

Deleforældre

Samme vej - i hver jeres retning: Sådan lykkes I med at skabe respektfulde relationer i defamilien

af Martine Skov

Parrådgivningen Nordsjællands Forlag

ISBN 978-87-974294-0-2

Forord

Denne bog er blevet til takket være alle de deleforældre, som har delt deres historier og erfaringer med mig. I mit virke som psykolog møder jeg både unge og voksne, som er kommet i klemme ovenpå en skilsmisse. Mit sigte er at videregive deres erfaringer på en måde, som kan gavne og ruste andre, der står overfor at skulle forvalte opgaven som deleforælder.

Til daglig rådgiver jeg par og fraskilte. Et bestemt terapeutisk samtaleforløb inspirerede mig til at give mig i kast med denne bog. Jeg blev slået af forældrenes optagethed af sig selv og af, hvordan det syntes helt umuligt for deres barn at finde sit eget ståsted midt blandt alle de herskende og højrøstede behov i defamilien. I forlængelse heraf rejser jeg spørgsmålet: *Hvad skal vi deleforældre gøre for at skabe gode opvækstbetingelser for vores børn?* I bogen giver jeg mine bedste bud på dette.

Bogen tematiserer de følelsesmæssige udfordringer som rammer nutidens deleforældre. I kapitlerne undersøger jeg konkret, hvad det er, vi deleforældre, har et ansvar for at tøjle hos os selv følelsesmæssigt, sådan at vores egne forventninger og behov hverken forpurrer vores forældresamarbejde eller vores bestræbelser på at ville vores børn det bedste.

Jeg mener, at der er en fare for, at vi deleforældre overser vigtige dimensioner omkring vores børns trivsel i defamilien. I vores brændende iver og ønske om at lappe hullerne efter en skilsmisse, er der simpelthen nogle ansvarsområder, vi som deleforældre, ikke er nok opmærksomme på. Det handler specifikt om forvaltningen af vores eget følelsesliv og om de forventninger, som vi, enten bevidst eller ubevidst, kommer til at opstille og kræve af vores børn.

Overordnet set, synes jeg, at vi i samfundet fokuserer alt for snævert på deleforældres rettigheder omkring en skilsmisse. Jeg vil derfor gerne inspirere deleforældre til at finde alternative greb og konstruktive ståsteder. Perspektiver som forhåbentlig bidrager til at vi tør holde fast i *at se vores børn* i processen.

Nogle gange kan bøger om forældreskab producere spandevig af dårlig samvittighed hos læserne. Dette er muligvis også en utilsigtet effekt af denne bog. Det beklager jeg. Jeg

ønsker absolut ikke at øge mængden af dårlig samvittighed på skuldrene af en generation af forældre, som gør sig så umanerligt meget umage. Så umage at tvivlen kommer til at stille sig i vejen for at finde faste holdepunkter og ståsteder.

Vi bliver nemlig forvirrede af al den information om forældreskab. For informationerne peger i ethundrede og sytten retninger. Der er hele tiden en grund til eller et argument for, at noget *andet* er bedre eller rigtigere. Andres stemmer og meninger om forældreskab lokker os i forskellige retninger. For andre ved nok bedst. Tænk hvis jeg stillede mig et sted og så tog fejl? Hvilken risiko, potentiel fiasko og modgang ville dette ikke indebære for mine børn? Selvovervågningen og den evindelige evaluering af forældreskabet er en måde hvorpå vi, forældre, håber på at sikre vores børn de bedst mulige betingelser. Bekymringer og tvivl huserer og udmatter ihvertfald, uden tvivl, nutidens stakkels, trætte forælderhjerner.

Intentionen med denne bog er at skabe bedre betingelser for at vi, som deleforældre, kan være dem, vi *er* sammen med dem, vi har kær. At vi kan bære vores fejl og mangler med stolthed og sindsro, fordi vi tror på, at det at være hele paletten af os selv sammen med hinanden styrker fællesskab og forbundethed i familien og imellem mennesker. Der er det, der *er*. Det skal ikke laves om. Det skal bare have lov til at være der. For det er livet. Og det må vi leve med.

Jeg har været delemor for min ældste datter siden hun var helt lille. Jeg har selv taget rejsen fra samlivsbrud til sammenbragt familie, og på egen krop prøvet kræfter med den følelsesmæssige turbulens og de dilemmaer, som vi deleforældre støder på i vores forældreskab og forældresamarbejde. Denne bog er derfor skrevet i stor medfølelse med alle deleforældre. Det er vigtigt for mig at understrege. Mit perspektiv på deleforældreskab er i allerhøjeste grad er vokset ud i af egne fejltrin, dyrtkøbte og benhårde erfaringer.

Forhåbentlig kan denne bog give dig, som er deleforælder, en retning at pejle efter, når du vakler i dit forældreskab. En vej som tilmed er mulig for dig at holde fast i, i al slags vejr. En vej som vil ruste dig til at turde rumme og bære det sure, det smertefulde og alt det, du ikke havde forventet af livet, af andre og af dig selv.

Martine Skov, september 2022

Introduktion

Forventninger er noget, Fanden har skabt. De spænder ben for, at vi kan være opmærksomme, tilstede og nærværende i forholdet til hinanden. De forhindrer os i at se hinanden. Forventningerne maser sig forrest i køen og opstiller på forhånd scenarier for hvordan noget skal forløbe, og hvordan andre skal agere. Forventninger ser kun sig *selv*. Ingen andre.

Skuffede forventninger er endnu værre. De splitter venskaber, familier og parforhold ad. Du er ikke den, jeg regnede med, at du ville være. Du gør ikke sådan, som jeg havde forventet, at du ville gøre. Hvordan kan du gøre det imod mig? Hvorfor opfører du dig sådan? Nu skulle vi jo netop lige til at have det hyggeligt sammen!

Forventninger er forbundet med ønsker, håb og drømme. Men forventninger er ikke virkelighed. De er oppe i hovedet. Forventninger er luftkasteller. Forventninger er konstruktioner. Forventninger er spinkle, men stædige korthuse bygget op omkring behovet for at kontrollere, beherske, optimere og opnå. Du skal passe ind i mine forestillinger og billeder af verden. Jeg skal bruge dig til noget.

Forventninger efterlader os i et instrumentaliseret forhold til hinanden. Jeg skal have noget bestemt *ud af* at være i en relation til dig. Jeg er tilfreds med dig så længe, at du indfrier og lever op til mine forventninger til dig. Den anden bliver reduceret til en ting eller en brik i forventningernes iscenesættelse af verden. Det er præcis derfor, at de forventninger, vi har til hinanden, kan gøre det så pokkers svært for den anden at være *sig*.

De fleste skilsmissebegæringer indgås nok netop som følge af forliste og bristede forventninger. Men måske er det netop det faktum, at forventningerne er knust, som gør det muligt at opbygge mere autentiske og respektfulde relationer til hinanden, når livet og hverdagen efter en skilsmisse skal til at begynde?

Skiftet fra kernefamilie til deleforældreskab er en slags omprogrammering af væren i verden. Bogen er skrevet til dig, som er landet nogenlunde sikkert på benene igen ovenpå skilsmissen, og som nu skal til at finde hoved og hale i, hvordan du skal navigere i

delefamilien - både over for dit barn, dig selv og ikke mindst over for barnets anden forælder.

At blive skilt er i grunden en vanvittig forpligtende beslutning. Og på mange måder egentlig et utopisk projekt. I har kastet håndklædet i ringen i forholdet i hinanden, og så skal I gudhjælpemig til at koordinere et samarbejde om det, som er allersværest at samarbejde omkring, nemlig: børn og økonomi!

Denne bog kan hjælpe jer med, hvordan I kan etablere respektfulde relationer i defamilien. Og jeg kommer til at gå i kødet på jeres forventninger. Forventningerne kan nemlig hurtigt få ben at gå på i deforældreskabet på den ene eller den anden måde. Både i relationen til og i samværet med børnene, men også deforældre *imellem*. For ikke at tale om de forventninger du, som deforælder har til dit eget forældreskab omkring, hvad *du* skal kunne rumme i hverdagen alene med børn.

I har valgt at gå fra hinanden. Det er vigtigt, at forstå de betingelser, I med denne beslutning giver videre jeres børn. Ikke fordi jeres beslutning er forkert, men *fordi det får en betydning for, hvad I fremadrettet kan tillade jer at forvente af jeres barn og af jeres samvær med barnet*. Og det får også en betydning for, hvad I som forældre fremover kan tillade jer at forvente og kræve af jer selv og af hinanden, *indbyrdes*.

Vi, deforældre, har brug for, at der luges godt og grundigt ud i de forventninger, vi opstiller til os selv, vores børn, eks og eventuelle kommende partnere. Vi skal øve os i at give slip på forventningerne og i stedet bestræbe os på at *rumme, udholde og respektere forskellene* imellem os. Vores børn har brug for deres egne gode kræfter til andet end at styre efter dét, de mærker, at vi forældre har brug for og forventer af dem følelsesmæssigt. De skal have plads og rum til *at både være og til at blive sig selv*.

Denne bog kan forhåbentligt inspirere jer til at finde respektfulde steder at stå både over for jeres børn, jer selv, og hinanden. Du kan blandt andet læse om, hvordan du tackler dine børns savn, bærer din egen skyld og hvordan, I etablerer et konstruktivt samarbejde imellem jer som deforældre. Til sidst i bogen kan du læse om, hvad der er på spil i dit forældreskab, når nye kærester gør deres indtog i defamilien.

Jeg vil i bogen konsekvent bruge betegnelsen 'dele-forælder' eller 'dele-forældreskab'. Det er ikke børnene, som skal deles over eller deles imellem jer. Det er jer, forældre, som skal *dele forældreskabet med hinanden*. Jeres barn skal bevare retten til at være *sig selv*.

Kernen i deleforældreskabet handler derfor om, at vi deleforældre tør lade vores børn (og eks partnere) være, sådan at de får fred til at være tilstede på deres egne præmisser - fremfor på vores. Som filosofen Iris Murdoch så fint skriver:

For at elske dig skal jeg være i stand til at se dig som en anden end mig selv. Kærlighed og opmærksomhed knyttes sammen. Kærlighed er at være opmærksom på verden. Erkendelsen af at noget andet end én selv er virkeligt. At blive ledt væk fra sig selv er afgørende for kærligheden: at lade den anden eller det andet være på sine egne betingelser uden at ville: overtage, opsluge, nægte eller gøre det uvirkeligt. Kærligheden er kun mulig, hvis man accepterer realiteten af en verden uden for en selv. Man elsker en anden som en anden og som en helhed (...) Kærlighed er en selvoverskridende opmærksomhed på en anden

Iris Murdoch

Dit barn skal kunne være sig *selv*, når det er hos dig

Savnet flytter ind

Det er et faktum at børn bliver kede af det, når vi forældre går fra hinanden. Det river vores deleforældre-hjerner itu at gøre vores børn kede af det. Og vi kan ikke gøre det godt igen. Ikke lige med det samme ihvertfald. For vi kan ikke give vores børn det tilbage, som de ønsker sig allermest.

Når vi siger ja til at gå fra hinanden, siger vi samtidigt ja til, at invitere savnet ind i børnenes og i vores liv som et permanent vilkår fremadrettet. Savnet vil ikke gå væk. Og det skal vi, deleforældre, kunne rumme og give plads til. Både når vores børn savner os, og når vi savner vores børn.

Hvorfor er det meningsfuldt og godt at savne?

Savn er kærlighed. Savnet er et udtryk for kærlighed til jer som forældre og jer som familie. Du kan ikke få det væk; og det skal heller ikke væk. Hvis du fjernede din barns savn, ville det være det samme som at fjerne barnets kærlighed til den anden forælder, til dig og til jeres familie. Savnet er derfor ikke nødvendigvis et udtryk for, at dit barn er ulykkeligt. Savnet er et vidnesbyrd på kærlighed til jer som forældre og til jeres familie.

Hvor der er kærlighed, er der savn. Sådan skal du tænke om savnet; og derfor skal du heller ikke hverken pille ved eller fjerne dine børns savn. Du skal give plads til at dit barn savner; også på tidspunkter, hvor du har meget mere brug for, at I hygger jer sammen. Du skal kunne rumme dine børns savn. Det er din forpligtelse som deleforælder. Helt konkret betyder det blandt andet, at du skal kunne håndtere at være følelsesmæssigt 'ude af takt' med dine børn.

Jeg er glad, og du er ked af det

Delefamilien bliver jævnligt konfronteret med, det man kunne kalde for: at være følelsesmæssigt 'ude af takt' med hinanden. Jeg er lettet, og du er i sorg. Jeg er glad for, at mor og far har besluttet at gå hver til sit, fordi det føles nemmere og rarere, for mig, at være alene end at være sammen med din mor. Jeg er glad, og du er ked af det. Min lettelse er dit mareridt. For du savner vores familie og alt det der var før.

Følelsesmæssige forskelle og reaktioner vil der være masser af i delefamilien. Både omkring hvad vi hver især synes om, at vi ikke længere er 'den gamle familie', og hvad vi hver især mærker og har brug for i en hverdag omkring skiftene hver uge med de evindelige goddag, farvel, afskeder og gensyn med hinanden.

Frygten for at være adskilt

Det kan føles ubehageligt at være følelsesmæssigt ude af takt med dem, du holder af. For eksempel hvis en kæreste eller en partner, som du ønsker at være tæt forbundet med, føler noget andet eller har andre behov end dig. Måske bliver du bange for, I er ved at glide fra eller miste kontakten med hinanden.

For dig som deleforælder bliver netop denne form for frygt bragt i spil i forholdet til dine børn, da du ganske hyppigt må undvære og tage afsked med dem, og fordi der kommer til at gå flere dage, førend at I bliver genforenet. Midt i dit savn, bliver du måske optaget af eller bange for at du og dine børn kommer alt for langt væk fra hinanden.

Forventningerne kommer snigende

Når savnet flytter ind i delefamilien, sniger forventningerne sig på banen. Du går nemlig rundt og savner og længes efter dine børn. Og ud af dette savn bygges nogle meget stærke ønsker og forhåbninger op hos dig omkring jeres næste genforening. Håb og ønsker om hvad der skal ske, og hvordan det skal være og føles at være sammen igen. For åh, hvor skal vi bare hygge os og have det rart sammen i min uge.

Dette kan invitere dig ind i slags forventningstyranni, hvor du direkte eller indirekte kan komme til at forsøge at styre eller kontrollere hvad dine børn skal vise dig, føle, gøre og have lyst til når de er hos dig.

Forventninger omkring netop følelser, adfærd hos barnet samt omfanget og aftalerne omkring samvær er noget af det, som presser børn i skilsmisser allermest. For at illustrere dette kommer her historien om Julie:

Det er synd for far!

Julie er 16 år og hendes forældre blev skilt da hun var 10 år gammel. Både mor og far har fundet nye partnere og Julies mor har fået to små børn med en ny mand. Julie har også en storesøster, som for nylig er flyttet hjemmefra og har travlt med vennerne. Aftalen har fra start været, at Julie bor halvdelen af tiden hos sin far og halvdelen af tiden hos sin mor. Det var noget de voksne bestemte, men Julie synes også, at det er mest fair. Da hun ikke har lyst til at vælge den ene frem for den anden. Det var Julies mors valg at de skulle gå fra hinanden, og Julie synes stadig, at det er lidt synd for hendes far. Også selvom at han har fået en ny kæreste.

Skiftene svære at overkomme

I takt med at Julie er startet i gymnasiet, bliver det svært for hende at overkomme skiftene på ugentlig basis. Julie har faktisk brug for mere ro i sin hverdag til at klare alle de faglige og sociale krav, som der kommer flere og flere af fra skolen. Julie er presset af lektierne og bruger meget energi på at skifte og lande hos sine forældre. Det er hårdt for hende at skulle pakke sit liv ned i en taske og flytte det frem og tilbage hele tiden.

Det fylder også meget for hende at forvalte kontakten til den forælder, som hun ikke er hos. Det er særligt Julies far, som har brug for at lave aftaler med hende i god tid i forvejen. Det har Julie ikke. Hun har brug for at tage en dag ad gangen og være lidt mere spontan i forhold til aftaler. Hun ved jo ikke om hun lige har lyst til, at de laver noget sammen lige præcis dén dag. Julie synes også, at det er svært at tale med sin far. Efter at hun er startet i gymnasiet føles det faktisk akavet for hende at finde på noget at snakke med ham om.

Svært at sige fra

Julie har meget svært ved at sige fra overfor sin far i forhold til at indgå disse aftaler. Det handler for hende meget om, at skilsmissen ikke var faderens ønske dengang. Hun synes også, at det er synd for ham. Og han vil jo så gerne lave noget med hende.

