstruktiv og god måte eller en negativ måte som gjør at man har det dårlig.

På alle kranger du, bare så det jeg har sagt. Enten du er i et godt parforhold eller er dårlig, alle har konflikter.

Men det handler om hvordan man hanterer da.

Hvordan vet man om at man har et godt parforhold eller et dårlig?

For det er jo mange som kan tenke at de har et dårlig parforhold fordi de avtelt krangler.

Men det ser du at det er relativt normalt.

Det er veldig normalt.

Det er noen som har telt opp hvor vanlig det er å ikke bli enig og ikke få løst konfliktene.

Da har man sett at i både dårlig og gode parforhold, så er det opp mot 70 prosent, ca. 60 prosent av alle konfliktene dere har i parforholdet.

De kommer til å aldri få løst.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Er det sant? Det kan være litt nedslående å høre. Samtidig tenker jeg at det er litt deilig også. For det er kanskje ikke så unormalt.

Og så er det kanskje noen ting som tenker at hvis vi aldri kommer til å bli enig, kan vi bare ligge. Og så bare være enig om at her er vi jo enige.

Så ikke alle konflikter skal løses oppi?

Nei, det er rett og sløtt dit bortkastetid, tenker jeg.

Men samtidig er det jo veldig mye som en ikke blir enig om som en likevel kan håndtere på en bedre måte.

Det går an å finne kompromisser og sånn som gjør at stemninger blir litt bedre likevel.

Dette må jeg komme nærmere inn på.

Men før det, hvordan vet man om man er i et forhold som er godt eller et forhold som ikke er optimalt?

Når en måle er i forhold til studier og sånn, så er jo det veldig subjektivt egentlig.

Om man føler at man har det bra eller ikke, det finnes ganske mange forskjellige måleverter.

Noen har masse spørsmål, noen har bare ett og noen har noen få.

Hvis vi tar det ene spørsmål, det er bare et spørsmål.

Det var det enkleste.

Det vi har sett har ganske gode...

Du får ganske like resultater fra det, ene spørsmålet, som du får fra en pakke med mange spørsmål.

Og da har du rett og sett stil til spørsmålet, når du tar en skala fra 0 til 10.

10 er en sånn superbra, du tenker du kunne ikke hatt det bedre i parforholdet.

Og 0, det er skikkelig dårlig, altså det dårligste parforhold du kan se for deg.

Og hvor vil du selv plassere deg på den skalaen i forhold til det parforhold du har nå?

Og den ser er at bare en sånn egen vurdering, det gir...

Det sier jo ikke så mye om hva man strever med, men det sier litt om en har problemer eller ikke.

I forhold til høyt eller om du kommer på den skalaen.

Så det her er jo en veldig subjektiv greie.

Enten synes du selv at du har det bra, eller så synes du selv at du har det dårlig.

Men så er det jo også at det her svinger, ikke sant?

Du kan jo spørre meg på en dag, og så min samleges kvalitet er.

Og få et veldig anledesvar enn dagen etterpå.

Ja, det er jo akkurat det.

Ja, så kommer man prøv å ta snittet gjennom seg daget.

Ja, ikke sant, og det er jo litt sånn når du spør, men jeg tenker det handler jo om hvordan det er sånn all over.

Så hvis det er... for det vil jo alltid svinge, men er det flest gode dager da.

Så tenker jeg, da bør du være fornøyd. Da har du det bra.

Jeg husker at en gang jeg så på et program for mange år siden, da sa en psykolog at det var viktig å ha positive...

Altså at de sa positive ting til hverandre, ofte er det enn de så negativ ting.

Fortell litt om det.

Ja, det kan jeg godt gjøre. Altså det har man sett, fordi det er noen som har sett på hva de gjør, de parene som har det bra lenge.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Og hva er det de som ikke har det så bra gjør? Hva er det som kjenner tegner i? Ja, de har sett at det er en del ting som går igjen, da som er likt, både i forskjellige aldersgrupper og i forskjellige kulturer. Og når de gjelder det der, må så si positive ting til hverandre, så ser den at par som har det bra sammen lenge, de er mye flinkere til å helt til å komme hyggelige og positive feedback til hverandre. Trenger det å være sånn omfattende og svulstige, men bare sånn smott ting i hverdagen. Og det vi også ser er at de som har det bra i lang tid, de er også flinkere til å gi positive feedback når han snakker om de vanskelig tingene. Og det har vært litt trikst. Det er jo ikke alltid så lett som når han står midt i det. Og jeg er kanskje litt trygg og irritert, men hvis han kan få til det, så går de jo samtalen mye lettere. Og det er en større sjank for at han faktisk kan finne en eller annen enten løsning eller kompromiss eller en måte å håndtere det på. Og det er noe tall på det da. Ikke det er litt interessant. Jo, det vil jeg gjerne høre. Ja, det jeg tenkte meg. Haha, tallene er da. For den ser at de som har det bra lenge og lang tid i gode perioder, når ikke det vi snakker konflikt, men i ellers, så kommer de med cirka 20 positive henvendelser til partnersen for å være negativ. Oj, oj, oj. Det er ganske mye. Ja. Så jeg tenker at jeg har mye å lære der. Og så ser vi at da når de snakker om et konfliktfullt tema, så klarer de til å komme med fem positive henvendelser for å være negativ. Og det synes jeg er veldig imponerende. Hvordan får de til det? Ja, det lurere jeg også. Men det er jo mange ting som påvirker det selvfølgelig, og det som er litt coolt er at det går an å lære det her. Det går an å øve på det, og det går an å bør flinkere en treng. Det er vanskelig å gå fra minusantall positive per negativ til 20 i en smel. Men du kan jo tenke at du skal ta én ting mer, da, i morgen. For det handler bare om å si, å, tusen akkurat du tok ut søpla. Ja, det akkurat det. Og du kan si dem sånn, du kan jo begynne med sånn selvfølgelig etter. Altså, sånn ting som du tenker at hvorfor skal jeg komme noe positivt på grunn av. Altså, i forhold til det, det er jo bare en selvfølgelig at han eller hun gjør det. Jeg skulle bare mangle det. Du må bidra. Men så kan du jo velge det, og så si at du setter pris på det likevel, og så se hva sånn effekt det har. For det viser forskningen at det har god effekt.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Ja, det har faktisk det.