Julie er egentlig også *i tvivl om hun overhovedet har ret til at have behov for noget andet*, end ham. Hun er jo *hans* datter. Et andet aspekt er, at det som oftest er Julies far, som betaler for de ting, Julie har brug for i sin hverdag. Julie har det dårligt over at bede sin far om penge; og hendes far kommer ofte til at involvere Julie i sine økonomiske forhold og spekulationer.

Du skal være glad!

Når Julie er hos sin mor er der travlhed både fordi, de små søskende tager meget af moderens opmærksomhed og fordi både moderen og hendes nye mand bruger rigtig meget tid på deres arbejde. Julie oplever ofte at føle sig tilovers. Hun er teenager i en småbørnsfamilie, hvor mors nye kæreste undertiden har svært ved at acceptere at Julie hveranden uge kommer og "forstyrre" dem i forhold til deres rutiner.

Julies mor synes at måltiderne er vigtige, og vil gerne snakke hyggeligt sammen med Julie ved spisebordet. Julie synes, at måltiderne er meget kaotiske. Hun føler sig ofte trist til mode og udenfor midt i kaosset. Julie bliver derfor stille og indadvent. Julies mor bliver både skuffet og ærgerlig, for nu skulle vi jo lige hygge os og tale sammen alle sammen. Julies mor har også brugt meget tid på at lave god mad. Julie mærker tydeligt sin mors skuffelse. Julie bliver sur på sig selv bagefter, og får dårlig samvittighed over, at hun ikke kan være glad og snakkende under måltiderne, når det nu er så vigtigt for hendes mor.

Julie har mere brug for alenetid med sin mor end familietid sammen allesammen. Men det er svært for Julies mor at få tid til. Julie bryder sig heller ikke om at bede om det. For så føles det ikke som noget, moderen selv har lyst til. Men mere som en ekstra byrde, Julie lægger på hendes trætte skuldre. Julie kan også godt se at hendes mor gør sig meget umage og arbejder meget hårdt på at gøre alle tilfredse.

Julie føler skyld fordi hun kræver noget af sin mor, som moderen ikke kan give hende. Ind imellem bliver hun også meget vred på sin mor. Men så bliver skyldfølelsen bare endnu større bagefter. Når Julie skal falde i søvn om aftenen får hun nogle gange den tanke, at hun er et dårligt barn.

Spændetrøjen

Julie er et barn, som er kommet i klemme deleforældreskabet. Hun har oplevelsen af at skuffe sine forældre på skift. Enten fordi hun ikke er glad nok, eller fordi hun ikke er der ofte nok. Julies hverdag kommer til at handle om at skulle navigere efter og tilpasse sig forældrenes behov. Man kunne kalde det hun mærker for en slags følelses- eller adfærdsmæssig *spændetrøje*:

Hvis mine handlinger, følelser eller mit humør ikke lige passer dem, så forventes det af mig, at jeg skal forandre dem. Eller jeg kan ihvertfald tydeligt mærke og fornemme deres skuffelse. Hvordan kan du gøre det imod mig? Hvorfor opfører du dig sådan? Nu skulle vi jo netop lige til at have det hyggeligt sammen?

At skuffe sine forældre på skift

Julies far blev forladt, og hendes mor er travlt optaget af sine nye børn og kæreste. Julie har hele tiden øje for, hvad der er forældrenes behov og forventninger til samværet. Julies forældre har for deres part tilsyneladende svært ved at skjule - og giver også ind imellem ret tydeligt udtryk for - deres skuffede forventninger til hende. Julie er i sin logik tydeligvis også styret af historien om forældrenes tidligere konflikter omkring deres samliv og brud:

Hvem var/er det synd for dengang/nu og hvorfor? Hvad er vigtigt for mine forældre? Hvilke handlemuligheder efterlader det mig med forhold til situationen nu og her? Hvem skal jeg passe på og tage særligt hensyn til? Hvem har mest brug for, at jeg er hos dem lige nu, mor eller far?

Det er forventningerne og i særdeleshed de skuffede forventninger til samværet, som stiller sig i vejen for, at Julie kan få lov til både at være og til at blive *sig selv*. Hun bliver

reduceret til en brik eller et kort i deleforælder-kabalen. Hun skal passe ind i forældrenes forestillinger og billeder af hvordan det skal være ud fra deres verdensbillede.

Et usynligt barn

Forældrenes forventninger til samværet med Julie kan over tid få alvorlige konsekvenser for udviklingen af hendes identitetsfølelse og selvfølelse. Julie begynder at forvente og kræve af sig selv, at hun skal kunne imødekomme forældrenes ønsker og behov for at være en god datter for dem. Hun begynder med tiden at bebrejde sig selv for at have brug for at adskille sig fra dem.

Loyaliteten til dem hver især stiller sig i vejen for, at Julie overhovedet tillader sig at lytte til og give plads til sig selv. Omsorgen for forældrene bliver det altoverskyggende og retningsgivende hensyn for Julie at styre efter. Det hun mærker hos sig selv afvises som værende enten 'mærkeligt' eller 'egoistisk'. Julies egne behov og følelser føles forkerte, eller gør hende skamfuld.

Over tid vil dette forringe Julies muligheder for at blive *sig selv*. Julie bliver et usynligt og utydeligt barn - både overfor sig selv og for andre. Hun forsøger så vidt muligt at tilpasse sig omgivelserne, fordi det føles alt for forkert og skamfuldt at adskille sig. Dette kommer også til at afspejles i hendes øvrige relationer. Det føles forkert at mene, synes og være anderledes end andre.

Vores børn bærer konsekvenserne af vores beslutning

Det er vigtigt at vi, som forældre, bestræber os på at forstå og læse vores børn i lyset af de betingelser, de navigerer i. Deres adfærd kan nemlig ses som en respons på den sammenhæng, de indgår i. Vi skal i langt højere grad have børnenes perspektiver og vilkår i fokus i vores deleforældreskab. Det er vores børn, som bærer de største konsekvenser af vores beslutning. Og de bærer dem hele tiden.

Julies fortælling illustrerer, hvordan du som barn i en defamilie bliver pålagt et kæmpeansvar for at forvalte familiefølelsen hos både din mor og far. Du skal på en måde

sikre, at begge dine forældre føler sig som en del af familien eller som betydningsfulde parter i dit liv. Det er faktisk en ret voldsom opgave at efterlade et barn med:

Du skal sørge for, at jeg føler mig betydningsfuld. Du må forvalte, at kontakten til mig forbliver intakt. At jeg, som din forælder, ikke går glip af noget eller bliver svigtet.

Der er en stærk tendens til at undervurdere effekterne af et opslidende pendlerliv imellem mor og far ud fra devisen om, at når bare vi, som deleforældre, er gode til at samarbejde konstruktivt og lave aftaler med hinanden, så er alt godt for børnene også. Og ja, naturligvis er samarbejdet afsindig vigtigt. Opgaven som deleforælder er bare ikke løst med det.

Dit barn har ikke ansvaret for, at du føler dig inkluderet

Når forældrenes evne til samarbejde fremhæves som eneste pejlemærke for en god skilsmisse, er der en fare for, at væsentlige aspekter omkring børns trivsel og behov, kommer til at stå i skyggen. Som deleforældre har vi en vigtig opgave i forhold til at sætte os ind i vores børns betingelser og perspektiver på hverdagen i en defamilie. Vores børns trivsel afhænger af vores evne til at se og respektere børnenes vilkår og behov i det daglige.

Det er alvorligt, når børn kommer følelsesmæssigt i klemme i deleforældreskabet. Det går voldsomt udover deres trivsel. Derfor har vi, deleforældre, et stort ansvar for at tøjle vores forventninger omkring måden, hvorpå vores børn skal indgå og deltage i en opsplittet familie. Dine børn har ikke ansvaret for at du føler dig prioriteret og inkluderet som forælder.

Det er ikke nok, at du er *dig*

Når vi opbygger bestemte forventninger til samværet med vores børn, efterlader det os i et instrumentaliseret forhold til hinanden. Jeg skal have noget bestemt *ud af* at være i en relation til dig. Det er ikke nok, at du er *dig*.

Men vores børn har brug for deres egne gode kræfter til andet end at styre efter dét, de mærker, at vi, deleforældre, har brug for og forventer af dem følelsesmæssigt sådan, at de kan få plads og rum til at turde både *at være* og blive *sig selv* - både sammen med os og sammen med andre.

Der skal derfor luges godt og grundigt ud i de forventninger, som sniger sig på banen i deleforældreskabet. Ved at introducere begrebet *forventnings-frie relationer* håber jeg at kunne bidrage til at lette presset både på børn og på deleforældre.

Forventnings-fri relationer

I har valgt at gå fra hinanden. Det er vigtigt, at forstå de betingelser I, med denne beslutning, giver videre til jeres børn. Ikke fordi jeres beslutning er forkert, men fordi *det har en betydning for, hvad I fremadrettet kan tillade jer at forvente af jeres barn og af jeres samvær med barnet.*

Forventningsfrie relationer betyder: at kunne rumme, udholde og respektere forskellene imellem os. I relationen til dine børn betyder dette, at du skal vise dem, at du accepterer (og forventer! :), at der er forskelle imellem dig og dem. Du må gerne være dig og jeg må gerne være mig. Vi er forskellige og vores forskelligheder vil komme til udtryk på mange måder.

Forventningsfrie relationer gør det muligt for dig: at værne om respekten for jeres børn ved at give dem plads til *at føle det, de føler, opleve det, de oplever og være dem, de er.*

Med forventnings-fri relationer mener jeg ikke, at du ikke må forvente noget af dine børn og ikke må stille krav til dem i hverdagen. Jeg er faktisk en temmelig stor fortæller for at børn vokser godt af, at vi voksne forventer noget af dem. Børn føler sig betydningsfulde, og oplever sig selv som en del af fællesskabet ved aktivt at bidrage til familien i form af praktiske opgaver.

Når jeg taler om forventnings-fri relationer, mener jeg på det følelsesmæssige plan. For at etablere forventningsfrie relationer sammen med dine børn skal du, som deleforælder

være i stand til at kunne *rumme og udholde at der er forskelle i følelsesmæssige tilstande og behov.*

Jeg vil nu gennemgå forskellige scenarier fra hverdagen som deleforælder, som kan beskrive, hvad jeg mener helt konkret.

Hvordan kan du rumme og udholde følelsesmæssige forskelle?

Et godt sted at starte, er netop de situationer, hvor dine børn savner den anden forælder. Fortvivlelse og rådvildhed omkring hvad man dog stiller op som deleforælder, når børnene savner den anden forælder, er en af de ting jeg møder hyppigt hos deleforældre. Og her træder forskelle i følelsesmæssige tilstande og behov meget tydeligt frem.

Hvad gør du når dine børn savner den anden forælder?

De fleste deleforældre nikker genkendende til at føle sig magtesløse, når deres børn savner den anden forælder. Ud af barnets savn kan der vokse sig en grim og grum skyldfølelse. Det er min skyld, at vores familie blev ødelagt. Det er min skyld, at mit barn nu må slæbe savnet med i tasken og flytte frem og tilbage i en uendelighed. Hvor er det dog synd!

Skylden forpligter du dig til at kunne håndtere og bære hensigtsmæssigt. Som deleforældre kan vi blive mærkede af skyld på en måde, som slører vores evne til at se klart. Vi håndterer skyld hensigtsmæssigt i deleforældreskabet ved *at bære* den.

Du bærer din skyld ved at opgive ideen om, at du skal kunne fjerne dit barns savn. Når du tror, at det er din opgave at fjerne savnet, bliver du måske frustreret eller berørt, når dit barn viser tegn på savn. Dermed viser du dit barn, at reaktionen er forkert. At det ikke er ok at savne. At du har brug for at barnet føler noget andet, end det, det gør. Dit barn kommer måske endda til at føle sig skyldig fordi, det savner!

Du skal undgå at tage dine børns savn personligt. Det er et udtryk for kærlighed til jer og til den anden forælder, og ikke et udtryk for, at du ikke gør tingene ordentligt eller, at du/l har

gjort noget forkert. Du skal håndtere den magtesløshed, som rammer dig selv i fjæset, når dit barn savner.

Du skal håndtere din egen skyld, når dit barn savner

Det er ikke forkert, at du føler skyld. Det gør du blandt andet fordi, det er vigtigt for dig at passe godt på dine børn. Skylden er på den måde et udtryk for omsorg. En dokumentation for dit ønske om gerne at ville passe godt på dine kære. Den måde, du passer bedst på dine børn på, er ved at bære skylden på *dine* skuldre. Skylden er dit ansvar og din egen opgave at bære.

Du bærer altså din skyld ansvarligt ved at opgive ideen om, at du skal kunne fjerne dit barns savn. Du skal bære skylden sådan, at dine børn ikke kommer til at bære den for dig. Du tager ansvar for din skyld i dét øjeblik, du accepterer at bære den på *dine* skuldre. *Uden* at skulle kompensere for den. Når du forsøger at kompensere for din skyldfølelse, placerer du nemlig ansvaret for din skyld hos dit barn.

Når vi vil kompensere, må vores børn præstere

Når vi deleforældre føler os ramt af skyld, kan vi nemt foranlediges til at skulle kompensere for den, og dermed vil vi enten direkte eller indirekte komme til at opstille bestemte forventninger i relationen til vores børn. Julies historie illustrerer præcis dette:

Julies mor føler skyld over, at hun forsømmer sin store datter og vil gerne kompensere for dette ved at sørge for en hyggelig stund omkring måltidet. Julies mor kompenserer for sin skyldfølelse ved at lave god mad og ser frem til (læs: forventer til gengæld) at få en en hyggelig stund sammen med sin store datter ved bordet.

Julies far kompenserer for sin skyld ved at købe ting til Julie, men han taler samtidig om hvor dyrt det er, og hvor presset han er økonomisk. Muligvis for at demonstrere overfor sin datter hvor meget, han faktisk er villig til at gøre for hende? *Jeg er villig til at ruinere mig selv af bar' kærlighed til dig!* Julies far regner med (læs: forventer til gengæld), at hun vil være meget sammen med ham, stille færre krav og brokke sig mindre.

Men når vi ønsker at kompensere for vores skyld, fralægger vi os samtidig ansvaret for den og placerer omvendt en tung byrde på skuldrene af vores børn. Vi efterlader nemlig vores børn med ansvaret for at dæmpe vores skyldfølelse ved at bekræfte os i, at vi er gode nok forældre på trods af, at det ikke er som før.

For at mindske vores egen skyldfølelse har vi brug for at vores børn udviser nogle bestemte (helst positive) følelser i samværet med os, og vi har brug for at vores børn prioriterer samværet med os lige så højt, som vi gør. Men vores behov stiller sig i vejen for vores børns frie livsudfoldelse.

Det er ikke vores børns ansvar at fjerne vores skyld og vores savn. *Det er vores beslutning, at invitere skyld og savn ind i deres og i vores liv, som permanente vilkår, og det er vores opgave at bære konsekvenserne af denne beslutning.* Du skal derfor frede dine børn følelsesmæssigt. De skal have lov til at savne *alt* det, de gør.

Det er vores opgave at kunne rumme både skyld og savn uden at skulle kompensere for det. Når vi vil kompensere, må vores børn nemlig præstere følelsesmæssigt.

Hvordan tackler du skiftedagene?

Skiftedage og dagene omkring et skift er et andet godt eksempel på situationer, hvor du som, deleforælder, også skal kunne rumme og udholde at der er forskelle i følelsesmæssige tilstande og behov hos dig og dine børn.

Jeg har sådan savnet dig!

På skiftedagen mærker du sandsynligvis et intenst behov for at være både følelsesmæssigt og fysisk tæt med dine børn igen. Du kan næsten ikke vente! Måske er du også lidt nervøs samtidig. For har de mon haft det godt mens de ikke har været hos dig? Vil de mon synes at det er ok at skulle hjem til dig igen?

Når jeg henter dig i børnehaven har jeg savnet dig, mens du har været hos din mor. Jeg har glædet mig til at vi skal være sammen. Du er ked af det, for du har lige sagt farvel til

mor og det hele føles helt forkert og kaosagtigt for dig lige nu. Du savner og er trist; og jeg er glad.

De fleste deleforældre har oplevet at mærke et stik i hjertet og en temmelig stor snert af fortvivlelse i brystet, når de henter deres børn på skiftedagen. Fornemmelsen af ikke helt at kunne genkende sit eget barn. Dit barn virker måske en lille smule anderledes, en anelse mere reserveret eller afvisende og er også blevet meget større! end for bare en uge siden. Det er afsindigt hårdt at stå ovre i daginstitutionen og føle sig som en komplet fremmed sammen med sit eget barn!

Du har måske lidt svært ved at rumme, at I er ude af takt. Og det kan mange børn fornemme. Derfor kan du med dine forventninger meget nemt komme til at lægge pres på dit barn, fordi du enten direkte eller indirekte faktisk beder dit barn om *at være* eller *have det på en anden måde, end det er:*

Du skal være på en bestemt måde, når jeg henter dig. Jeg har virkelig brug for, at du giver udtryk for de samme følelser som mig, når jeg henter dig. Du skal vise mig, at du har savnet mig og at jeg betyder meget for dig. Du skal kramme mig rigtig meget og du skal også helst se ud som om, at du er meget lykkelig for at se mig igen.

På skiftedagene skal vi hver især have mulighed for at finde hinanden igen. Vi er ude af takt med hinanden, fordi vi er forskellige steder og har brug for noget forskelligt. Du skal udholde at dit barn har brug for tid til at lande hos dig igen. Det skal du respektere og give plads til. Børn skal som oftest bruge lidt tid på at vænne sig til skiftet, og nogle vil derfor også til at begynde med være lidt tilbageholdende med at give kram og kys og holde i hånden. Det betyder at du skal gøre dig umage med at respektere at dit barns følelsesmæssige tilstand omkring skiftet og gensynet adskiller sig fra din.

Dette er et godt eksempel på hvordan dine forventninger til gensynet med dit barn, ikke passer med barnets virkelighed og betingelser. Og hvor vigtigt det er, at vi deleforældre formår at sætte os ind vores børns betingelser i måden vi møder dem på.

Din opgave er altså at rumme de følelsesmæssige forskelle og behov imellem jer. Det centrale er, at jeres børn skal kunne udfolde sig frit følelsesmæssigt og have plads til at udtrykke de behov, de har - også selvom at disse adskiller sig fra dine.

Læg mærke til dit barn og giv dit barn mulighed for at komme til syne

Børn holder deres tanker og følelser for sig selv så snart at de får færten af, at du ikke kan tåle at høre det. Vi skal derfor gøre os umage med at se og lade vores børn udfolde sig som andre væsner end os selv. Det er sådan at vores børn får muligheden for opleve at føle sig elsket, sådan som de er.

Børn har brug for at du hjælper dem med at sætte ord på og udtrykke deres indre liv og tanker. På den måde legitimerer og viser du at man gerne må tænke sådan og sådan og at det er helt naturlige tanker og følelser at få, når situationen er som den er.

Som deleforælder skal du bane vejen for at forskellighed i behov og følelsesmæssige tilstande kan finde plads hos dig i relationen til jeres børn. Ikke ment på den måde, at du helt ukritisk skal se igennem fingre med en hvilken som helst opførsel. Men du skal forholde dig nysgerrigt omkring en adfærd hos dit barn, som undrer dig eller som er svær for dig at rumme eller acceptere. Selv store børn kan have vanskeligt ved at sprogliggøre det som føles svært eller som de bekymrer sig omkring.

Problematisk adfærd hos børn er invitationer til os voksne

Børne- og ungdomspsykiater Søren Hertz bidrager med vigtige perspektiver på de problemer, vi kan støde på i defamilierne. Man kan ifølge Hertz betragte problematisk adfærd hos børn som en slags 'invitationer' til os voksne. Børn kan med deres adfærd forsøge at udtrykke og sende vigtige budskaber til deres forældre. Budskaber, som de muligvis ikke er i stand til selv at formulere med ord. Hjælp dit barn ved at forsøge at forstå, sætte dig ind i og komme med bud på, hvad det med sin adfærd forsøger *at invitere* til. Noget dit barn har særligt brug for og længes efter fra jer som forældre, familie eller i andre sammenhænge.

Nogle børn vil være rigtig gode til at råbe op og sikre sig selv plads og opmærksomhed. De laver ballade, protesterer og gør alt muligt og umuligt for at blive set, hørt og respekteret i den nye defamiliekonstellation. De reagerer altså ved at blive *ekstremt* synlige og fylde meget på forskellige måder. Dette er en måde at kommunikere til os

forældre på. Det er dog som oftest desværre *negative* forventninger og opmærksomhed disse børn møder fra omgivelserne. *Skal du nu ødelægge stemningen her i familien igen?*

Andre børn får alt for meget at skulle have sagt og inddrages for meget i de voksnes livsverden og følelsesmæssige behov - ja, de overtager sågar mors tidligere rolle og ansvarsområder hos far og omvendt. Her har deleforældrene *urealistiske* og *uhensigtsmæssige* forventninger til, hvad man kan inddrage et barn i. Disse børn efterlades med et alt for stort ansvar og kommer til at agere "små voksne", hvilket kan gøre dem over-ansvarlige, ekstremt samvittighedsfulde, bekymrede, alvorlige, stille og indadvendte på en måde, som spænder ben for fri deres mulighed for livsudfoldelse og leg.

Refleksion

Overvej hvilken meddelelse dit barn mon med sin "problematisk" adfærd forsøger at sende til dig?

Præstationsfri-zone

Hvis du på forhånd opstiller forventninger til samværet med dine børn, kan du få vanskeligt ved at møde dit barn lige dér, hvor det er. Forventningerne kan komme til forhindre dig i at se dit barn og møde det respektfuldt.

Du skal i dit forældreskab arbejde på at gøre din hverdag sammen med børnene til præstationsfri-zone for alle. Vi skulle som forældre meget gerne bidrage til skabe betingelser, som gør det muligt for os, hver især, at kunne være os *selv* sammen. At du som forælder kan være nærværende og autentisk sammen med dine børn er faktisk også ret afgørende for deres trivsel.

Vi freder vores børn fra at skulle præstere i relationen til os, når vi sænker barren for, hvad vi selv, som forældre, skal kunne være i stand til at kunne præstere sammen med dem i hverdagen.

Jeg vil derfor tage fat i de forventninger du opstiller til dig selv og til dit eget forældreskab. Ideerne om hvordan du skal være og hvad du skal kunne tilbyde dine børn. De forventninger og krav, du opstiller til dig selv i dit forældreskab spænder ben for at du kan slappe af og være *dig selv* sammen med dine børn.

Refleksion

Hvilke forventninger mon du opstiller for dig selv, når du er alene på skansen med børn i hverdagen som deleforælder?

Du skal kunne være dig selv sammen med dine børn

Du ér den!

At være alene på skansen i hverdagen som deleforælder. Hvad betyder det egentlig?

Det at være alene med sine børn handler om væsentligt mere, end at kunne klare at lykkes med alle de praktiske opgaver. Følelsesmæssigt er det virkelig krævende at være den eneste tilgængelige forælder. Du ér den! Du skal kunne stå model til alle aspekter af forældreskabet og du skal kunne håndtere det hele alene i alle døgnets fireogtyve timer.

Som deleforældre uden ny partner er du den eneste tilgængelige voksen for dine børn. Du har muligvis ingen at læne dig op ad det meste af tiden. Du kan ikke tjekke ud, hvis det hele pludselig bliver for meget.

De fleste forældre, som bor sammen i kernefamilier, er ved at gå op i limningen, hvis de skal være alene med deres børn i én uge. Det kan de nærmest næsten ikke overskue overhovedet; og der er kun tale om én uge. Det siger lidt om, hvad det er for en opgave, du, som deleforælder, skal overkomme i dine samværsperioder - alene på skansen!

Hvorfor skulle det nu være så svært at være alene med børn?

Tidligere generationer har været vant til at mødrene gik hjemme og varetog forælderopgaven egenhændigt sammen med alle de praktiske opgaver i hjemmet. Så hvorfor skulle det nu være så uoverkommelig en opgave?

Forskellen på dengang og nu er, blandt andet, at vi, som deleforældre, skal varetage *både* forsørgerpligten og forælderfunktionen på samme tid; og navigere i et arbejdsliv, hvor vi

forventes at kunne præstere i et helt andet tempo og omfang end vores bedsteforældre skulle.

Derudover er der en helt anden samfundsmæssig opmærksomhed på forældreskabet og på børneopdragelse end tidligere. Der stilles helt andre pædagogiske krav til forældreskabet i vores tid, og der skrives op og ned af stolper om, hvad børn har brug for og om hvordan vi skal forholde os som forældre. Det betyder at vi, forældre, kommer til at overvåge os selv i vores forældreskab på en måde, som kan gøre os fraværende og stressede, når vi er sammen med vores børn.

Mit barn skal ikke mangle noget

De forventninger, vi deleforældre, opstiller til vores eget forældreskab knytter sig blandt andet til oplevelsen af, at vi ikke har muligheden for at give vores børn det samme, som da vi var en kernefamilie. Frygten for at man som *ene* voksen ikke kan løfte forælderopgaven godt nok. Forventningerne vokser i takt med at vi, gentagne gange, erfarer, at vores børn savner den anden forælder og den familie, vi var:

Det skal ikke gå udover vores børn, at vi voksne ikke kunne finde ud af at bo sammen. Jeg kan ikke bære at mine børn bliver ramt mere, end de allerede er pga af sorgen og savnet. Det skærer i mit hjerte hver gang jeg hører børnene sige, at de savner deres far og at de meget hellere ville have, at vi boede sammen allesammen. Det er så frygteligt ikke at kunne give sine børn det, de drømmer om allermost. Det betyder jo på en måde, at man fuldstændig fejler som forælder.

Deleemor til 3

Denne fornemmelse og tankegang er et rigtig godt eksempel på, hvordan vi kan forklare, at de fleste deleforældre begynder at udvikle en forestilling om at skulle kompensere i forholdet til deres børn på grund af skilsmissem. Der er en eller anden ubalance på forælder-kontoen, som skal betales tilbage til barnet. Det er her, at *forventningerne til dig selv og dit forældreskab* sniger sig på banen.

Det er ikke svært at forstå, hvordan vi, deleforældre, over tid kan udvikle et mind-set omkring vores børn ud fra følgende intentioner: Mit barn skal ikke mangle noget. Eller: Der skal hverken kunne sættes en finger på mit forældreskab eller på børnenes opvækst overhovedet, bare fordi at vi er skilt. Eller: Mine børn skal ikke sørge mere, end de allerede gør!

Intentionerne udmønter sig i konkrete forventninger - eller krav - som vi, deleforældre, stiller til os selv, om at vi skal *kunne rumme og give vores børn noget helt ekstraordinært - i alle situationer.*

Når kun det bedste er godt nok

Hvad betyder det: at skulle kunne rumme og give sine børn noget helt ekstraordinært - i alle situationer? Måske noget i stil med følgende:

- Jeg skal stå til rådighed *når som helst* mit barn har brug for mig på alle tænkelige tidspunkter. Mit barn skal ikke rammes af, at her *kun* er én forælder tilstede nu.
- Jeg skal *altid* kunne stå parat og stille op med trøst, kram, overskud, sund hjemmelavet mad, rent tøj, en våd klud når der tisses på gulvet, underholdning, pædagogiske tricks i ærmet, løbe 200 gange rundt om blokken når den nye cykel skal tages i brug, lyst og evne til at hjælpe med lektier og lære fra mig, stille op med børnefødselsdage med sjove skattejagter og lækre kager, arrangere legeaftaler og køre til fritidsaktiviteter, have kammeraterne til overnatning, bage pølsehorn, børste tænder morgen og aften, have overskud til at inddrage ungerne i madlavning og oprydning og tørre bræk op fra sengen om natten, mens jeg henter vand og holder mit barn på panden...
- Jeg skal sørge for at der er *god stemning* og at der i det hele taget er sjovt og rart at være herhjemme. Og sidst - men ikke mindst - skal jeg sikre at *ingen er vrede, kede af det eller på anden måde har det skidt.*

Den sidste målsætning er den værste. For den stiller sig fuldstændig og aldeles i vejen for at vi kan være sammen på en måde, hvor vi hver især udfolder os frit.

Fri livsudfoldelse er, at vi sammen med hinanden kan udtrykke os med umiddelbarhed og spontanitet, udveksle holdninger, være uenige, protestere, reagere og blive kede af det og rasende på hinanden.

Men når der opstår konflikter, kan vi måske ikke nå alt det, vi deleforældre, har ønsket og forventet, at vi skulle, i de dage og i den sparsomme tid, vi endelig er sammen med vores børn.

Vi orker faktisk heller ikke konflikterne. Vi har rigeligt at se til i forvejen. For det har man, når man er alene på skansen med børn i hverdagen.

Sårbart med konflikter

Det bliver hurtigt rigtig sårbart for os deleforældre, når der opstår konflikter i samværet med vores børn. Vi kan derfor nemt falde i pleaserfælden. For der går jo så lang tid, inden vi ses igen. Og nu skal vi jo også nå at hygge os, mens du er hos mig. For ellers risikerer jeg jo faktisk også, at mit barn bliver sur og frustreret, eller tænker at det er meget bedre hjemme hos den anden forælder:

Jeg føler mig nødsaget til at købe en playstation til min søn, da jeg er bange for at han ellers vil bede om at få lov til at bo mere hos sin mor

Delefar til 2

Jeg serverer omelet for min datter til aftensmaden i stedet for risengrød, som er hendes livret. Hun udbryder hjerteskræende, med tårer løbende ned af kinden: Mor, det er den dårligste dag, jeg nogensinde har haft!

Delemor til 1

Man kan meget nemt blive fristet til udelukkende at servere livretter og give børnene lov til alt hvad de beder om. For hvilken deleforælder ønsker at bidrage til dårlige dage for sine børn, når de er på samværsuge?

Ønsket om at vi udelukkende skal hygge os og have det rart sammen spænder ben for muligheden for en fri livsudfoldelse. At vi er tilstede og forholder os til hverdagen, sådan

som vi er og sådan som livet *er* og *leves* frem for, hvilke forventninger og håb, vi har til, hvordan det skal være

Et misforstået hensyn

Det er jo på alle måder en virkelig sympatisk intention at ønske *det bedste* for sine børn; og med det at pålægge sig selv lige at yde det ekstra i hverdagen, når det har med børnene at gøre. Men det bliver en slags misforstået hensyn til børnene. Og det ville være decideret tyveri at afholde vores børn fra muligheden for at protestere, blive frustrerede og kede af det.

Selvom at intentionen er god, kommer ønsket om at præstere det bedste og ypperste egentlig allermest til at handle om at hjælpe os selv med at regulere og dulme oplevelsen af angst og kontrol-tab:

Jeg er bange for hvad andre tænker, og jeg er bange for hvad mine børn tænker. Jeg er også bange for, at jeg ikke magter opgaven med at være alene med mine børn. Jeg forsøger at kontrollere mig ud af ubehaget og frygten ved at bestræbe mig på at gøre det bedste hele tiden.

Deleemor til to

Idealet om at at skulle kunne rumme og give sine børn noget helt ekstraordinært - i alle situationer bliver altså en måde vi, deleforældre, indirekte *tager vare på os selv og vores egne behov* på. *Intentionen* er at tage vare på og give børnene det bedste. Men det er ikke nødvendigvis børnenes behov, som tilgodeses, når det kommer til stykket. De fleste børn ville faktisk foretrække at der blev slækket på standarderne. At skrue ned for ambitionen om *det bedste* vil nemlig som regel betyde at deres forældre bliver mere nærværende, afslappede og rare at være sammen med:

Vi stod og skulle bage pølsehorn til et klassearrangement med min yngste, og det var virkelig vigtigt for mig at dejen var hjemmelavet. Jeg stod så med den lortedej, som bare ikke ville hænge sammen. Den klistrede udover hele bordet og op til begge albuer. Jeg var

så megapresset. Det var så vigtigt for mig at det lykkedes med de skidepølsehorn. Tilsidst blev jeg så desperat, at jeg kylede en klump dej ind i væggen.

Delefar til to

Vores intention om at ville det bedste for vores børn, betyder, at opstiller vi urealistiske forventninger til os selv. Hos os deleforældre bliver det ofte noget med at konsekvent at kunne møde vores børn med overskud, positive følelser og handlinger. De skal simpelthen bare have det bedste af det bedste.

Een ting er at ønske det, noget andet er at forvente og kræve det af sig selv. Når det udvikler sig til at blive en slags krav bliver det umuligt for os at kunne honorere. Og så vi bliver så skuffede over os selv.

Jeg føler mig som en dårlig forælder

Nogle deleforældre fortæller mig, at de ligger søvnløse om natten, fordi en dårlig samvittighed huserer og holder dem vågne og urolige. *Den dårlige samvittighed* punker dem for alt det, de har tacklet uhensigtsmæssigt omkring børnene i løbet af dagen:

Jeg spørger nogle gange mine børn om de synes, at jeg er en god nok far. Det er faktisk virkelig blevet et tema for mig, efter at jeg blev alene med dem. Jeg er ikke nærværende nok. Jeg er ikke god nok til at involvere dem. Jeg er heller ikke god nok til at lade dem være med at hjælpe til. Jeg synes, at jeg henter jeg dem alt for sent. Jeg snakker alt for lidt med dem. Jeg skælder for meget ud. (...) Noget af det, som kan ramme mig allermest, er når Anton ligger derinde på værelset, og er ked af det, fordi han synes, at jeg skælder for meget ud. Så bliver jeg selv virkelig ked af det og føler mig som verdens dårligste forælder. Det handler jo meget sjældent om dem, når jeg skælder ud. Det er for det meste et udtryk for, at jeg presser over alt muligt andet i mit liv.