Ok, og jeg tror jeg har kjennet at jeg synes dette er skikkelig interessant å si at det har skjønt godt at du har skrevet bok om det.

Smin, fortell mer, hvordan ser forskningen på parforholdet som får det til?

Hva forskning på parforholdet som får det til, og de som ikke får det til?

Det er jo nesten litt av Gottman sin forskning, og vil gjerne høre hva du tenker om forskjellen her.

Ja, det som man ser kanskje den viktigste tingene, det handler om å gi respons.

Det at en ting er de her positive tingene, men enda viktigere er bare å gi en eller andre respons.

Og det trenger ikke å være mye.

Her er ikke noe avansert kommunikasjon i det hele tatt.

Det kan være en så liten ting som at du kjikker ut av vindum, mens du kjører bil, og så kommenterer du et eller andre utsiden.

Og så er det utrolig stor forskjell på om den andre som sitter i bilen ikke sier noe, som vi ikke har hørt det nesten.

Eller om de bare sier, ja, og det er ganske lett.

Ja, det kan vi få til, Siri.

Og det som er litt fascinerende er at den forskjellen på noe taut tilbake, eller sånn, ja, tilbake.

Den kan vi måle, og vi kan måle det på enkelte stoffrymmel for svar og plantant.

Det er jo litt kult.

For når man ikke får respons, kan man bli på vakt, hva er det som skjer?

Ja, og det er litt som man føler seg ikke så sett, da.

Og det er jo litt det som mange, hvertfall jeg opplever på fastleggkontoret, at de som kommer og snakker om at de strever litt i parforholdet, for eksempel, så handler det ofte om at man ikke føler seg sett.

Og det som viser seg er jo at når den ene ikke føler seg sett, så er det ofte sånn for den andre også.

Det er jo noe handelig og noe om samspill her.

Så det der magiresponse, da, tenker jeg, er en ganske enkel ting.

Response trenger jo ikke bare et, ja, det kan jo også være faktisk en hel setning, eller litt mer.

Men det kan også være helt uten ord, altså et godt blikk.

Det kan også være en god respons.

Eller at man får, det kan være fysisk kontakt på etterandret vis.

Det er jo å bli tatt på, det blir holdt rundt.

Det er jo en god respons som gjør at den skjønner at noen andre har registrert at den finnes.

Så responsen er noe man ser i datan, har det mye å si før om du er i et godt forhold eller ikke.

Eller om det kommer til å fungere over tid her.

Jeg har et par ting til, de du har, det er jo det.

For det er nemlig en annen ting også, for jeg tar jo det i stedet ikke sant om dette med konflikter.

Og alle har konflikter, og det er litt forskjellig hvordan man håndterer det.

Men det vi ser der som kanskje er det viktigste, det er at de som har det bra ved lang tid, de er flinke på det vi kaller å reparere.

Å reparere, det betyr å bli venner igjen, rett og slett, etterpå.

Og det er jo mange måter å gjøre derpå, kanskje like mange måter som det finnes par, de vet.

For det er litt som man må finne sin greie.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

For noen så kan jo det å reparere og rett og slett bare si, vet du, nå merker jeg at denne samtalen er gå helt i stå.

Vi sier dumme ting, begge to, det funker ikke.

Kan vi bare spole tilbake, så setter vi strekk, og så prøver vi en gang til.

Det kan være en repasjon.

En annen repasjon kan være å rett og slett hente en god kaffe.

Eller kanskje sett på noe musikk som du vet at partneren din liker.

Det kan være å holde rundt, for noen er seks, en veldig god repasjon.

Så det er mye forskjellig, og her er det jo bare fantasien,

egentlig som setter grense for hva som fungerer som repasjon for dere.

Og så tenker jeg, det er lurt å sjekke ut litt da med partneren.

Hvis du føler at det du prøver på, du tenker at du gjør noe repasjon, det virker ikke som partneren kattsjer i det helt hatt.

Kan du å si, vet du, noe prøvde å reparere litt? Fikk du det med deg?

Også kan du, hvertfall hvis begge er kjentende begrepe, ikke sant, å vet hva det er.

Så kan du, hvertfall, ikke fikk det med seg, fordi det her var ikke noe som resonerte noe særlig i den andre.

Og da går det an å rett og slett spørre hva kunne jeg gjort i steden? Har du noe tips? Sånn jeg kan reparere eller bli flinkretter det her neste gang?

Også kan du justere deg inn.

Og det synes jeg er veldig artig, for det er så forskjellig fra parfral til parfral.

Jeg har i Goveninna jo fortelt at når hon krangler med samboeren, så hanes måte å reparere på når hun vet at han prøver å reparere,

så går han på kjøkkena og begynner å lage mat til det.

Ja, ikke sant.

Og jeg tenker at det er så fint, vi har forskjellige måter å prøve å komme seg inn på den andre.

Men se forskningene noe om ti etter en krangel.

Altså, har det noe å se hvordan tid det tar før man prøver å reparere?

Ja, noen klarer å reparere ganske fort, men hvis man har gir av seg veldig oppinvendig, for å si det sånn.

Og det kan man jo gjøre litt uavhengig av å se ut på utse.

Man kan jo se ut som det steinansikte, og se ut som en ikke bryr seg det hele tatt, men så er det jo full kaos på innsiden, mye som skjer.