Delefar til 3

Jeg har ikke brug for hjælp

For at modbevise følelsen af at være en dårlig forælder, kan nogle af os blive enormt optagede af at demonstrere overfor omverdenen, at vi da sagtens kan magte opgaven med at være alene med vores børn. Derfor taler vi ikke ret meget med andre om det, der er svært:

Jeg bryder mig virkelig ikke om når nogle har ondt af mig. Det vækker noget stolthedsnoget i mig. Jeg vil ikke være svag i andres øjne. Jeg skal fandeme nok bevise, at jeg kan klare det her med de her unger. Der er ingen, som skal tænke, at det er også synd for ham. Jeg har brug for at andre skal se at jeg har styr på mine børn. Jeg skal sgu nok vise omverdenen, at jeg kan klare det her.

Delefar til to

Vi sætter derfor barren særligt højt så snart der er tale om sammenhænge, hvor der er andre forældre tilstede. For eksempel i klassen eller i institutionen. Det kommer til at føles vigtigt for os at vise at det går godt - og helst endnu bedre end godt.

Dette inviterer desværre nogle ret uheldige mønstre eller vaner på banen, hvor vi afskærer os selv fra muligheden for at spille med åbne kort, bede om hjælp eller at fortælle andre om, hvordan det er svært og belastende at stå alene med ansvaret og opgaverne som forælder. Vi afskriver os selv fra muligheden for at kunne bede om at der tages særlige hensyn til os. Samtidig kræver vi af os selv, at vi skal kunne rumme og give vores børn noget helt ekstraordinært hele tiden. Det trækker store veksler på et menneske rent følelsesmæssigt, at skulle stå model til dette.

Du skal derfor være særligt opmærksom på hvilke krav og forventninger du opstiller for dig selv omkring dit forældreskab.

Refleksion

Hvad kræver du af dig selv, at du skal kunne præstere i relationen til dine børn?

At præstere det bedste er ikke et ideal som evig og altid kan efterleves. Og det skal det heller ikke. For perfekte forældre findes ikke. Forældre, der gør alt rigtigt, fejler også. De skaber nemlig overbeskyttede børn, som ikke har mødt livet.

Vi skulle meget gerne skabe betingelser, som gør det muligt for os, deleforældre, at kunne være os *selv* sammen med vores børn. Dine børn har brug for at du er *dig*. Og det har de, fordi det giver dem et realistisk billede af hvem du er, hvem de selv er, samt hvad livet er og indebærer.

Forælderopgaven er at være *et andet menneske*

For at børn kan udvikle sig til at blive funktionelle væsner, som kan gebærde sig i livet er det godt at have erfaringer med at blive konfronteret med at rumme og forholde sig til forskelle, uenigheder og modsatrettede behov imellem mennesker. Ifølge psykolog Dorte Nissen er vores opgave som forælder netop at være et *andet menneske sammen med* barnet. Hvad betyder det så?

I min forælder har jeg et andet menneske tæt på mig som holder af mig, og som det meste af tiden gerne vil imødekomme mig og lytte til mig, og som ind imellem har behov, som adskiller sig mere eller mindre radikalt fra mine. Et menneske som også bliver tosset på mig, og som også bliver urimelig overfor mig nogle gange. På den måde møder jeg et andet menneske. Jeg oplever at sådan gør mennesker. Jeg opdager og får erfaringer med hvad livet er og byder på fremadrettet.

Et barn som både er blevet kærligt mødt og *respektfuldt udfordret* på sine behov vil klare sig godt i livet senere hen. På den måde kan man sige at dine børn faktisk har brug for, at du kan rumme at blive beskyldt for at give dem 'dårlige dage' når de er hos dig. For vi udfordrer børn respektfuldt blandt andet ved at holde fast i, at vi, som forældre, er i stand til at vurdere, hvad der er godt og skidt.

Dette perspektiv på forælderopgaven kan være virkelig rart at læne sig lidt op ad i deleforældreskabet. Når det er en forælderopgave at være *et andet* menneske sammen med sine børn, bliver det altså lidt mere okay og til at rumme, at der eksisterer følelsesmæssige og holdningsmæssige forskelle imellem os. Vi må gerne - og skal helst - føle, opleve og synes noget forskelligt.

Du må gerne være dig og jeg må gerne være mig

Det er altså en meget vigtig del af vejen henimod at blive et selvstændigt og livsdueligt individ, at børn erfarer, at mor og far vil og mener noget andet end *mig*. Det udvikler nemlig dit barn at opleve at være tæt på, blive respekteret, og udfordret af *et andet menneske* end sig selv: Du må gerne være dig og jeg må gerne være mig.

Vores børn har brug for, at vi sætter grænser for dem, og at vi husker at give plads til hele paletten af frustrationer, konflikter, uenigheder og negativitet, sådan som livet *også* er. Det er vores ansvar at sikre at vores børn, sammen med os, får erfaringer med at håndtere hele paletten af livet, sådan at de kan tackle og navigere i modgang senere hen.

Det er vigtigt for dit barns udvikling af livsduelighed, at du:

- Favner og giver plads til hele paletten af hverdagsliv - det sure, det søde og alt det midt imellem!
- Orker konflikter, frustration og uenigheder

Når det er vigtigt for dine børn at mærke og opleve at du er et andet menneske, som giver plads til at udfolde sig frit, giver det dig samtidig mulighed for at være dig *selv* sammen med dine børn. Fordi det faktisk udvikler og styrker dem at være tæt på et menneske. Og ikke et perfekt, fraværende over-menneske!

Refleksion

Hvordan giver du dig selv muligheden for at folde dig ud som et (andet) menneske sammen med dine børn?

Autentisk forældreskab

For at give dine børn privilegiet at være sammen med og omkring et andet menneske, skal du stå ved dig selv og vise dine børn, hvem du er. De skal lære dig at kende som et helt menneske og blive fortrolige med hvad du står for og dine reaktionsmønstre - også dem du ikke er stolt af. Det er *hele* paletten af dig; og ikke kun dine positive sider.

Autenticitet betyder at være ægte, pålidelig, troværdig, svarende til, hvad det giver sig ud for at være. At der er korrespondance mellem det du viser dine børn og det du mærker, føler og mener om dem.

At være en autentisk forælder betyder i den her sammenhæng, at du gerne må både mærke, opleve og *fortælle* dine børn, hvad du synes, mener og føler:

Jeg blev meget gal på den klistrede dej! Jeg synes at det er megairriterende at den driller mig. Det er jo helt fjollet, for det er jo ligemeget. Men jeg blev bare så gal fordi jeg havde sat mig noget for, som ikke lykkedes for mig. Kender du det, at du også får lyst til at kaste med ting, når du bliver gal?

Din fornemmelse er rigtig

Det er netop igennem konflikter og uenigheder, at du har muligheden for at folde dig ud som et andet menneske sammen med dine børn. Når du tydeliggør overfor dem, hvad du synes, viser du dem, hvad der er op og ned for dig, og hvor dine grænser går.

Det betyder, at du gerne må gøre dem opmærksom på, hvad deres handlinger sætter i gang hos dig. Du må gerne fortælle dem, når du synes, at de er irriterende, når de gør sådan og sådan, og at du gerne må bede dem om at holde op med det.

Det centrale her er at du netop kan pege på en specifik handling fra deres side, som din irritation knytter sig til. Man kan jo altid diskutere om det er fair at irritation bliver vakt i en given situation. Pointen er dog, at du mærker irritationen, og at dine børn oplever den og fornemmer den hos dig uanset hvad. Din irritation og vrede vil som regel skinne igennem,

uanset, om du nævner den eller ej; og det er altid rarere både for børn og voksne at få sat nogle ord på, hvad det drejer sig om.

Når du sætter ord på din irritation, hjælper du dine børn til at blive bekræftet i at deres fornemmelser for andre mennesker er til at regne med og stole på. Der er overensstemmelse mellem, hvad de mærker, og hvordan andre mennesker omkring dem oplever og handler. På den måde viser du dine børn, at deres fornemmelser og er rigtige:

Mit bedste råd til andre deleforældre er uden tvivl noget med at snakke med deres børn åbent og ærligt. Jeg tænker, at man, på børnenes niveau, involverer dem i de ting, der sker. At man som voksen også kan være irriteret, ked af det, vred og såret. Og at det er helt normalt. Pointen er, at de opfatter det meste, under alle omstændigheder, og at det derfor kan være forløsende for dem at man som forælder hjælper dem med at der bliver sat ord på.

Delefar til to

Det, dine børn behøver, frem for alt, er at være omkring autentiske forældre. Forældre, som til hverdag viser deres børn hvad livet byder på - både på godt og ondt. Det er det vigtigste ansvar, vi skal leve op til, som moderne forældre. Samtidig er det et godt og enkelt fokus at orientere sig ud fra, som deleforælder. Fordi, det kan bidrage med en meget enkel og realistisk tilgang til hverdagslivet alene med børn.

Der vil være mange situationer, hvor du kan gøre brug af autenticiteten i dit forældreskab. Situationer hvor du kan være dig selv, også når det er allersværest at stå alene.

Hvad gør vi deleforældre, når vi ikke kan klare presset?

Søvnmangel, flitsbuer, trods, skrig og skrål og umulige unger; der er mange situationer, hvor man som forælder kan blive presset til det yderste. Og hvad gør vi, deleforældre, når vi ikke kan klare presset? Når det at stå alene med børn bliver for stor en opgave; forstået på den måde, at her ville samboende forældre have udvandet og overladt situationen til den anden forælder.

Hvordan kan man overleve den slags nedsmeltninger? For selvfølgelig vil de komme; og episoderne er noget af det mest smertefulde og fortvivlende deleforældre står over for: At skulle bære den skyld, som naturligvis vil og skal være forbundet med at udsætte sine børn for en adfærd, som ikke er hensigtsmæssig.

Med nedsmeltninger mener jeg, at du, i momenter, ikke lykkes med at bevare fokus på dit forældreskab men bliver grebet og revet med af dine egne følelser og frustrationer. For eksempel ved at råbe eller græde mens dine børn hører eller ser det. Det er en virkelig ubehagelig oplevelse at skulle forlige sig med, at det er sket, og man bliver ramt af skyld, skamfølelse og dårlig samvittighed i en uendelighed bagefter.

Bevar ansvaret ved at tage det fulde ansvar

Må man overhovedet blive vred, når man er den eneste tilgængelige voksen? Det kan ikke undgås. Du må gerne nedsmelte, men du skal som forælder tage det fulde ansvar for episoden. Det afgørende er ikke, at vi undgår at blive ramt af irritation og vrede, men hvordan vi følger op på episoderne. Her beskrevet af børne og familiepsykologen Ulla Dyrlov:

Ingen forældre kommer igennem et liv med børn uden på et eller andet tidspunkt at komme til at råbe ad dem, skændes med dem eller miste overblikket. Når det sker skal forældrene sige undskyld med det samme og sige: Det er mit ansvar. Jeg har mistet overblikket. Du skal overhovedet ikke tage dig af hvad, jeg lige sagde, for det var ikke i orden. Det var mit ansvar at sørge for, at vi ikke blev uvenner; men det blev vi. Det beklager jeg. Og så er den ikke længere. Forældrene må ikke bagefter sige: Men du kunne også lige have (...) Det hader børn, for med det lille 'men' bagefter bliver ansvaret alligevel lagt lidt over på dem (Dyrlov, 2014: kap 4).

Ifølge Dyrlov er det afgørende at dine børn ikke pålægges ansvaret for dine vrede følelser og udbrud. Efter en nedsmeltning bevarer du forælderansvaret ved ikke at lægge ansvaret for nedsmeltningen over på dine børn. Det hjælper dit barn til at komme sikkert igennem situationen og endda lære noget om, hvordan man tackler konflikter, irritation og vrede. Dine børn vil før eller siden støde ind i andres vrede og irritation alligevel.

Et andet råd fra Dyrlov er, at det er vigtigt at formidle til dine børn, at du har styr på det, selvom at du bryder sammen og græder. Man kan godt græde og have styr på det samtidig. Børnene skal helst bevare en fornemmelse af, at du kan passe på dem og tage vare på dem: *“Du skal styre, informere og berolige: Jeg ved godt at det her er vældig ubehageligt for dig, men jeg har styr på det”* (ibid: kap 4).

Det kan også være troværdigt og ansvarsfuldt at bede om en time-out. Ved I hvad, unger, jeg har lige brug for en pause på 15 minutter. Nu stiller vi lige uret sammen, og så kan vi snakke sammen igen, når uret ringer. Du viser dem at der er styr på det, når du sætter en ramme op for, at der også er korte, afgrænsende og tydeligt markerede tidspunkter, hvor vi, som forældre, tager en pause fra at stå til rådighed. Det kan børn godt tackle så længe at de præcis ved, hvornår de må komme til dig igen. Der er selvfølgelig forskel på, hvordan du kan rammesætte en time-out, hvis du har hhv. små eller store børn.

Ovenpå den slags nedsmeltnings-episoder skal du hurtigst muligt sørge for selv at få fortalt historier fra andre forældre, du kender, om hvordan de har prøvet akkurat det samme overfor deres børn. Langt de fleste forældre kender nemlig til situationer, hvor man bliver bragt derud hvor man hænger i en meget tynd tråd og begynder at råbe af eller tude overfor sit barn i afmagt. At andre også har oplevet det, betyder ikke at det er ok, men at det er almindeligt. Det sker for alle i en særlig presset stund. Irritation, vrede, gråd og nedsmeltning er også en del af at være et autentisk menneske.

Sådan er det også at være i en familie sammen

Et andet brugbart perspektiv fra psykolog Thilde Westmark handler netop om at få afmystificeret nedsmeltningsepisoden og få den gjort til noget, vi kan tale om sammen. At vi kan snakke om det som noget af det særlige, som vi også deler med hinanden, og som også er en del af være en familie sammen. Man bliver ind imellem vidner til at de andre familiemedlemmer går agurk. Det er forælders ansvar at etablere muligheden for at få placeret episoderne, som nogle, vi kan tale med hinanden om. Det kunne eksempelvis lyde sådan:

Hold da op hvor vi lige gik agurk der, hvad? Det var vist mest mor, som gik agurk og jeg er endda voksen. Det er sikkert ikke sidste gang at vi to tager os sådan en tur her, tror du

vel? Vi vil jo gerne have tingene på vores måde begge to. Vi er vist nogle værre stædige asner, eller hvad synes du? Kender du nogle som kan gå lige så agurk som os to, eller tror du, at vi slår verdensrekorden i at gå agurk? Skal vi ikke prøve at tegne, hvordan vi ser ud, når vi går agurk? Når jeg nu går agurk igen næste gang, hvad ville være vigtigt for dig at jeg øvede mig i? Jeg kunne godt selv tænke mig at øve mig i at...

Ved at kunne tale sammen om episoderne viser du dine børn at nedsmeltninger også er en del af livet, og du får selv lejlighed til at indtage en position og synliggøre din holdning til det at gå agurk.

Når vi kommer til at gå agurk, er det fordi vi ofte er trætte, sultne, kede af det eller har haft en øv-dag. Det er betydningsfuldt at lære sine børn at forbinde deres øv-dage med risikoen for at gå agurk. At man kan hjælpe sin familie og mindske risikoen for nedsmeltninger, hvis man fortæller, at man har haft en rigtig øv-dag eller, at man er ked af det, træt eller sulten. Det giver de andre familiemedlemmer mulighed for at vise omsorg, hjælpe eller "frede" barnet (eller den voksne!) og sørge for at presset bliver taget væk fra barnets skuldre.

At få synliggjort værdier og intentioner

Vi kan også gå agurk når der er noget, der er vigtigt for os eller noget, som vi har en meget stærk værdi i forhold til. At skabe historier om værdier, intentioner, håb og drømme er også en betydningsfuld måde at omgås episoderne, hvor vi går agurk. Når vi bliver forbundet med vores værdier og intentioner, kan episoderne bidrage til at styrke os som personer frem for at skabe utilstrækkelighed og skamfølelse:

Dit barns intentioner og værdier:

Jeg gik agurk, fordi min far sagde, at jeg ikke kunne komme hjem på legeaftale med min gode ven idag. Jeg gik altså agurk, fordi jeg er en dreng, som er meget glad for, og som meget gerne vil tage imod invitationer, og som meget gerne vil lege med mine venner.

I en snak som denne kan din forælderintention og ansvarsopgave samtidig komme til syne:

Jeg giver ikke lov til at du leger med Otto i dag, fordi det er vigtigt at have tid til at slappe af sammen i vores familie. Det er mit ansvar at sørge for at du har batterier nok til hele ugen. Derfor vil jeg sikre mig at vi får ladet batterierne op ind imellem.

Du kan dermed, også over for dig selv, holde fast i at dine handlinger kommer fra et godt sted: Jeg har som forælder gode intentioner om at passe på mit barn og jeg skaber tryghed og forudsigelighed for mit barn i kraft af min autenticitet og min tydelighed.

Dit barn og din eks skal kunne være sig selv sammen

Tilliden til din eks er en by i Rusland

Nu er tiden kommet til at få kigget på de faldgruber, du kan havne i, når du hovedkulds bliver kastet ud i at skulle undvære dine børn i hverdagen og dele dem med din eks - børnenes anden forælder. Og dette er vores absolutte achilleshæl som deleforældre. Vores ømmeste punkt overhovedet. Det er virkelig så vanvittigt sårbart for os! Vi efterlader det dyrebareste, vi har, i hænderne på en person, som vi måske selv har følt os trådt på og svigtet af. Måske har vi ovenikøbet måttet slås heftigt om både samværsordning og bodeling. Sådan en omgang er både smertefuld og voldsomt belastende at gå igennem. Det efterlader os med sår på sjælen og et flosset nervesystem.

Erfaringer som disse kan gøre det megasvært at navigere i relationen til børnenes anden forælder fremadrettet, fordi det trigger vores instinktive følelser og impulser ret voldsomt, når vi skal afgive vores børn til en person, vi har meget lidt til overs for. Tilliden til din eks er for dig muligvis en by i Rusland.

Frygten for at miste

Vi er som mennesker ikke specielt godt rustede neuralt til at tackle betingelserne omkring en skilsmisse. Grunden til at deleforældre havner i en fortvivlende magtkamp handler ofte om frygt for at miste. Vi bliver nemlig stærkt påvirkede af frygt. Vi mister evnen til at tænke rationelt og klart, fordi vores nervesystem primært indstiller sig på enten at kæmpe, flygte eller fryse.

Skilsmissen er jo faktisk en reel faresituation, hvor vi kommer til at "miste" vores børn i en eller anden forstand i og med, at der vil være en stor del af tiden, hvor vi kommer til at

skulle undvære dem. At dele sine børn med “en potentiel fjende” alarmerer ur-instinktet i os i forhold til at beskytte os selv og vores afkom og undgå fare.

Noget af det, som kan spænde ben for, at vi kan samarbejde med børnenes anden forælder, handler derfor blandt andet om, at vores egen frygt, smerte og sårbarhed stiller sig i vejen for, at vi handler hensigtsmæssigt i relationen. Vi kommer enten til at stikke næsen for aggressivt og langt frem i den andens jordbærbed. Eller vi kæmper alt for bravt for at undgå enhver mulig kontakt med hinanden. Vi bliver enten for kontrollerende i forhold til vores eks, eller vi bliver for afvisende i relationen. Intentionen er at passe godt på vores børn og sikre, at de trives og ikke lider nød. Men i bund og grund handler det også om vores egen smerte, sårbarhed og frygt for at miste. Effekten er desværre at vi kommer til at blande vores egne issues ind i samarbejdet hvilket risikerer at skabe et enormt bøvl for alle partner - inklusiv vores børn.

Urimelige krav og forventninger

Der er altså overvejende sandsynlighed for at konflikter og skænderier sniger sig med ind i samarbejdet mellem deleforældre, hvilket skaber svære betingelser for vores børn. Dette handler om, at vi kommer til at opstille nogle *urimelige* forventninger til hinanden.

Jeg vil i dette kapitel derfor gå i kødet på forventningerne i relationen til din eks - børnenes anden forælder. For deleforældreskabet sætter naturligvis også nogle begrænsninger for, *hvad I fremover kan tillade jer at forvente og kræve af hinanden*, som deleforældre, indbyrdes.

I dette kapitel skal vi beskæftige os med hvordan, du kan bidrage til at etablere en respektfuld samarbejdsrelation med børnenes anden forælder. Du skal evne at kunne give plads til at *rumme, udholde og respektere forskellene* imellem dig og din eks i forhold til måden, I hver især er forældre på.

Og lad mig bare sige med det samme: der vil være nogle gevaldige kameler du skal sluge... Gør det for dine børns skyld. Det kommer nemlig til at gøre en verden til forskel for dem.

Uforstyrret samvær

I har valgt at gå fra hinanden. Det er vigtigt, at forstå hvad dette kommer til at indebære i relationen imellem jer fremadrettet.

Det, I begge siger ja til, når I går fra hinanden, er, at give jeres børn mulighed for at være sig *selv* sammen med den anden forælder. Det betyder, at du, som deleforælder, skal evne at give slip på dine børn og tillade dem at få uforstyrret samvær med din eks.

Du skal tillade dit barn at udvikle relationen til den anden forælder i ro og fred og uden din indblanding.

Du skal kunne lade dit barn være - lade og din eks være!

Vi husker fra de tidligere kapitler betydningen af, at vi, deleforældre formår at sætte os ind i og respektere vores børns særlige livsomstændigheder samt, at vi giver dem plads til *at føle det føler, opleve det, de oplever og være dem, de er.*

Vores børn har to forskellige hjem at forholde sig til. At bo i to hjem er deres livsvilkår. Disse to hjem folder sig ud på hver sin måde. Respekter disse forskelle.

Du er muligvis skrupuenig i eller gal over hvordan tingene foregår hjemme hos børnenes anden forælder. Du bliver måske ked af at gå glip af egne oplevelser med jeres børn, eller du bliver skuffet over ikke at blive inviteret med, når de tager på spændende udflugter, holder fødselsdage eller tager i sommerhus.

Dine børn har brug for, at du formår at adskille dine oplevelser fra deres. Du skal lade dit barn få lov til komme til syne og folde sig ud sammen med sin anden forælder med alt, hvad det indebærer. Også selvom det er irriterende eller ubehageligt for dig selv at blive konfronteret med.

Det er barnets oplevelse, som tæller - og ikke dine personlige synspunkter og historie med din eks. Så snart dit barn får færten af, at du ikke synes om din eks måde at prioritere i hverdagen på, kommer dit barn i klemme.

Du skal lade dit barn få lov til at opleve og glædes uden dig. Jeres børn skal have lov til at prioritere og udfolde sig på deres egne præmisser. For at det kan lade sig gøre skal du kunne være i stand til at lade dem være, når de er igang med at leve og opleve hos den anden forælder. Du skal give dem muligheden for at indgå fuldt ud i deres andet hjem på bedste vis. Et hjem som både adskiller sig fra og tilbyder dem noget andet end dét, du kan, mener, gør og synes.

Du skal respektere og give plads til den livsverden og dagligdag, som dit barn oplever hos sin anden forælder. Lad dem opleve sammen uden dig og din måde at gøre tingene på. Dine ønsker, forventninger og holdninger til hvordan hverdagene, weekenderne, måltiderne, ferierne etc. etc. bedst skal tilbringes, skal du derfor holde for dig selv.

Du skal holde nallerne væk og blande dig udenom!

For at det kan komme til at lykkes, skal du være i stand til at blande dig udenom. For at give jeres børn muligheden for være sig *selv* sammen med deres anden forælder, må du kunne holde nallerne væk fra din eks måde at forvalte sit forældreskab på. Sagt på en anden måde: du skal give din eks mulighed for at være sig *selv* sammen med jeres børn.

Noget af det, som særligt kan gøre det svært ikke at blande sig i, hvad den anden foretager sig, kan eksempelvis være, når din eks' måde at gøre tingene på på en eller anden måde får en betydning for det, som du gerne vil have skal foregå, når børnene er hos dig. Noget omkring madvaner, skærmtid og regler for det ene og det andet. Sengetider kan hurtigt blive noget bøvl at ændre for meget på, men end ikke det kan du i udgangspunktet hverken kan forlange eller forvente, at du kan bestemme eller have indflydelse på!

Det kan være meget sårbart at fastholde skarpere regler end din eks, på grund af frygten for, at børnene dermed hellere vil være hos deres anden forælder. Børn fornemmer også hurtigt din sårbarhed omkring det og kan begynde at teste dine grænser ved at sige: at det da er *meget* sjovere hjemme hos far. Eller: hos mor må vi *altid* spille playstation og få slik eller selv bestemme hvad tid, vi skal være hjemme om aftenen.

Børn kan sagtens navigere i forskelle

I udgangspunktet er det godt, hvis I som forældre kan blive enige om nogle fælles regler. Men hvis I ikke kan, er det ikke ret alvorligt. Børn kan sagtens navigere i at der er forskel på at være hos far og hos mor. At mor lægger vægt på noget og far på noget andet. Det er vel i grunden positivt. Det vigtige er, at de fornemmer din selvrespekt og anerkendelse af *dine værdier*, prioriteringer og livsvalg.

Hvis du begynder at lade dig tryne af trusler om, at du bliver fravalgt, eller at du er kedelig, vil det skabe utryghed for dine børn. De vil opleve, at de rent ud sagt kan styre, hvad der skal foregå, når blot at de trykker på dine ømme punkter. Og hvis de voksne ikke ved det, hvem ved så, hvad der er op og ned?

For vores børns skyld holder jeg fast i, at min eks er en idiot

Åh no, tænker du. Du mener, at din eks har gang i noget, som slet, slet ikke gavner jeres børn. For jeres børns skyld holder du derfor fast i at blande dig i, hvad der foregårovre hos din eks. Men du skal blande dig udenom.

Jamen det er jo synd for mine børn, at de altid bare skal se fjernsyn, når de er hos deres far

Bekymret delemor

At se fjernsyn eller game en hel uge hveranden uge bliver (endnu!) ikke kategoriseret som omsorgssvigt! Hvis det strider imod dine værdier og det, du gerne vil give jeres børn at vokse af, må du tro på, at de i samværet med dig vil lade sig inspirere og få smag for dine synspunkter.

Jo mere du forsøger at styre hvad der foregår hos din eks, desto mere tvivl og utryghed skaber *du* hos dine børn. Og desto mere kommer du til at pisse din eks af ved at krænke og overskride privatssfæren.

Det er *dit* valg, at dine børn har din eks, som deres anden forælder. Det var *din* beslutning at sætte børn i verden med din eks. Hvis du så siden har skiftet mening og nu synes, at din eks er en komplet idiot, falder idiotiet altså tilbage på dig selv. Det skal og må du ikke tørre af på dine børn. De elsker jo idioten. Og de er gjort af samme stof. Lad dem danne deres egne billeder og erfaringer med deres anden forælder udenom dig og dine personlige meninger. Det er dine børns opgave at finde deres *egen* vej med de udfordringer, der eventuelt følger med det. Det kommer du hverken til at kunne lave om på eller styre.

Hav tillid til at det at lære begge sine forældre at kende på godt og ondt er det bedste, du kan give dine børn med videre ud i livet.

Forskellige forældre er dobbelt så godt

Lad være med at detailstyre og flueknepe i forhold jer deleforældres indbyrdes aftaler med hinanden, om hvordan noget skal gøres eller planlægges. Vis respekt for din eks, børnenes anden forælder, og nøjes med at holde dig til den overordnede ramme, som er aftalt omkring samvær og skiftedage. Alt det andet kan og skal du i princippet ikke blande dig i.¹

Dine børn tager ikke skade af at være sammen med et andet menneske end dig. De får tværtimod flere strenge at spille på. Flere kompetencer med i rygsækken. Prøv at have øje for de værdier dine børns anden forælder kan give dem med på vejen. Værdier, som adskiller sig fra dine.

I relationen til din eks betyder dette, at du skal vise, at du accepterer, at der er indbyrdes forskelle imellem jer: Du må gerne være dig, og jeg må gerne være mig. Vi er forskellige, både som mennesker og som forældre, og vores forskelligheder vil komme til udtryk på mange måder i vores måde at praktisere forældreskab på.

Vær stolt over det, du selv giver dine børnene frem for at være optaget af, hvad børnenes anden forælder gør og ikke gør. Opdag hvordan I hver især giver noget betydningsfuldt

¹ Undtaget herfra er selvfølgelig misbrug og vold.

videre til jeres børn. I skal ikke levere det samme. Det er dobbeltfint, at I netop står for noget forskelligt hver især.

Du bryder dig ikke om halvdelen af *mig*

Det alvorlige ved at du taler nedsættende eller devaluerende om din eks er, at du dermed taler nedsættende og devaluerende om dit eget barn.

Når du ikke bryder dig om min mor, må det betyde, at du ikke bryder dig om halvdelen af mig. Og halvdelen af mig er jo faktisk en hel del, som du altså dermed ikke kan lide...

Det kan måske lige umiddelbart føles rart for dit barn at blive bakket op i, at der er ting ved din eks, som er vanvittigt irriterende. Men det kan i sidste ende faktisk føles fortvivlende for dit barn at bære med sig, når først samværet med den anden forælder står for døren. Det kan give ondt i maven og dårlig samvittighed hos dine børn, hvis du for ivrigt medgiver alt det, de brokker sig over ved den anden forælder. Samtidig bliver dit barn splittet indeni og kommer måske lidt i tvivl om hvad, der overhovedet er rigtigt at lytte til, eller hvad der er op og ned.

Hemmelighedskræmmerier er også no go. Du skal holde dig fra at skabe alliancer og lave aftaler med dit barn med beskeden om, at de ikke må gå videre med det til deres anden forælder. Endda med noget som I på forhånd ved, at din eks ikke er enig i. Det er fuldstændig forbudt. Dit barn kommer i klemme.

Alpha og omega er altså at holde børnene fri af skænderier med og bagtalerier af den anden forælder. Reglen er, at dine børn gerne må brokke sig over den anden forælder til dig. Men du må absolut ikke brokke dig over din eks til dem!

Sig i stedet, at du ikke er enig, men at du vælger at respektere den andens forælders valg eller måder at gøre tingene på. Tal om, at far og mor er forskellige, og at vi mener og synes noget forskelligt hver især, og at det skal der være plads til. Kvaliteten ved forskelligheder. Dermed baner du vejen for udviklingen af mangfoldighed og rummelighed hos dine børn.

Hvorfor er det så svært at gennemføre i praksis? Vi er bange for at miste vores børn, og derfor tør vi ikke stille krav til dem eller tilbyde rammer hos os som er dårligere end eller mindre attraktive end hos den anden forælder.

Det må ikke være bedre hos den anden forælder!

Noget af det, som fylder rigtig meget hos deleforældre er frygten for, at det er bedre at være hos den anden forælder. Deleforældre kan blive fanget op af en indbyrdes konkurrence om, hvem det er bedst at være hos. Det *må* bare ikke være bedre hos den anden forælder! Tænk på hvilke konsekvenser det kunne få for mig! Når man som deleforælder bliver fanget op af dette mønster kommer det hurtigt til at handle om sørge for konsekvent at please og servicere barnet:

Jeg vil bare så gerne give, når mit barn er hos mig. Det skal bare være godt. Han skal have det rart her. Tænk hvis det at jeg stillede krav til ham betød, at han hellere vil være hos sin mor?

Bekymret delefar

Men vores personlige frygt får os til at se alt for snævertsynet og vi kommer dermed primært til at handle ud fra egne interesser eller behovet for at dulme egen frygt eller utilstrækkelighedsfølelse. Vi mister dermed vores børn af syne. Det, vi frygter, er jo deres reelle livsbetingelser. Det er den hverdag de lever i, når de opholder sig hos deres anden forælder! Vi skal respektere vores børns livsbetingelser frem for at forsøge at kæmpe imod og problematisere dem.

Refleksion:

Hvad tror du at du med din utilfredshed og indbyrdes konkurrence med deres anden forælder kommer til at signalere til dit barn?

Desværre kommer vores børn til at betale prisen for vores indbyrdes konkurrence om hvem, der er den bedste og mest attraktive forælder at bo hos. Den overhængende trussel om at blive fravalgt til fordel for børnenes anden forælder, som vi deleforældre har hængende over hovedet betyder, at vi risikerer at bevæge os i en retning, hvor vi kommer til at undlade at stille krav til vores børn. Vi tilbyder dem en hverdag, som er fuldstændig skrælet for begrænsninger, krav og sure pligter.

Giv dine børn noget at vokse af

Jeg er stødt på Thomas Skovbo, som er defar og forfatter til bogen 'Giv dine børn noget at vokse af'. I bogen beskriver Skovbo hvordan vi, forældre, pakker vores børn ind i velmenende vat og dermed underkender betydningen for børns udvikling af at bidrage til fællesskabet, at kunne sætte sig selv til side og indordne sig under autoriteter.

Der er en tendens til, at vi tilrettelægger hele vores hverdag omkring vores børn. Alt, hvad vi foretager os, er på børnenes præmisser, og vi skræddersyr alle aktiviteter og måltider i "mundrette bidder", som er nemt tilgængelige og uden ben i for vores små afkom. Børnene har retten til de bedste pladser i hjemmet og sætter også dagsordenen for, hvad der skal serveres, hvad der skal lyttes til af musik og ses på TV. Alt imens vi forældre agerer serviceorganer non-stop.