Eller man kan være så sinne og sur som bare det, og kjenne at nå er jeg så trygga,

så er jeg så klar ikke å finne roen, jeg klarer ikke å tenke klart,

for jeg har helt koblet ut denne fornuftspiten, og det har jeg fort gjort i en sånn situasjon.

Ja, der har vi sikkert alle vært.

Og det vi ser, at hvis man først har kommet dit, at den har koblet ut,

det er noen som har sett hvor høy må pulsen være, for at du har kommet til den modusen.

Og da ser de at hvis pulsen er ca. over 100 slag per minut,

så har stort sett fornuften koblet litt ut, og du handler mer på autopilot egentlig,

altså litt sånn fight- og flight-response for de som kjenner til det, de handler om at du

opplever denne konflikten som så farlig, ikke bevist, men litt ubevistet,

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

at du enten fighter, slåss med kanskje kjeftet, eller flighter, skal vi si det, kaldet det.

Flighter, ja, ja.

At du prøver å komme deg unna, enten ved å løpe ut, eller ved å trekke deg inn i deg selv.

Så hvis du har kommet dit, så er det lurt å bare ha en liten pause før man gjør noen som helst mer.

Og den pausen må være minst 20 minutter, har man sett.

Jeg elsker at du gir meg tall her. Det er så håndfast.

Veldig håndfast.

Så alle som har puls klokket kan bare sjekke, ok, nu er pulsen min på 101, det er ikke vitsig å snakke videre,

for alt der seg er bære, det er ikke konstruktivt.

Og da går det annet ut i det, nå må jeg bare ha en liten pause.

Kan vi snakke til igjen om en timetid, eller kanskje noe ungen er lagt, eller skal vi bare ta det imorgen?

Ja, så er det ikke noe i der at man skal løyse opp i det før man legger seg?

Ikke noe entenvis.

Ok.

Noen ganger kan det være godt å sove litt på det.

Ja, men så bra, og jeg tenker liksom, remsøvnene og indre psykologene får jobba...

Ja, det er morsomt at du sier det.

Ok, fortel meg mer.

Jeg vil lære alt.

Så bra.

Nei, det som vi også ser da, hvis jeg skal dra videre, det er at de som har det bra lenge, de har et veldig godt vennskap i bond.

Ja.

Og den ser at de som, altså, de er nysgjerrig på hverandre, de holder seg litt oppdatert på hverandre,

det er jo litt sånn, du kan tenke, hvis en vende lenge siden du har møtt da,

så er det litt sånn, åh, hva har skjedd sin siste, og når man får høre oss,

så kan den liksom ikke bli ferdig, en kappe som man får fortalt,

hva som har skjedd å få spurt, og en nysgjerrig på hverandre.

Har du bodd sammen med en samme person i lang tid, så er det lett å tenke at det er ikke vits å spørre mer,

for jeg vet alt, jeg vet hva svarene kommer til å være.

Men det kan bli litt overraskelig.

Fordi at det er jo sånn at vi mennesker forandrer oss litt, etter som året går.

Den får nye impulser, og kanskje det er andre ting som er viktig for oss nå, enda var før 1 år siden, 5 år siden, 20 år siden.

Så det er å holde seg litt oppdatert, og det kan gjelde både litt overfladeske ting,

sånn som, åsmaa er du glad i, i bøker er du interessert i,

hvilken film er du liker å se,

og så kan det hende du tenker, men jeg vet alt det der.

Ja, kanskje har det vært noe annet lenge, det er bare at noen andre har vært greie å følge seg.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Hvem vet, ikke sant?

Så det å spørre, det kan gi noen nye svar som ikke du visste om, det kan gi noen av de samme, og da får du bekreft at jo, jeg hadde litt overskikt.

Men det er en fin måte å holde seg litt oppdatert på, så kan du også tenke at du går litt dypere ned i lagene.

For man kan jo spør om litt, litt mer andre ting.

Du kan jo høre litt om hvem er det som egentlig er dine beste venner.

Hvilken släkning liker du dårligst?

For eksempel, ikke sant?

Sånn ting om å spørre om, så kan man nå snakke om, for eksempel, hva spør om hva partneren drømmer om.

Hva han har lyst til å få til i livet.

Han tenkte å ha den i jobben om ti år.

Eller er det noe...

Hvis man har barn, så tenker han på partneren rundt dem med barn.

Så det er også å snakke sammen om både litt sånn overfladeske ting, og litt dypere ting, på den måten at du stiller spørsmålet, og er litt nysjerrig på å finne ut der litt nye ting.

Det bygger vennskap, det vet vi.

Men så er det jo en del som... Det finnes veldig gode måter å bygge vennskap på, uten at den trenger å prate så mye, og det tenker jeg var litt viktig.

At de måtene er like mye vert, og like viktige.

Det å ha det gøy sammen, finne på ting sammen, invitere med partneren på et eller annet.

Det kan være noe helt nytt som ingen har gjort for.

Eller det kan være noe som du tror, eller vet at partneren har veldig lyst til.

Og som du kan gjøre for partnerens skyld, kanskje.

Og det å ha det litt gøy sammen, eller bare tilbringe tid sammen,

det er også noe som er veldig felleskapsbyggende å bygge vennskap, og det gjør at det får en god grunnmer som gjør at det er litt lettere å komme de der positive henvendelsene til hverandre, for eksempel.

Og som gjør det også at samtallene rundt de tingene som er vanskelig eller i konfliktfylt og temaene, kanskje blir litt lettere å gjennomføre.

Men etter jeg tenker, fra hold vennskapet i gang, eller fortsett i god vennskapet man har fra starten av,

du sier at vi kan ta opp hva de liker best å spise til middag, eller finne på noe nytt.

Men enn hvis man har følt at det er god helt i stå, at det er være kjedelig å være med partnerens skyld, det er jo veldig vanlig.