Skovbo mener, at vi skal tilbyde vores børn en daglig dosis modstand sådan, at de lærer at mestre livet og klare sig i hverdagen. Vores børn skal kunne lægge dynebetræk og lagen på sengen, betjene vaskemaskinen og gå ud med skraldespanden i mørke!

Der er sket et markant skift fra tidligere, hvor far havde den bedste stol, fik det største stykke, og hvor vi børn var tvangsindlagt til at *sidde på sidelinien* og se *ham* spille fodbold. Uden Ipad og spil på mobilen vel at mærke!

Skovbo inspirerer os forældre til at overveje betydningen for vores børn af at blive vidner til, at vi, forældre, formår at skabe indhold i vores egen tilværelse, som ikke udelukkende drejer sig om at tilgodese vores børn med aktiviteter, hvor de ikke er centrum for begivenhederne, men blot tilskuere. Og hvor vi forældre, får lov til at folde os ud, være begejstrede og dybt fokuserede på noget andet, som ikke er *dem*.

Det betyder noget for vores børn at opleve, at vi forældre har andre ting i livet, som giver mening og glæde.

Refleksion:

Hvad vil du gerne give dine børn med i rygsækken?

Hvilke færdigheder, mener du, er vigtige for, at dine børn er godt rustet til at klare sig i livet fremadrettet? Og hvad gør du dig af tanker om hvordan dine børn tilegner sig disse?

Hvad gætter du på at effekterne for jeres børn er af at blive serviceret i hoved og r.. ?

Men hvordan kan du overhovedet holde fast i den hverdag, du mener er bedst for dine børn uden at være bange for, at du dermed "falder i værdi" i børnenes øjne sammenlignet med din eks?

Adskil din relation til børnene fra relationen til din eks

Du skal øve dig på at adskille din relation til børnene fra relationen til din eks. Det er to forskellige ting. Din relation til din eks er et kapitel for sig, og fortæller ikke noget om hvad, der er vigtigt for dig, som børnenes forælder. Lige såvel som børnenes relation til din eks heller ikke fortæller noget om *din relation* til jeres børn:

Min relation til børnene har egentlig ikke noget med deres mor at gøre. Hvad deres mor synes og mener om det, jeg gør og vælger omkring vores børn, siger ikke noget om hvordan, jeg er som far eller hvordan, min relation er til vores piger. Jeg fravalgte for eksempel at være sammen med vores piger dagen efter, de var kommet hjem fra en lang ferie med deres mor. Det lavede hun lynhurtigt om til en historie om, at jeg ikke prioriterede at gense dem efter en lang adskillelse. Hendes fortolkning siger ikke noget om det, som er vigtigt for mig som far. For mig handlede det mere om, at de kommer hjem og er ramt af jetlag, og at det ville jeg gerne vise hensyn til. Sådan at de lige kunne nå at lande igen, inden jeg meldte mig på banen.

Delefar til to

Tilliden til min egen værdi og betydning i barnets øjne

Du skal arbejde på at skille relationer ad sådan, at du kan holde fast i din betydning og det, der betyder noget for dig *uafhængigt af*, hvad der foregår i den anden lejr. Børnenes syn på dig bliver formet af den måde, du forholder dig til dem på, når de er hos dig. Du skal derfor koncentrere dig om dit samvær med dine børn og lægge din energi lige dér. Der er så mange deforældre, som bruger virkelig meget krudt på at gå og holde øje med, hvad den anden forælder nu har gang i og spekulerer på hvad, det mon nu får af konsekvenser for mine børns syn på eller vurdering af mig?

Du skal hverken flueknepe, overvåge eller detailstyre omkring hvad, der foregår hos den anden forælder for at sikre din indflydelse, betydning og værdi. Det er spild af din tid og dine gode kræfter. Det skaber dårlig samvittighed, skyld og splittelse hos dine børn og gør dig fraværende som forælder.

Du skal fokusere på det, der opstår, og det I oplever og skaber sammen, når børnene er med *dig*.

Det handler om noget helt andet end det, at varte dine børn op fra morgen til aften og sørge for store forkromede arrangementer og forpustende ture rundt til hele landets forlystelser. Det handler om at værne om følelsen af, at vi kender hinanden. At vi deler små øjeblikke sammen, hvor vi hver især får fornemmelsen af at være genkendt, set og forstået. At gøre sig umage med at gennemskue dine børns små finurligheder og særkender:

Jeg interesserer mig for dig og lægger mærke til dig. Jeg ved noget om, hvad du er optaget af for tiden, og hvad, du synes er sjovt.

Små betydningsfulde øjeblikke af nærvær når vi er sammen

Du skal som forælder gøre dig umage som forælder med at blive ved med at ønske lære dit barn at kende. Det lyder som en stor opgave, men egentlig, handler det om små øjeblikke med nærvær og interesse. Små, men betydningsfulde, øjeblikke, hvor I deler noget særligt. Noget som er internt og underforstået imellem jer. Et grin, et sjovt indfald, en

lille vits. Noget som altsammen er symboler på, at du som forælder viser et særligt kendskab og en unik interesse og viden om dine børn. At vide lidt om, hvad dine børn er optagede af eller interesserer sig for.

Der er ikke noget, som er så bekræftende som at være sammen med et menneske, som du ved, kender til lige præcis dine små historier og finurligheder. Det giver en følelse af at blive husket, at være betydningsfuld i den andens øjne, at blive genkendt og at mærke samhørighed.

Betydningen af at dele små stunder med sine børn. Øjeblikke, hvor vi har noget sammen, og hvor jeg ved, at du kender mig, og at du interesserer dig for mig. Øjeblikke hvor vi genkender hinandens følelser og tanker.

Vi kan nemlig finde hinanden i fornemmelser. Det er nemmest at beskrive dette når vi eksempelvis griner sammen og synes, at noget er sjovt begge to. Så kigger vi på hinanden med sådan nogle slags: jeg-ved-at-du-ved-hvad-jeg-også-ved-øjne. Måske er det fornemmelsen af, at du er vidende om mig: Jeg ved, at du er vidende om mig - og at vi deler og kan være sammen om denne viden. Sådan opstår samhørighed.

Du skal fokusere på netop disse små stunder, og vide, at netop *de* er ganske afgørende for dine børns følelse af betydningsfuldhed og samhørighed med dig. Stunder som disse udvikler dit barns tro på sig selv og på sin betydning i verden.

Det er et dejligt perspektiv at holde fast i, når man som deleforælder skal udholde tanken om at måtte undvære sine børn en stor del af tiden. Det er en hjælp for dig til at holde fast i din betydning og din værdi for dit barn, selvom at I ikke er sammen hele tiden. Det er god medicin imod frygten for at miste, at vide, at der findes små veje til at finde hinanden igen.

Jeg vil bo mindre hos dig!

Det sværeste at måtte sluge, som deleforælder, er den dag, hvor dine store børn kommer fortæller dig, at de ønsker mere selvbestemmelse omkring hvor, de skal være hvornår. Måske beder dit barn dig endda om at få lov til at bo mere eller det meste af tiden hos den anden forælder!

Julie, som vi husker fra tidligere, ender med at tage mod til sig og bede sine forældre om mere frihed til at vælge hvor, hun gerne vil bo og hvornår. Hun ønsker sig også langt mere fleksibilitet i forhold til aftaler og planer med sine forældre.

Det lyder måske temmelig paradoksalt, men du skal i grunden være forbandet stolt den dag dit barn kommer og beder dig om det. Det kræver et afsindigt mod og en afsindig styrke af jeres børn at træffe beslutninger omkring deres egen trivsel og hverdag, som adskiller sig fra hvad, I kunne ønske jer.

Tænk sig, at dit barn viser tillid til, at du vil acceptere og imødekomme beslutninger, som betyder at du må afgive og tilsidesætte dit eget behov for samvær.

Barnets valg - ikke dit

Når den dag kommer skal du igen huske på de betingelser, jeres barn vokser op med som følge af jeres brud. Jeres barn har måtte leve med, indrette og tilpasse sin dagligdag ud fra den beslutning, I traf, dengang I valgte at gå fra hinanden. Nu er det din tur til at tilpasse dig dit barns prioriteringer og behov:

Jeg traf dengang et valg på dine vegne. Et valg du måtte affinde dig med at respektere. Nu vil jeg til gengæld respektere og anerkende dit valg.

Du viser respekt for dit barns betingelser og valg, hvis du imødekommer og bakker op om at blive valgt fra som bopælsforælder. Du viser respekt for dit barn, hvis du anerkender, at behovet for at lave aftaler og planlægge samværet mere og mere bliver dit behov.

I takt med at dit barn bliver større og har brug for at løsrive sig fra jer forældre, er det mere og mere samværet med kammeraterne, som ligger øverst på prioriteringslisten. Jeres barn får væsentligt sværere ved at løsrive sig, hvis forældrenes dagsorden skal efterkommes hos *både* mor og far. Du skal bide tungen af dig selv og undgå at give dit barn skyldfølelse, når det fravælger at tilbringe sin sparsomme fritid med at spille Ludo og spise hyggemiddage med dig

Når børn er ved at blive voksne, har de i dén grad brug for, at du udviser respekt for deres præferencer og interesser. Lad dit store barn få lov til at opleve, glædes, prioritere og udfolde sig på sine egne præmisser. Og lad det få lov til at trække sig fra dig - *også selvom at dette ikke gælder i relationen til den anden forælder!* Der skal være plads til at jeres barn i perioder knytter sig mere eller mindre til jer forældre hver især.

At undvære sine børn i hverdagen

Når dit barn søger andre græsgange, giver det dig omvendt muligheden for selv at komme mere til syne og bygge et liv op, som handler om andet og mere end dine børn.

I det hele taget er en meget vigtig opgave for os, som deleforældre, at finde ud af, hvordan vi skal tackle det mentalt, og hvad, vi skal bruge vores tid på i de perioder, vi ikke er sammen med vores børn. Vi skal simpelthen øve os i, hvordan, vi undværer vores børn.

Det kommer til at gøre ondt, rigtig ondt. Ikke at følge mine børn hver eneste dag. Fordi det strider imod dét, jeg havde tænkt var det rigtige og meningsfulde i livet: at være sammen med dem...

Delefar til to

Det er også gode ting ved pauserne

At måtte undvære sine børn udfordrer ideen om, at det gode og ideelle er, at man er sammen med dem hele tiden. Men måske kan adskillelsen netop give anledning til en anderledes forholden sig til børn, hvor man som forælder ikke er inde over dem hele tiden. Vi deleforældre har måske netop særligt en tendens til at koncentrere os dybt og fokusere fuldt og helt på vores børn i og med, at vi har vores børn så meget mindre.

Skovbo er faktisk inde på, at nutidens børn mangler åndehuller, hvor de ikke er overvåget af voksne konstant. Børn har brug for deres eget space uden voksne, hvor de kan tilbringe uforstyrret tid med deres venner, uden at vi voksne absolut og konstant skal stikke vores næser og opmærksomhed i hvad, de foretager sig. Hvor de ved, hvor de kan finde dig, hvis de får brug for dig; men hvor du ikke nødvendigvis helt ved, hvor du kan finde dem og hvad de beskæftiger sig med.

Man kunne også forestille sig, at der kunne være noget produktivt ved at få en regelmæssig pause fra sine forældre på skift. Der er ihvertfald en del ens børn ikke skal slæbe rundt på, og som de bliver forskånet for, når man som deleforælder netop får tiden til lade sine forælder-batterier op og glæde sig til gensynet.

Refleksion:

Hvad bliver dine børn forskånet for ved at få en pause fra dig?

Hvad er det gode, som kan gro og vokse i mellem os, når vi ikke ser hinanden hver dag?

Hvilke vigtige ting finder vi ud af om hinanden og om os selv, når vi savner hinanden?

Adskil dit savn fra barnets savn

Jeg har lært at acceptere og glæde mig over, at mine børn har gang i noget, som jeg ikke er en del af.

Delefar til to

Du skal kunne adskille dit savn fra dit barn. Dit barn savner ikke på samme tidspunkter som du. Når du render rundt og savner dit barn helt enormt, er dit barn i fuld gang med at leve og udfolde sit liv og får en masse oplevelser på bagen uden dig i hånden hele tiden:

Som deleforælder kommer man nemt til at gå og søbe rundt i, at man ikke er sammen med sine børn hele tiden. Jeg traf en beslutning om, ikke at være trist den uge, drengene skulle til deres far. Jeg besluttede, at det var en god løsning og en positiv ting - både for dem og for mig selv.

Delemor til to

At tillade sig selv at nyde når vi er fra hinanden

De dage, du ikke deler hverdag med dine børn, vil føles ambivalente for dig. Det kan på den ene side være temmelig sorgfuldt, og på den anden side en yderst tiltrængt pause for dig. Men mange vil over tid faktisk finde en stor glæde i at kunne veksle imellem at have

tid sammen med børn og luksus-tid alene, hvor der pludselig er tid og overskud til andre meningsfulde aktiviteter end forældreskabet. Det kan dog ind imellem føles lidt forbudt og forkert at tage sig selv i at gå og glæde sig til at skulle undvære sine børn:

Jeg er lidt flov over at indrømme det, men glæder mig faktisk til at mine børn skal over til deres far

Deleemor til to

Mange deleforældre taler om at få skyldfølelse over at glæde sig til, at børnene skal til deres anden forælder. Men det er ikke forbudt at glæde sig til en pause og alenetiden uden børn! Det er en ret intensiv opgave at være ene voksen omkring børn, og derfor er det simpelthen så vigtigt at kunne tillade sig selv at fylde batterierne op også.

Det kan godt være en lang proces at øve sig i overhovedet at mærke, at man *vil* noget som ikke har med børnene at gøre. At tillade sig selv at glædes over det, jeg laver selvom, at det ikke har noget med mine børn at gøre.

Du skal tillade dig selv at glædes over at bruge tid på noget, som ikke har dine børn som omdrejningspunkt. Måske får du muligheden for at genoptage en højtstattet fritidsinteresse, være sammen med gode venner og, hvem ved, endda møde en ny kæreste.

Deleforældreskabet - den ideelle kombination

Det kan være svært at forestille sig midt i en turbulent skilsmisseperiode fuld af sorg og savn. Men tiden går, og mange deleforældre kommer hen ad vejen virkelig til at værdsætte tiden alene uden børn. Man får smag for friheden og tiden alene kombineret med den eksklusive tid sammen med børnene:

Nu er det lidt over tre år siden jeg blev skilt, og jeg må indrømme, at jeg finder livet som alenefar mere og mere meningsfuldt. Jeg har faktisk svært ved at se mig selv i en kernefamilie igen. Det har taget mig lang tid at komme hertil. Lige efter min skilsmisse kunne jeg slet ikke forstille mig ikke at være i en klassisk far, mor og børn-relation. Men jeg må erkende, at jeg med årene har fået sværere og sværere ved at se mig selv i sådan en

konstellation igen. Måske fordi jeg har fået de børn, jeg skal have. Ikke at jeg ikke ønsker en kæreste, men jeg gider nok ikke et parforhold, hvor jeg skal forholde mig til en anden persons børn, eks-mand osv. Jeg har rigeligt med kærlighed og værdi i mine egne børn, familie og venner og ikke mindst i mit eget selskab. Det kan lyde meget egoistisk, men virkeligheden er, at kursen af mine børn, familie og venner og eget selskab er så høj. Og der skal virkelig være en ekstra stor værdi, kærlighed og berigelse der kan måle sig med det, før jeg synes, det giver mening at investere i noget nyt. Og det oplever jeg er svært at finde, når man i det daglige travlt og et liv fyldt ud med gode aktiviteter.

Delefar til to

Tro det eller ej. Du kan faktisk få så meget smag for vekselvirkningen mellem børn og din alenetid, at det efterhånden kan føles meget langt væk overhovedet at forestille sig at skulle have en familie omkring sig hele tiden igen. Det kan komme til at spille en rolle for dine præferencer og muligheder i forhold til at indgå i et nyt parforhold igen.

Hverdagen som deleforælder kan vise sig at være den ideelle kombination: en perfekt afstemt balance mellem alenetid, arbejdstid og familietid. Derfor bliver balancen, som du har arbejdet så hårdt på at etablere virkelig udfordret i det øjeblik, at du møder en ny kæreste.

Næste kapitel handler om de udfordringer der, for deleforældre, kan være forbundet med at indlede og fungere i et nyt kæresteforhold. Det kan kalde på mange modstridende følelser, sårbarheder og dilemmaer i forhold til dit forældreskab at lukke en ny partner ind i defamilien. Og hvordan er det overhovedet muligt at involvere sig følelsesmæssigt i et nyt kæresteforhold, når vi, som deleforældre, samtidig har hænderne propfulde med børn og en skilsmisse med i bagagen?