Hva anbefaler du da?

Hvis det bare er kjedelig, så er det jo litt der også å ha en liten ide myldring.

Og så tenker jeg at det er noe med å ta litt ansvar for situasjonen selv, rett og slett.

For det er jo lett å gå inn i en litt off-forholde, hvis jeg synes det er kjipt i parforholdet, at jeg tenker at jeg føler meg aldri sett, og det er så kjedelig partneren min.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Jeg vil ikke være med på noen ting, og det er liksom alt der som vi bare gått inn i en slik tralt.

Jeg har nesten ikke sex lenge kanskje, altså at det er litt tamt da.

Så tenker jeg ja, så kan du vel gå og tenke at det var kjipt, og hvorfor gjør ikke partneren min mere for meg?

Ikke sant? Eller så kan du tenke jeg, hva kan du selv gjøre da, for å snu det her litt?

Enten for å bygge vennskap, eller for å... Også litt det med at du legger merke til oss partneren din.

Legger du merke til bare de negative tingene, eller legger du merke til oss noen bra ting?

For de bra tingene er jo der, og det er jo en grunn til at du blir interessert i ved å komme denne utgangspunktet.

Så noe bra er det jo. Men etter hvert, så man blir vantere, så man kan glemme det litt.

Så jeg er bare for å oppsummere det du har sagt, som viser at man har et sunt par forhold.

Kan du nemlig bare kjapt sånn at vi husker det?

Det som er da vi drikker fram, det er respons, og det er å reparere, og det er å bygge vennskap.

Det er viktig. Det er viktig elementer.

Vi skal gå videre etterpå med hva vi kan gjøre for å ha det godt med partneren hele livet, men før det så må jeg spørre deg om noen flere ting.

Du skriver jo i boka at vi er forskjellige typer krangle typer. Hva betyr det?

Det handler om at vi har litt forskjellige måter å krangle på, eller måter å være på når vi er i en konflikt.

Da har de kommet fram til at det er fire typiske måter å være på, som de fleste passer inn i minst en av de.

Og veldig mange av oss er gode på alle. Jeg mestrer alle fire metodene. Det kan jeg være til.

Men ofte har vi en favoritt, som vi kanskje er litt flinkere til, og de fire krangle typerne.

Det handler om at man er kritiker, at det gir kritikk.

Hvorfor hakker du ryddene gangen?

Nå kommer jeg hjemme i kjempesliten, og så har jeg gjort endrit.

Ellers er man kanskje en som lett går i forsvar.

Det er litt mer på denne. Men lett tror du det har vært for meg.

Jeg hadde masse å gjøre deg, jeg ordner meg med ungene som skulle gjøre lekser.

Det tok litt tid, og så skulle de kjøre spektiviteter, og det var noe middag som skulle lages, og så var forventet du egentlig av meg. Det er man mer på forsvar.

Så finnes det en litt avansert for en for forsvar. Det er mer at du går til motangrep.

Det er mer typen. Hva har du gjort for familien i det siste?

Og så har du det vi kaller for forakt, som på et vis er å dra kritikken enda litt lengre.

Det er enda mer at du retter det mot personligheten til den andre i større grad.

Og det er den andre her, og det er kanskje mer hvis vi fortsatt holder oss til den rote til gangen.

Og det er mer om... Hvorfor har ikke du redet den gangen?

Du bryr deg ikke om oss. Du er så inmere egoistisk.

Tenk bare på deg selv. Skjønner ikke at det er viktig for oss andre med ting.

Du bare har fokus på hva som er viktig for deg, for at du skal ha det bra.

Men hva for oss andre? Null.

Og da er du mer inn eksistent på at du går mer på personene.

Og så har vi den typen som heter, som har fått litt forskjellige navn her og der,

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

som du kan kalle for isfront.

Og det handler om at det var det jeg nevnte i stedet.

Når du går i flight, så at du bare trekker deg unna.

Og du kan trekke deg unna mens du er der, fysisk rommet ved å bare bli helt stille.

Det er jo så mange som blir helt stille.

Og på utsiden så ser du ut som at den ikke bryr seg.

Og ofte inn i hovedet tenker han at hvis jeg bare står og sitter stille lenge nok, så stopper sikker det her, for det er så vondt og vanskelig å høre på.

Men det går sikker det over snart.

Og de fire krangermetodene der, det er noe som går igjen overalt.

Uavhengig alder, og så i flere kulturer.

Så har den det i litt forskjellige varianter selvfølgelig.

Men jeg tror nok at alle som hørte på nå, hvertfall kjente igjen partneren sin.

Det er jo gjerne det man kjenner igjen først.

Også hvis man reflekterer litt, så kan jeg høre den klar å kjente igjen seg selv.

Men hvorfor er det viktig å vite litt om dette?

Hva har gått man sin forskning vist på dette?

Det som er viktig tenker jeg, det er jo å...

Altså det ene er jo at det er...

Ved å bruke de teknikene så eskalerer du bare konfliktene, det blir bare verre.

I tillegg så ser du nå at de som bruker det her mye,

alle bruker det bare for å ha sagt at det er ingen som aldri driver med dette her.

Alle gjør det, men det handler litt om i hvor stor grad,

og det handler litt om å gode når du har reparert på.

Men de som gjør det mye, der det er mye, det er jo veldig lite av de andre positive tingene.

Da ser du nå at det også har påvirkning på stressvormoner i kroppen,

og på immunforsvar, for eksempel.

Som en kanåle.

Det som kanskje den typen av de her som er alle størst påvirkning, er noe forakten ser du ut til.

Når du har den veldig fintlige tilnærminga til partneren din,

så gir det enda litt større påvirkning på immunforsvare, for eksempel.

Ja, tenk at det er påvirkning på immunforsvare.

Det er ganske fascinerende.

Jeg har funnet ut at du har sett på forskninger, så har du sett hvor viktig parforhold er for helse av vores.

Og det er derfor du er så opptatt av midtelet dette.

Ja, for jeg tenker at som fastlegger, så driver vi jo med en del råd for at det er livsstilsendring.

Men tanke på fysisk aktivitet og kostål, røyking, sånn ting er jo noe som vi er relativt drilla til,

å ta opp med pasientene og til å snakke om i større eller mindre grad,

og litt som vi prøver å portionere det ut når vi tenker å passer.

Men når det nå er kommet, når det er så mye studier som viser hvor viktig nære relasjoner også er for helse,

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

det viser seg at det faktisk er det aller viktigste.

Så tenker jeg at vi kan ikke se helt bort ifra det.

Men så er det litt vanskelig å vite hvor stor grad skal vi bruke tid på det.

Noen fastlegger jeg snakker med, i denne doktorgradsprojektet mitt,

så er intervjuer fastlegger og pasienter om hvilke erfaringer de har fra å snakke om det her.

Noen har løft opp denne problemstillingen, er det her medisinen?

Er det det vi skal drive med, eller er det mer livet?

Skal vi jobbe med livet, eller skal vi jobbe med benzin?

Hva er oppdraget vårt?

Samtidig så ser vi at det her er en viktig del av det.

Hvis man har en litt helhetlig tilnærming til de problemene pasientene kommer med,

så er de nærrelasjonene en viktig del av pakka som man må kartlegge litt og vite litt om.

Og så tenker jeg at det ikke er sånn at alle fastleggene skal bli par terapeter,

men jeg tror at vi har en mulighet til, at vi når jo veldig mange,

70% av norgisbefolkningen er innom fastleggen hvert eneste år.

Sånn at jeg tenker at vi har hvertfall en mulighet hvis vi spør om det,

så kan vi fange opp noen og kanskje hjelpe noen videre i en litt tidligere fase

enn det gjelder som vi har gjort i forhold til å få hjelp.

For hvor mange par er det som går rundt og er misfornøyd med situasjonen?

Det har jeg ikke talt på, sånn her og nå.

Akkurat hvor mange som er misfornøyd og som er fornøyd,

men det vi vet litt noe om, det er hvor lang tid det tar for folk som strever i parforholdet til å ta kontakt for å få hjelp.

Og hvor lang tid det er?

Det er en studie fra USA, og der tar de gjennomsnitt seks år

fra en begynne å få problemer til å ta kontakt med noen for å få hjelp.

Og så kan man tenke at hvordan vil det da være i Norge?

Det er ikke helt overførbart, men jeg tenker at kanskje det faktisk er lengre tid her.

Det er enda vanligere i USA at alle har en terapeutvei enda her i Norge.

Så jeg mistenker at tersken kanskje er enda litt høyere her da.

Og samtidig så har vi jo et knalbra tilbud i Norge,

som ingen som er helt unik til verdens sammenheng,

med at vi har jo tilbud om gratis parterapi, for alle som vil,

på familievernkantorene.

Og det er jo masse dykte fagfolk,

og det er jo helt unikt for Norge.

Men jeg opplever en del pasienter som jeg møter, hvis jeg spør de,

om de kunne tenke seg det, så er det noen som sier,

men det er ikke dette stedet vi bare skal gå når vi skal skylle, da.

Men det er ikke det.

De vil jo gjerne komme i kontakt tidlig, med par,

for å kunne hjelpe dem å snu ting,

og det er lettere å snu ting når ikke de har det som kjørte seg så innmarrig fast.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Ja, så dreide de også å forebyggne, så har jeg skjønt, og det er veldig artig, at man kan ta forebyggens kurs.

Jeg er tull av meg veninna som skal gifte seg at jeg kommer til å gi, og det er i bryllupskavet.

Men jeg gjorde det jo ikke det, men det er en perteri.

Det er jo gratis der.

Det er veldig, veldig artig å høre om.

Du skriver mot giften den sunne metoden.

Det er jo tilbake til når de har sett på å være de parne som får det til, eller som har det bra, hvordan er det de håndtere og konflikter, i forhold til de som strever.

Og da har de sett at de gjør noen smarte ting, som gjør at de holder pulsen ned det, og gjør det lettere å være i den sonen hvor det går an å snakke sånn rimelig fornyftig om det her.

Og det de har sett da, at hvis du er en typisk kritiker, hvis du kjente deg igjen, da er det jeg nemte med en som gjerne kommer kritikk, så hjelper du ofte å ha fokus på seg selv, altså at du snakker om hvordan det er for deg.

Jeg føler, eller jeg er veldig sliten, eller for meg er det akkurat en viktig greie.

Jeg er ikke så sliten nu, kan du være så snill og rydde gangen neste gang?

Ja, eller du kan si, for det er en liten formel her.

Ja, OK, lære den.

For det starter med jeg er, ikke sant, eller jeg føler det.

Og så kan du si hva du sier, for jeg er kjempesliten, og for meg blir det bare enda tyngere når jeg ser at gangen er sånn.

Og så sier du noe om hva du trenger.

Og det er jo viktig at du sier noe om hva du faktisk trenger, og ikke hva du ikke trenger, for det er mye mer frist å si at jeg er sliten, og for meg så betyr det en del at gangen er litt mer rydde enn dette her.

Det hadde hjulpet meg veldig.

Så fint hvis du ikke er, ikke sant?

Og så kommer han etter den. Det hjelper ingen ting.

Det gi ikke noe andre som helst nytte informasjon.

Men det trenger det å få vite hva, og det du kan gjøre er jo enten å si, ja, jeg føler meg sliten, og for meg så er det her med gangen bare en liten greie som akkurat nå betyr en del.

Kunn du hjelpe meg også at vi hadde fått tatt det?