Din kæreste skal kunne være sig selv sammen med jer

Tør jeg overhovedet at involvere mig påny?

Først og fremmest er det et stort skridt for mange overhovedet at turde bevæge sig ud i nye kærlighedsrelationer ovenpå en skilsmisse. Der er mange ting på spil: Har jeg overhovedet modet til at lukke et andet menneske ind i mit og børnenes liv? Tør jeg overhovedet at etablere et nyt forhold, når jeg nu har oplevet, at det kan gå i stykker? Hvilken betydning får det for mine børn? Vil de kunne tackle endnu en forandring? Hvordan vil min eks mon reagere på det? Og hvad nu hvis det så viser sig, at det ikke går med kæresten alligevel?

Bøvl i samarbejdet med din eks

Når der kommer en ny kæreste på banen i defamilien kan det godt skabe problemer i relationen til børnenes anden forælder. Det gør ondt på din eks at se hvordan, du har fundet kærligheden til en anden igen. Man siger faktisk, at det først er i det øjeblik, én af jer får en kæreste, at skilsmissen bliver en realitet. Det er først, når der kommer en ny partner ind i billedet, at at bruddet for alvor cementeres og bøjes i neon. Nu er det altså endegyldigt og helt slut imellem os! Derfor må du naturligvis forvente en reaktion fra din eks på dit nye forhold. Når noget gør nas, kan det være svært at holde hovedet koldt i forhold til jeres samarbejde.

For at tingene ikke spidser til imellem jer, skal du bestræbe dig på at møde din eks med overbærenhed. Du skal kunne tolerere, at der i en periode kan komme lidt knas imellem jer. Og det på trods af, at I måske har haft en lang periode, hvor jeres samarbejde har fungeret helt eksemplarisk godt.

Prøv at se bøvlet fra din eks som en naturlig sorgreaktion og giv plads til, at din eks lige får lov til at sunde sig og slikke sine sår oven på beskeden. Det er måske ikke så meget sorgen over tabet af dig, men mere sorgen over, at børnene bliver en del af noget, man slet ikke har indflydelse på. Eller som man også gerne selv ville tilbyde dem. Det kan godt tage tid at skulle se i øjnene, at ens børn kommer til at være tæt på - og endda bo sammen med - en voksen, man ikke selv har valgt. At du pludselig har muligheden for at kunne tilbyde jeres børn noget der lugter af familie igen. Eller at din kæreste måske i realiteten kommer til at tilbringe mere tid sammen med jeres barn end din eks. Det tager tid at vænne sig til, at du egenhændigt kan træffe beslutninger, som gør ondt, og som din eks står helt fuldstændig magtesløs overfor.

Det må aldrig gå galt igen

Forventninger får hurtigt ben at gå på i mødet med en potentiel ny partner og kæreste. Det handler om flere ting. Men først og fremmest om frygten for, at historien gentager sig. Når man har en skilsmisse med sig i bagagen, vil man for alt i verden sikre sig, at det ikke kommer til at ske igen. At både du og børnene bliver forskånet for at skulle rammes af sorg, tab og endnu flere drastiske livsomvæltninger i den hverdag, du netop har kæmpet så længe med at stable på benene.

Men hvad er effekten på en kærlighedsrelation, når frygten for at forholdet går i stykker fylder så meget fra start?

Presset på de nye relationer

Efter en skilsmisse er det almindeligt, at det føles helt urealistisk og meget langt væk nogensinde at komme til at møde en ny potentiel kæreste i dit liv igen. Derfor kan du blive temmelig overvældet den dag, det faktisk lykkes.

Hvis vi ikke holder tungen lige i munden, kan forventningspresset i forhold til en ny kæreste kan dog lynhurtigt vokse sig tårnhøjt og helt urealistisk stort: Nu er det endelig sket. Nu bliver alt godt. Nu bliver vi en rigtig familie igen. Nu vil alting ordne sig og alle vores problemer vil blive løst!

At insistere for hurtigt og for voldsomt på et fælles samliv

En af de faldgruber, jeg er stødt på omkring relationen til nye kærester er, at vi som deleforældre kommer til at insistere for voldsomt på et fælles samliv. Ønsket om at vi skal være en familie igen er ekstremt stærkt og styrende for os. På en måde, som gør det svært for os at rumme, at det tager lang tid for et forhold at udvikle sig. Tålmodighed harmonerer nemlig virkelig dårligt men den frygt, du kan bære med dig oven på en skilsmisse. Frygten for at dine børn og du selv skal hives igennem endnu et samlivs- og familiebrud. Det ville jo slet ikke være til at bære!

Faldgruben kan så være, at vi alt for hurtigt kommer til at stille for store krav til vores nye kæreste om at forpligte og engagere sig i vores hverdag. Vi får meget travlt med at skulle være *fælles* om hverdagen og blive bekræftet i, at vi ikke længere er alene. Vi bliver simpelthen for utålmodige og krævende. Vi får så travlt med at genetablere en familie, at vi glemmer at give plads og ro til, at vi kan lære hinanden at kende. Vi bliver for omklamrende og kontrollerende overfor vores kærestes vej ind i vores og børnenes liv.

At møde din kæreste med tårnhøje krav og forventninger kan blive dit desperate og uhensigtsmæssige forsøg på at sikre dig selv og dine børn imod ikke at miste igen.

Derfor kan du ende med at sidde tilbage med skuffede forventninger til din kæreste, fordi han/hun ikke tager del i hverdagen på samme præmisser, som du håbede og drømte om. Men det kan være forventninger, som er *umulige* for din kæreste at indfri. Forventninger som kan spænde ben for dig i forhold til at lykkes med at etablere et trygt og ligeværdigt forhold igen.

Du skal kunne lide mit barn

Noget af det, vi kommer til at overvåge ganske nøje, er relationen mellem vores kæreste og vores børn. På en måde kan man sige, at din kæreste på forhånd bliver tvangsindlagt til at holde af dine børn. Jeres fælles fremtid sammen afhænger på mange måder af hvilken relation, din kæreste lykkes med at få skabt til dine børn.

Din kæreste kan hurtigt fornemme, at han/hun nok kun er god nok, hvis han/hun engagerer sig i dine børn og bliver accepteret af dem. For dig kommer forældreskabet *før*

kærestere relationen. Det føles måske helt uforståeligt for dig, at dem, du holder af, ikke falder hinanden om halsen ved første øjekast. Det sårer vores forældrehjerter, når andre ikke jubler over vores børn. Og det føles endnu værre, når det er vores kæreste, der ikke virker synderligt begejstret for dem hele tiden.

At involvere sig i nye kæresteforhold kræver tålmodighed, rummelighed og ekstrem lang snor. Og tålmodighed er måske ikke det, du har aller mest af, når frygten for endnu et brud hele tiden puster dig i nakken. Frygten kan betyde at vi kommer til at presse for hårdt på med at sikre os selv og vores børn.

Men hvis du hele tiden går og holder øje, kan din kæreste ende med at føle sig temmelig kvalt og presset af dine forventninger om, at han/hun skal elske dine børn eller skal være på en bestemt måde sammen med dem. På en måde så relationen ikke får lov til at udvikle sig naturligt over tid.

Frygten for et nyt brud

Når vi bliver alt for ivrige efter at lave en ny familie, handler det blandt andet om, at vi forsøger at sikre os mod, at historien ikke gentager sig. Men frygten for gentagelse kan omvendt også betyde, at vi bliver alt for forsigtige og ekskluderende overfor vores kæreste:

Vi er begge blevet vant til at klare hverdagen med børn alene og har fundet hver vores form og vaner omkring det. Nu har jeg jo lige fået det til at fungere oven på bruddet med min eks, og børnene har omsider fundet sig til rette i det også. Jeg ville slet ikke kunne bære, at sætte det hele over styr en gang mere. Jeg har jo erfaringer med, at der ingen garantier er, og at jeg ikke kan regne med, at et kærlighedsforhold holder hele livet. Tør jeg overhovedet gamble med mine børns trivsel? Hvad skal vægte højest? Hensynet til børnene eller mine egne romantiske følelser og behov?

Delefar til to

Forsigtigheden spænder ben for at et nyt forhold kan gro

Med en skilsmisse i bagagen er der mange deleforældre, som helst vil undgå at involvere sig i alt for meget fælles igen. Det vil sige, at det nye kæresteforhold holdes skarpt adskilt fra hverdagen med børnene:

Jeg føler mig holdt ude i strakt arm. Det er som om, at hun ikke vil have, at jeg skal lære hendes børn at kende. Vi kan kun ses de dage, hvor hun ikke har børnene. Hun spørger heller aldrig, om jeg vil med på ferier med dem. Det sårer mig.

Frustreret kæreste til deleforælder

Forsigtigheden og frygten for at miste kan altså også betyde, at du kommer til at holde din kæreste ude i strakt arm. Din kæreste kan måske nære et stærkt ønske om at komme tættere på dine børn og være en del af jeres hverdag. Men du forhindrer eller undgår dette af frygt for, at forholdet skal gå itu i sidste ende - og at dine børn derfor skal igennem endnu en sorgproces og undvære et betydningsfuldt menneske i deres liv og hverdag.

Din forsigtighed kan derfor komme til at spænde ben for, at et bæredygtigt, nært og forpligtende forhold kan udvikle sig imellem jer. Din kæreste kan føle sig ekskluderet og holdt ude af dit og børnenes liv og må affinde sig med, at:

Komme sidst på din prioriteringsliste

Stille op når du har huller i kalenderen på børnefri-dage

Ikke at være en del af dit liv med børnene

Bo hver for sig

Ikke få en familie sammen med dig

Det er dig, jeg er faldet for - ikke dine børn!

Et helt tredje scenarie er, at du kan risikere at løbe panden mod en mur fordi din ellers vanvittigt søde kæreste pludselig går helt kold i forhold til at skulle affinde sig med den plads dine børn optager i dit liv.

Flere deleforældre taler om, hvordan deres kærester har meget svært ved at acceptere, hvor stor en plads børnene fylder hos dem: Det er jo *dig*, jeg er faldet for - *ikke* dine børn!

Men hvordan kan man, som deleforælder, overhovedet tage imod sådan en besked??

Det er næsten umuligt at bære og leve med tanken om, at ens kæreste i bund og grund foretrækker et liv sammen med dig - helt uden dine højtelskede børn. For en del af os, bliver det også *for* svært at bære, og vi må vælge at afslutte forholdet.

Det bliver aldrig helt det samme...

Det er smertefuldt at kapere, men det vil det være sådan, at det tager virkelig lang tid for din kæreste overhovedet at få muligheden for at udvikle kærlige følelser overfor dine børn. Nogle kærester gør det slet ikke - heller ikke med tiden. Det kan være en virkelig hård nød for os deleforældre at sluge. Der vil altid være noget følelsesmæssigt omkring børnene, som vi ikke kommer til at kunne dele med vores fremtidige kærester.

Kærligheden fra en partner kan erstattes, men det unikke bånd og den særlige kontakt og forbindelse imellem to mennesker, som er sammen om begge at ville gå død i døden for deres børn er tabt. Dette vedbliver at være en permanent sorg og smerte for nogle deleforældre resten af livet. Det kan aldrig blive helt det samme...

Når en ny partner skal lukkes ind

Hvad kan stille sig i vejen for at etablere bæredygtige kæresteforhold som deleforælder? Psykolog Niels Jørgen Bisgaard har i bogen: 'Når børn får en ny forælder' beskrevet hvad, der kan være af udfordringer, når en ny partner skal lukkes ind i folden i defamilien.

Udfordringen er jo, at forældreskabet og familien allerede er skabt på forhånd. Og kæresteforholdet plejer jo at komme først. Som par har man brug for tid til at lære hinanden at kende, file kanterne af og skabe et fælles fodslag omkring hvordan, vi gerne vil have, at tingene skal være sammen. Men alting eller ihvertfald det meste er jo allerede bestemt her. Du, din eks og dine børn har allerede sat en ramme, som fungerer for jer. Et

familiesystem med rutiner, normer og værdier, som tilsammen udgør en tryghed, som både du, børnene (og måske også din eks) vogter og værner om - endda med hud og hår.

Hvilke muligheder efterlader det så din nye kæreste med? Hvad har han/hun overhovedet at skulle have sagt? Og er det også ikke synd for børnene, hvis noget skal laves om igen? Kan du overhovedet tillade dig forvente, at din kæreste blot vil indgå og tilpasse sig jeres livsform? Kan det overhovedet lade sig gøre at lukke en nyt medlem ind i delefamilien?

Børnene er mine vigtigste sparringspartnere

En af udfordringerne ved at få et nyt kæresteforhold til at fungere på hverdagsplan er, at vi som deleforældre i kraft af vores skilsmissehistorik har en tendens til at knytte meget tætte bånd til vores børn i den tid, de er hos os.

Der er ingen tvivl om, at det kan blive rigtig svært for din nye kæreste at finde sine ben i en tæt og sammenspist konstellation mellem dig og dine børn.

En effekt af skilmissen er også, at det bliver ekstremt vigtigt for os, deleforældre, at inddrage og fokusere på vores børns behov og interesser. Det føles naturligvis rart for os, at tage imod hjælp og engagement fra vores børn omkring de forskellige små beslutninger, som vi ellers er alene om i dagligdagen. Vores børn kan på den måde komme til at agere små sparringspartnere for os i hverdagen.

På den måde inviterer vi altså vores børn ind på et voksen-domæne og vænner dem til at spille en central og indflydelsesrig rolle. De bliver vant til at vise engagement, blive lyttet til, hørt, delagtiggjort og inddraget.

Nogle deleforældre oplever i årene efter familiebruddet, at deres børn udvikler sig til at blive det altoverskyggende hovedindhold i deres tilværelse, som alting centrerer sig om. Vores børn kan derfor også meget nemt komme til at fungere som et slags værn mod den ensomhedsfølelse og utilstrækkelighedsfølelse, som vi er så sårbare over for at blive ramt af. Oven på en skilsmisse ligger det samtidig lige til højrebænet, at vores børn bliver den primære (og eneste) kærlighedskilde.

Alt i alt, skaber dette en tæt og sammenspist dynamik imellem børn og deleforældre, som kan være meget vanskelig at træde ind i for en ny kæreste.

Når dine børn får for meget at skulle have sagt

Vores børn bliver efterhånden også vant til, at der kun er én voksen i hjemmet ad gangen, som de skal forholde sig til. En voksen som tilmed giver dem særlig stor opmærksomhed og interesse. Derfor skaber det uro og forvirring omkring grænser og magtbalance, så snart endnu en voksen melder sin ankomst. Nu er der pludselig to voksne, hvoraf den sidstankomne ikke nødvendigvis er interesseret i, at børnene skal være med til at sætte dagsordenen i det omfang, de er blevet vant til og forvænte med.

Du må regne med bøvl i gelederne, når du involverer en ny voksen i jeres hjem. Set fra barnets stol føles det, forståeligt nok, temmelig uacceptabelt ikke længere at skulle indtage positionen som din primære sparringspartner og kærlighedskilde. Set fra din kærestes stol er det omvendt frustrerende, at dine børn fylder så meget og nærmest skal inddrages og tages med på råd om hvad som helst.

Mit barn skal ikke føle sig udenfor

Det stiller dig i noget af et dilemma. Så snart du opdager, at dine børn reagerer negativt på din kæreste eller, at de tydeligt viser over for dig, at de gerne vil have, at det skal være som før, bliver det rigtig svært at holde tungen lige i munden. Det føles ubehageligt for dig at være vidne til, at dine børn føler sig udenfor, når de er hos dig. Det, som sker for mange er, at vi kommer til at overbeskytte, undlade at stille krav og sætte grænser. Vi kan simpelthen ikke bære, at udsætte vores børn for nogen som helst form for svigt eller ubehag.

Du føler dig splittet mellem loyaliteten over for dine børn og dit ønske om at respektere og involvere dig i forholdet til din kæreste. Du får fornemmelsen af, at det bliver svært for dig at udleve dine egne kærlighedsbehov uden at føle dårlig samvittighed over for dine børn. Du svinger mellem eftergivenhed og afstandtagen i relationen til dine børn. Det er fortvivlende for dig, at opleve hvordan, det ene synes at udelukke det andet. Du bliver irriteret på både dine børn, din kæreste og på dig selv.

Jeg kan meget bedre slappe af, når jeg er alene sammen med mine børn.

Jeg glæder mig ikke, når mit barn skal komme, fordi jeg bliver så presset over at skulle dele min opmærksomhed imellem min kæreste og mit barn. Det er som om, at min kæreste ikke rigtig forstår, hvad der er på spil for mig, fordi hun ikke selv er forælder.