Kan det jo faktisk være så greit å si, kan vi tatt det sammen, eller kan du ordne det her?

Og så kan man spørre om det, og så kan man selvfølgelig få nei.

Det er ikke sikkert at det passer for noen andre akkurat, eller at man har lyst på det.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Men det er en måte å si det på som gjør at den andre lettere kan komme med et svar uten å bare gå i lås.

Ja, og så kanskje når man tenker over hvorfor man er sliten, så hjelper det egentlig ikke at partneren dager gangen, men at du bare trenger å si at det har vært veldig mye, trenger en klem eller ser det man innest inne treng.

Absolutt.

Og hvis du skal ta det andre også, hvis du vet, men det er selv at du er lett for å gå i forsvar, så handler det om å ta ansvar rett og slett.

Og å ta ansvar for en del av problemet, det er ikke det samme som å legge seg flatt.

Det er at det er selvfølgelig jeg skal ha gjort dette, og få alt for dårlig på dette.

Det er ikke å ta ansvar.

Men det som ser hjelp på, det er å bare finne en liten bit, og det trenger ikke vei mye.

Det er ikke mye som skal til før det er godt nok for den andre.

I forhold til det å ta ansvar, du trenger ikke ta ansvar for alt.

Men du kan si at jeg kunne satt på plass mine egne sko.

Da har du tatt ansvar for litt, og gjort at den andre ikke blir så trygga, og gjør at det går annet å finne ut av det.

Så kan den komme frem til det som du sa at det er egentlig om noe helt annet.

For det er jo det det mange ganger gjør.

Det er jeg gjerne enig som bagatell som starter det, og så handler det om noe lenge ned.

Men hvis den kjente litt igjen det der med forakt, og blei kanskje litt vondt i magen, og den skjønnte at jeg var der som det værste, så ser vi jo at hvis den har tendens til det, kan det være lurt å tenke litt hva bør jeg gjøre ellers for å unngå å komme inn i det.

Det handler litt om hvordan du ser på partneren din, og hvilket perspektiv du har.

Så å bruke litt kreft på å være litt bevisst på å leite dette, hva som du faktisk setter pris på oss partneren din, hva du tenker er bra, hvilke gode egenskaper partneren din har, eller som vi snakket om det tidligere her, de der selvfølgelighetene som du kanskje kan velge å sette pris på.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Det gjør at du ofte skifter litt mindset,
og at du begynner å, altså du ikke øver deg,
på å se partneren din et lite annet lys,
noe som gjør at det er lettere å komme ut av den foraktbiten.
Skal man øve seg utenfor krangeren da?
Ja, det er det jeg tenker.
Så prøve å se partneren med positive briller på i hverdagen,
og det er lettere å se dem også når man er i en konflikt der,
den ene mener at den andre er rotentalt romt.
Ja, for det er lettere å kanskje vel få komme over i kritikken da,
må ta litt gradvis,
og hvis en klarer å jobbe litt med denne perspektive,
og ser med litt andre briller,
så er det lettere å klare å bruke denne jeg føler om hva jeg trenger,
med denne formen.
Og så er det jo sånn at hvis du er,
hvis du kjenter deg veldig igjen at du pleier å bli helt stille,
i en krangel eller i en konflikt,
så handler det jo ofte om at det ikke er så stille på innsiden som jeg sa i stedet,
så der ofte at den rett seg trenger å bare forro at han er å øve litt på det,
og lære det.
Samtidig så er det en del også kanskje av de som blir stille
som har litt lett for å unngå,
altså at det blir litt sånn en slags unngåelsesadferd
i forhold til å skulle gå inn i de vanskelig tingene,
at den da kanskje må øve seg litt da.
Først ro ned, det er viktig.
Først få ned pulsen,
gjøre et eller annet som gjør at den finner roen litt,
og så øve seg litt på å komme tilbake og si når jeg er klar,
nå kan vi ta platten likvel.
Hvis du merker at du er helt der i flight-modus,
at det ikke kommer noe konstruktivt,
at man snakker om det på forhånd,
så når jeg ser,
er flight-modus, nå kan jeg ikke snakke med,
så må den andre respektere,
eller ha en større forståelse i hvert fall.
I hvert fall er det leste i den boka den har gått,
men var jo at partneren trodde jo at de bare
prøvde å ignorere det totalt.
Det er akkurat det vet du.
Og det er jo ikke det det handler om.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Det er ikke det det handler om.

Men det er klart å hjelpe jo bare hvis den sier, selv om den ikke har snakket om det på forhånd, og sier at vet du nå, dette ble så vanskelig for meg.

Jeg kjenner at jeg tror ikke er klare å snakke ordentlig om det nå, så jeg trenger å bare forro av meg litt nær, men jeg vil gjerne snakke med dette på.

Vi kan bli du klare å formidle den da.

Så føler ikke den andre seg så ignorert og avvist.

Ja.

Ok, så nå har vi snakket om selve kranglinga, og det er de fleste par kranglinga.

Men sånn utenfor kranglinga, hva hjelper oss å ha det bra i hverdagen, og ha det bra ellers?

For når du ser at det å ha det bra i forholdet er kjempeviktig for helsame, så får man automatisk veldig lyst til å ha det beste forholdet man kan ha.

Så det er veldig fint med den kunnskapen bak.

Hva viser å være bra for oss ellers som par?

Det som kan være lurt,

det er jo å ha noen sånn legge inn noen fast rutiner, tenker jeg.

For det å ha litt sånn rutiner, det er felleskapsbyggene.

Det å sørge for at den har noen kontaktpunkter i løpet av dagen og i løpet av uka, som gjør det lettere å også behålle den nærheten og tilhøyheten og tilknytninga.

For det, hovedpoenget, er ikke å liksom ha en sånn flott tur en gang i året, og jeg ville skikkelig slå på stortrummet, og nå skal vi ha det bra, det blir jo stort sett mislykket, hvis man ikke har noen særlig bra ellers.

Stort forventning og stort netur.

Men det jeg ser er det aller viktigste,

det er jo de små dryppene, de små tingene du gjør hele tiden,

som kan være noen som vi nevnte at det er veldig norskjerrig på hverandre.

Det å respondere, selv om det bare er nesten ingenting.

Det å si ha det når du drar på jobb.

Det å si hei når du kommer hjem igjen.

Det å si god natt, det å si god morgen.

Det høyder så veldig banalt ut.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Men sånnne små kontaktpunkter,
så kan man jo velge litt hva man gjør ut av det, selvfølgelig.
Men den ser at det er viktig.
Og det som også er interessant,
det vil du se på de parne som har et godt sexliv i mange år over lang tid.
Der er det også det her med vennskap,
som man ser som kjenneteiner de.
De har et godt vennskap i byen, de har tillit til hverandre,
og de er litt rauze med hverandre rett og slett.
Og så ser jeg nå at vi skal over på det,
at de også prioriterer det.
For noen så er det, at de prioriterer sex.
De har det i kalenderen?
Ja, noen har det, rett og slett.
Og det er jo litt sånn at gjennom livet så vil jo det varierer litt,
og det vil jo hvor hektisk det er, for eksempel.
Og noen steiler jo litt,
når vi hører at man kan putte det inn i kalenderen,
og synes det har utrolig lite romantisk ut.
Men det er klart, i perioder som livet er veldig hektisk,
kanskje med både småbarn og mye jobb,
og andre engasjemanger på fritida,
så er nærhet, altså tid med partneren,
enten det handler om aktiviteter eller bare det å sitte sammen,
eller det å ta en prat eller ha sex,
det er typisk noe som blir nedprioritert.
Det tenker det å putte de tingene inn i kalenderen,
for noe i noen periode kan det være lurt.
Og så kan du tenke deg at det er hvertfall bedre
å ha seks i kalenderen for å ha det av og til,
enn at det ikke blir noen ting.
Hvorfor er det bedre?
Det er særlig to ting som skyller et parforhold,
eller et kjersteforhold fra et vennskap.
Og det ene er at du har enn du kan ha seks med,
og det andre er at du har enn du kan krangle med.
For begge deler er det veldig intime handlinger, ikke sant?
Det er altså tenke...
Dra jeg jo litt tilbake til kranglinga, det var ikke meningen,
jeg skal komme tilbake til seks nett på,
men det er at noen faktisk synes du er så viktigere
at du har vært å krangle med.
Det er ikke så lett å tenke det når du står midt i det,

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

men det kan gruble litt på det akkurat nå.
Det er faktisk litt fint.
Jeg tror vi gjør det med de som er.
Nei, det er sant.
Og når du gjelder det med seks,
det er jo så nær du kan komme praktisk talt etter annet menneske.
Og det vi vet er at både i forbindelse med seks,
men også med annen fysisk kontakt,
som ikke har noe seksuelt prege over seg,
så påvirker det gjerne vår,
som at vi skyller ut mer av et hormon som heter oxytosin,
som er et hormon som gjør at man føler seg mer nær den andre.
Og det styrker til knyttninga.
Så det hjelper på det forholdet.
Ja, det gjør det.
Det er veldig artig at du kan vise med studia også.
Men så du har vært inne på det her med småbarnsliv,
og hektiske dager.
Og det er jo hektiske dager,
også når man ikke har småbarn.
I dagens omfund er det alltid et land om man skal rekke.
Hvordan påvirker eksterne stressoraos over parforholdet vår?
Det med eksternt stress,
det handler om alle typer stressende ting,
som ikke handler om dere to,
som ikke handler om parforholdet.
Det kan være jobb,
det kan være ting med ungerne,
det kan være ting med venner eller annen familie,
eller kanskje etter annet krøll i en eller annen,
etter annet du er engasjert i på fritiden,
som påvirker deg.
Typisk da jeg kommer hjem,
og så er du litt irritert,
kanskje for noe som har sett på jobb,
eller skuffa, eller følt deg forbi godt,
etter annet sånn, som gjør at du da
har litt kortere luntet når du kommer hjem.
Det blir litt mer irritabel.
Eller kanskje har du bare sovet dårlig.
Alle mulige sånne ting som påvirker deg,
som ikke handler om deg og partneren din,
det kaller vi for ekstern stress.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Det er veldig lett å mistolke det,
til at du er misfornøyd med meg.
Eller at du er sur på meg,
og så var det ikke det det handler om i det hele tatt,
det handler om den kjype meldinga
du fikk på sluttene dagen på jobb.
Så det som kan være lurt da,
det er jo å ta en fem eller ti minutt,
rettet i jobb, i den grad det går han å få til,
og rett og slett får lov til å fortelle hverandre
litt om hvordan dagen har vært.
Det som får du ut.
Hvis det har vært bra, så er det jo litt hyggelig å dele.
Hvis det er noe som har vært kjipt, så kan det være litt fint å dele det også,
og få litt forståelse.
Hvis du skal dele det, så er det lurt at den som hører på,
ikke mener så mye om det.
Det vi siden kan godt mene nå,
da må det være støttende ting,
og det kan være lurt å være super støttende,
uansett hva du innersdine egentlig tenker.
Akkurat i den situasjonen der.
Vi er så løsningsorienteret at det bare vil komme råd.
Hvis du fikk meldinga på jobben,
og du synes det var dårlig, godt og sjæfen din å si at
det der må du ikke sende meg.
Egentlig, innersdine vil man bare at partneren skal høre på og si,
å ja, det var veldig hypt,
at jeg ser deg, jeg støtter deg, det må ha vært høft.
Ja, rett og slett.
Og bare si at jeg får noen idiotiske kollegaer der.
I stedet for å si at jeg kan godt skjønne at de kommer den beskjedende.
Ja, ikke sant, det er det verste man kan være.
Ja, okei.
Så det handler om rett og slett,
for den som er i en situasjon,
å kunne forklare partneren sin at nu har jeg vært mye stresset i det siste.
Jeg hadde mye på små skjødd,
og jeg føler at jeg ikke har den roen jeg pleier å ha.
Og jeg vil lyst til å fortelle denne hendelsen,
og så er det til den andre partneren igjen,
å bare kunne klare å læne seg tilbake og faktisk høre,
å se,

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

og så prøve å umgå alt for mange råd,
fordi at det kan fort ta som negativt,
og du tror at det er så lett å bare se til kjæfen,
at man går i forsvar,
men bare det å bli sett og hørt, det sa du også på foredraget,
at det var så viktig å du fortalte om en pasient,
og at som hun følte seg ikke sett og hørt av partneren,
og i etter tid etter å flytte ut,
så hadde jeg bare fått en klem i fem minutter om dagen, så hadde jeg ikke gått.
Det er noe så lite, og kan kanskje se som noe som en bonart,
men faktisk så viktig.
Så det synes jeg er veldig fint at du deler.
Du skriver også et kapittel om fellestrømme,
og verdia og framtid.
Hvorfor er dette viktig?
Ja, så den ser at de som gjennar, de som har det bra og lenge,
de er flinke på å støtte hverandre,
i forhold til støtte hverandre strømmer.
Det å støtte, det kan man gjøre på mange måter.
Det kan selvfølgelig være å heie rett og slett.
Det kan også være å legge de til rette.
Kanskje er det noen ting,
altså er det en periode som partneren må ta en større del av jobben hjemme
for at den andre skal få mulighet å gjøre noe av den å lyse til.
Det er også å støtte, ikke sant?
Men det er å kunne snakke om det,
kunne støtte det, og kanskje til og med kunne vurdere,
i hvert fall tenke litt over,
er det her en drøm jeg kunne tenkt meg å blitt en del av,
og så være med på at vi kunne gjøre det sammen.
Det å så ha en sånn et fellesprosjekt,
noe litt sånn utenfor dere selv,
som en jobb med, det er jo veldig sånn felleskapsbygget,
og veldig fint ting.
Ja, og bare tenk at hvis man har en drøm,
og det å ha partneren som støttere fullt og helt,
det er helt essensielt for å stå støtte i det.
Ja, det er det.
Og så er det jo viktig å huske på at en må gjøre det samme for partneren også,
at partneren også må få mulighet å få gjøre sin drøm.
Ja, ja, ja.
Ja, det er gi og få.
Ja, det er fint.

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

Jeg synes det har vært så mye bra i denne samtalen, sier jeg.

Jeg kan ikke tro at jeg har gått en time allerede.

For det her er et tema som er kjempeviktig, og du viser så godt med data og studia, og hvordan det påvirker ikke bare vår mentale helse, men også vår fysiske helse.

Jeg er så glad for at du deler dette, for det blir mer kunnskap om deg i befolkningen.

Før vi skal legge på, så pleier jeg å stille mine jester noen siste spørsmål.

Ja.

Og nu har ikke du tid til å forberede noe som helst, men jeg tenker at det er fint at vi tar det litt på tampen her.

Hva tenker du er viktig for oss, men en skal for å ha det godt?

Jeg pleier å stille dette spørsmålet, at du visste at du måtte forlate planeten i dag, og du gikk igjen tilbake, men at det var bare tre råd eller citat, eller noe du hadde brennet inn med for å fortelle hele det norske befolkningen eller verden.

Hva ville det ha vært?

Det har vært brukt tid på de som er viktig for deg, de folka som du vet betyr noe, for det er så lett å glemme i stress og hverdagen, og alt kjas og masse.

Bruk time de.

Det trenger ikke å være så innmære høy, altså masse fancy, kule ting man gjør, men bare å være sammen, og gjøre helt enkle verdakselige ting.

Det er fint,

og det har du fått vite verdien av i denne podcasten.

Tusen takk for at du tok dette tid til å være med.

Er det noe som minner litt dere kan nå ha deg?

Det kan de, de kan finne meg på Instagram.

Det syrer jeg det er alt med Berge.

De finner meg også på Facebook, men mest finner de på Instagram.

Så mer, det er litt lettere.

Men supert,

og boka kan man kjøpe i alle bokfrantlere.

Du hadde Sten her oppe i dag,

[Transcript] Leger om livet / Hvordan få et godt parforhold og bedre helse! Med lege Siri Dalsmo Berge

og de bare er fyk ut.

Det er rolig.

Og det er fint så som lydbok, det kan være greit å vite.

Du har ikke spilt inn, eller?

Det er jeg som har spilt inn.

Hvor du gjorde det?

Det gjorde jeg på et studio hos forlaget.

Spennende også.

Når jeg blir så interessert i lyd,

så er det kanskje mange ting man må tenke på når man skal spille inn.

Og det ser jeg.

Nå skjønner jeg hvorfor du var så god på å lænne dette siesten,

når du skulle hostelle sånn,

for du vet hvor mye det er påvirka lyd.

Det er herlig.

Takk for at du tok deg 10 sier i.

Tusen takk for at jeg fikk komme.

Og hvis dere synes at denne episoden var til nytte,

eller tenk at dette hadde vært veldig viktig

info for veninne eller kompisene,

så send den til dig.

Det er sånn vi får ut en god kunnskap enn.

Og hvis dere vil nå med, snakke med på doktoren

at dere dragler dem på Instagram.

Og så vil jeg benytte anledningen

til å takke alle dere som abonner.

Og med det, så ønsker vi dere

en kjempefint dag med eller uten partner.