Delefar til to

Som deleforælder ender man nemt i en situation, hvor man føler sig splittet imellem sine børn og sin kæreste. I praksis bliver mange fanget op af, at skulle please først den ene og så den anden. Hvem føler sig nu svigtet og overset? Hvem mangler jeg at give opmærksomhed? Vores hverdag vil hovedsageligt dreje sig om at varetage andres behov - og tilmed behov, som peger i *hver* sin retning. Når du kysser og krammer din kæreste for længe, laver børnene ballade eller omvendt! Enten er kæresten mut eller også sidder dine børn og surmuler.

Du skal være opmærksom på, om der er plads til dig i dette sammensurium af interesser og behov. Du skal træde i karakter og vise, hvor dine grænser går. Det er vigtigt, at du i relationen til din kæreste og dine børn tydeligt får markeret, hvad der er ok og hvad, der ikke er. Hvad du kan imødekomme, og hvad du ikke kan. Du skal kunne holde fast i dig selv og ikke lade dig dirigere non-stop af hhv. den ene og den anden. Ellers kan du komme til at rende i pendulfart imellem først den ene og så den anden for så til sidst at ende med helt at miste fornemmelsen for dig selv.

Jalousi og frustration hos din kæreste

I forhold til din kæreste, kan du hurtigt komme til at konkludere noget om, at han/hun da vist ikke helt formår at tilsidesætte sine egne behov eller må lære at tackle sin jalousi. Og i øvrigt mener du nok også, at det er helt vanvittigt at blive jaloux på et barn!

Din kæreste oplever, også at det føles skamfuldt at blive jaloux på dine børn, men det er faktisk helt på sin plads i og med, at dine børn har indtaget en position i hjemmet, som i grunden tilhører en voksen. Magtbalancen er forskubbet, og det skal din kæreste reagere

på. Det er der ikke noget galt med. Det opstår i mødet mellem to ligeværdige voksne, som begge gerne skal have noget at skulle have sagt.

Hvem bestemmer hvad?

Der skal være forskel på børn og voksne. Og det skal de voksne være enige om. I har derfor en opgave omkring over tid at få klart defineret, hvad der skal være en børne- og en voksen beslutning. Forholdet mellem forælder-barn skal tydeliggøres sådan at dine børn også lærer, at der er forskel på børn og voksne. Dilemmaet er her, at du er forælder til dine børn. Det er din kæreste ikke. Som par skal I forsøge at sætte en retning sammen. Selvfølgelig skal børnene inddrages i beslutningsprocesserne i et eller andet omfang, men I skal som par helst være afklarede og enige om hvornår.

Din kæreste føler sig måske kørt helt ud på et sidespor og uden indflydelse så snart, han/hun ikke er enig i prioriteringerne. På den måde kan man sige, at der bliver rod i hierarkiet mellem børn og voksne. Og det er de færreste voksne, som vil acceptere dette i længden.

Forventningsafstemning

Når der er børn involveret er det vigtigt, at du og din kæreste hver især overvejer, hvad I ønsker jer i forhold til børnene. Der er flere scenarier og udfordringer, som først og fremmest afhænger af, om din kæreste har børn i forvejen eller ej. Så længe at I har mulighed for at ses på børnefri-dage, er der jo i udgangspunktet ingen ko på isen. Mange vælger også at holde sig til den model. Det kan dog være noget af et puslespil at få til at gå op med den ene og den anden eks, hvis jeres børnefri-dage ligger i forskellige uger.

Vælger I, at din kæreste skal møde børnene og blive en del af deres liv, er det vigtigt, at I bevidst overvejer, hvilken rolle I skal arbejde henimod, at han/hun får i relation til barnet. Det giver størst tryghed og tydelighed for dine børn, at I voksne ved, hvor I vil hen og hvordan, det skal være. Har I ikke talt ud om hvor I vil hen er der stor sandsynlighed, for at jeres indbyrdes forventninger til hinanden kolliderer.

Du synes enten, at din kæreste deltager for meget eller for lidt. Din kæreste føler sig omvendt presset ind i en forælderrolle, som han/hun ikke er interesseret i eller bliver holdt ude i strakt arm som et trediehjul uden indflydelse overhovedet. Enten bliver du slemt

skuffet over manglende engagement og passivitet, eller du kommer til at stille dig i vejen for din kærestes forsøg på at spille en aktiv rolle i forældreskabet, fordi du måske er uenig i måden at gøre det på.

Det er en svær balance for din kæreste at navigere rundt i. Hvis han/hun blander sig og vil forandre for meget, bliver det for stor en mundfuld for dig og dine børn. Hvis din kæreste omvendt er for tilbageholdende og trækker sig for meget, kan det ende med, at han/hun slet ikke bliver en del af familien.

Det kræver en enorm rummelighed og tolerance fra jer begge at stå igennem perioder, hvor I hver især forventer noget forskelligt, og hvor I ikke følges ad følelsesmæssigt og behovsmæssigt. Det er helt centralt, at du har øje for de forudsætninger og forventninger din kæreste træder ind i forholdet med.

Det er en stor mundfuld for en ny kæreste at træde ind i jeres hverdag. Det kræver tid og tålmodighed. Måske har din kærestes liv set fuldkommen anderledes ud, før I mødtes, og derfor er det en kæmpeforandring at skulle forholde sig til en ganske anden måde at leve og fungere på i hverdagen.

Din kæreste bliver forælder på et splitsekund!

Hvis din kæreste ikke selv har børn i forvejen, er det en afsindig stor omvæltning at vænne sig til betingelserne i en hverdag med børn. Du har selv haft mange år til at omstille dig til opgaven og til at lære at give køb på din frihed. Dine prioriteringer er over tid blevet justeret og omskabt sammen med kærligheden til og interessen for dine børn. På den måde kan man sige, at din kæreste bliver forælder på et splitsekund! Uden mulighed og tid til at udvikle og knytte de bånd, som er nødvendige forudsætninger for forældreskabet. Det er vigtigt at du viser forståelse for, at det ikke er muligt at blive forælder på et splitsekund eller en på uge. Det tager år at udvikle.

Det kan føles klaustrofobisk at lande hovedkulds ned i en børnefamilie og pludselig forventes at skulle tilsidesætte alt det, man har været vant til i sin solo-tilværelse. Det er vigtigt, at du anerkender din kærestes frustration, og at du respekterer hans/hendes behov for frihed og alenetid. Det er helt forståeligt, at rollen som forælder ikke føles naturlig.

Hvad kan jeg tillade mig at forlange?

Det kan blive svært for os deleforældre, at håndtere når vores kæreste siger fra. Vi har det svært med afvisninger, da det kan trigge vores frygt for et nyt brud. Dette kan være meget følsomt og sårbart for dig. Alligevel skal du formå at tøjle dig selv og holde fast i at give din kæreste tid og mulighed for selv at udvikle engagement og lyst til en forpligtende relation til dine børn.

Det kan også være svært for dig at tackle, fordi det måske føles så kærkomment at være to igen. At være to om at løfte opgaven. Som deleforælder befinder du dig ofte i situationer, hvor du godt kunne bruge en ekstra hånd. Derfor kan det vitterligt være noget af en mundfuld at skulle give din kæreste ekstra space og tid alene. Du er ophængt med mange praktiske opgaver og forpligtelser i din hverdag på en måde, hvor du i dén grad godt kunne bruge et par ekstra hænder og en anden voksen:

Men hvad kan jeg overhovedet tillade mig at bede om og forlange af min kæreste, når jeg står her og har brug for hjælp, men det ikke er hans barn?

Delemor til en

Det føles ikke rart at få fornemmelsen af, at man trækker et forælderansvar ned over hovedet på sin kæreste. Omvendt er dine børn så stor en del af din tilværelse, at det måske føles mærkeligt for dig at skille det ad? Du kan faktisk komme til at føle dig endnu mere ensom i dit forældreskab, end da du var alene med børnene, fordi du oplever at det bliver svært at dele det allerdyrebareste, du har, med din kæreste. Det kan give dig en følelse af ikke at blive forstået eller ligefrem svigtet og ladt i stikken: Du forstår mig slet ikke, fordi du ikke selv har prøvet at være forælder!

Du må endelig ikke kritisere mit barn!

Endnu en kilde til bøl og ballade handler om at rumme, når din kæreste begynder at irettesætte og korrigere dine børn. Det kan være en stor kamel at sluge, når din kæreste skælder ud eller bliver sur på dine børn. Særligt, når du ikke er enig. Mange deleforældre vil pr refleks derfor gå ind og forsvare og tage deres børns parti. Men når du blander dig i situationen og forsøger at gyde olie på vandene, kommer du samtidig til at signalere til

dine børn, at din kæreste ikke er en jævnbyrdig voksen. At han/hun ikke har positionen til at sætte en retning i hjemmet. Det vil være underminerende og utilfredsstillende for din kæreste i længden.

Mange børn vil protestere eller reagere voldsomt hvis din kæreste irettesætter dem: Du bestemmer ikke over mig, du er ikke min forælder! Hvis du ønsker at din kæreste skal træde ind i relationen til dine børn som en ligeværdig voksen, er det vigtigt, at du bakker op omkring de grænser, din kæreste sætter. Du er nødt til at rumme, at de muligvis adskiller sig fra dine. Hvis du er uenig i de grænser, der sættes, må I sammen vende det, når børnene ikke er til stede.

Tillad din kæreste at føle sig fed-up!

Hvis du begynder at give din kæreste mundkurv på og gerne vil forsøge at styre hvad han/hun gør, oplever, siger og tænker i relationen til dine børn, er der en risiko for at irritationen hos din kæreste vil vokse. Din kæreste skal have lov til at være sig selv. Og det har en betydning at få luft for sin irritation uden at skulle føle sig anklaget eller bebrejdet. Det kender du også selv. Du er nødt til at give din kæreste en stemme. Din tilgang er vigtig for at projektet kan lykkes.

Det er vanvittigt svært for os deleforældre at håndtere, når vores kæreste synes, at vores børn er irriterende. Det ville være en katastrofe, at vores dejlige kæreste ikke kan lide vores vidunderlige børn, eller omvendt. Men selvfølgelig vil din kæreste ind imellem få det sådan. Det ville være mærkeligt andet. Kunsten er at tillade det. Husk på hvordan du selv kan være fed-up af børnene ind imellem. Og du er endda deres forælder!

Hold fast i, at irritation er en ok og naturlig følelse at blive ramt af. Giv din kæreste lov til at få luft. Der er sikkert meget, I kan blive enige om. Prøv at lade være med at tage din kærestes irritation personligt. Det er udtryk for forskellighed. Måske er kritikken faktisk relevant og vedkommende. Det kan være vældig givtigt med nye perspektiver på din egen forælderrolle, opdragelsesform og vaner. Anerkend, at din kæreste har øje for andre ting, end du selv har.

Din kæreste skal kunne være sig selv sammen med jer

Forventningsfrie relationer betyder at kunne rumme, udholde og respektere forskellene imellem os. I relationen til din nye kæreste betyder dette, at du skal vise, at du accepterer, at der er indbyrdes forskelle imellem jer.

Du må gerne være dig og jeg må gerne være mig. Vi er forskellige, som mennesker og som forældre, og vores forskelligheder vil komme til udtryk på mange måder i vores kæresterelation og overfor børnene.

Din fornemmeste opgave er at legitimere og give plads til, at jeres følelser omkring børnene absolut ikke er ens. Det er nødt til at være ok, at din kæreste ikke deler de samme følelser og knytter de samme bånd, som du har til dine børn. Du skal kunne rumme at:

Din kæreste ikke kommer til at elske dine børn på samme måde som du selv gør

Din kæreste ind imellem vil ønske dine børn hen hvor peberet gror

Din kæreste vil have brug for at trække sig fra jer og lave ting og aktiviteter alene

Din kæreste ikke nødvendigvis kommer til at deltage på lige fod i alle de praktiske opgaver, som du selv er forpligtet til i forhold til dine børn.

Den store kabale

Hvis din nye kæreste har børn i forvejen er forælderrollen velkendt, hvilket på flere måder kan gøre det lettere af finde en fælles forståelse omkring hverdagen. På den anden side, er der andre udfordringer, som banker på døren for jer her.

Det kan være svært at finde tid til at ses i det store sammensurium af dine og mine børn. I har måske børn på skift og er blevet vant til at lægge mange kræfter i arbejdet, venner og fritidsaktiviteter på de børnefri-dage. Praktisk kan det være nærmest umuligt at koordinere et samliv, hvor der skal være plads til både dig, mig, os, mine og dine børn.

Sammenbragte familier bærer præg af mange skift og konstante omstillinger imellem jeres børn og deres respektive samværsaftaler. Det kan være svært at finde ud af at lande i:

Vi har 5 sceneskift i løbet af 14 dage. Det er mange nye scener, som skal etableres og afrundes. Børn som lander og siger farvel på skift. Vi får ikke rigtig lov til at vokse ind i det som kærester

Deleforældre til 4

Når koordineringen er svær, kan man meget hurtigt blive fristet til at tænke, at alting ville være meget nemmere, hvis I har fælles base. Det kan være en tilskyndelse for nogle til at vælge at flytte sammen meget tidligt i forholdet. For hvornår kan I ellers overhovedet nå at ses som kærester?

Ønsket om at skabe en fælles familie kan være stærkt tilstede hos jer begge. Inden I kaster jer ud i at gøre drømmen til virkelighed, er det vigtigt at I forbereder jer på at en sammenbragt familie er en radikal anden familieform, end den I har været vant til hver især.

En sammenbragt familie er *ikke* en kernefamilie

I skal forberede jer på, at den nye familiekonstellation kommer til at adskille sig væsentligt fra den familie, I var før. På godt og ondt. Det er vigtigt, at I sætter grundigt jer ind i de problemstillinger, der opstår når to familiekulturer mødes. For en sammenbragt familie er netop *ikke* en kernefamilie. Og I kommer til at løbe panden mod en mur, hvis I lukker øjenene for det og blot holder fast i at gøre, som I plejer.

Psykolog Sia Holm har forsket i sammenbragte familier og peger på to måder man kan vælge at organisere sig på. I kan beslutte jer for at skabe et familiefællesskab, hvor I voksne er *voksne* for *alle* børn i familien. På den måde tager I begge ligeligt ansvar og lederskab for alle børn og for de familierelaterede opgaver i hverdagen. Men I kan også beslutte jer for at være et bofællesskab, hvor I organiserer jer mere opdelt som to parallelle familier i et bofællesskab. I et bofællesskab tager I jer af jeres *egne* børn hver især. På den måde bor I sammen, som bofæller med hver jeres respektive form samt nogle fælles regler, som går på tværs af jeres to familier.

Sia Holm anbefaler, at I allerede fra starten af afstemmer med hinanden og beslutter jer for hvilken slags fællesskab, I vil være. Den sammenbragte familie afhænger nemlig af, at I voksne sammen beslutter jer for hvordan, I skal gøre det ene og det andet. På den måde kan I sætte en tydelig retning for jeres børn.

Hvis ikke jeres børn får klar besked om hvem, der har lederskabet i forhold til hvem, kan det skabe bøl og utydelighed for dem. Tilsvarende kan der opstå misforståelser og kuldsejlede forventninger mellem jer voksne indbyrdes, hvis I ikke har aftalt præmisserne fuldstændigt klart på forhånd.

I skal gå meget detaljeret til værks og aftale helt konkret hvad, jeres billede af den fælles familie skal være: Hvordan holder vi jul i vores familie? Hvordan holder vi fødselsdage i vores familie? Hvordan holder vi weekend i vores familie? Hvordan spiser vi aftensmad i vores familie?

Jeres børn vil helt sikkert meget gerne komme med ideer og forslag til, hvordan de synes, det skal være. Men det væsentlige er, at I voksne bliver enige om en form, som I begge kan bakke op om.

Det tager 5 år

En sammenbragt familie er hårdt arbejde og tager lang tid at bygge op. Kluge hoveder siger, at det tager omtrent 5 år at etablere og lande i en sammenbragt familie. Så derfor er det ekstremt betydningsfuldt at have det lange lys på. I er mange, som skal omstille jer, og en del af jer synes ikke nødvendigvis, at projektet er en vanvittig god ide.

Hvis I fra starten af indstiller jer på, at der er tale om en 5-årig proces, giver det måske mere plads til tålmodighed, langsommelighed og overbærenhed. Små skridt ad gangen!

Sandsynligheden for nye brud er temmelig stor

Det lyder måske nedslående. Men det er desværre et faktum. Det er rigtig svært at etablere og vedligeholde en sammenbragte familie. Hvilket selvfølgelig hænger sammen

med at det er en vældig kompleks opgave, at få divergerende behov, vaner og ønsker til at fungere sammen:

Vi kom aldrig til at lykkes med at bo sammen. Vores børn var alt for forskellige. Jeg har to vilde drenge og mine kæreste to stille piger. Det kørte helt af sporet, og vi blev irriterede på hinanden på skift. Hun syntes, at mine drenge ødelagde hendes dyrebare tid med pigerne. Det var for høj en pris for hende at betale. Jeg er ulykkelig over, at vi ikke kan få et fælles liv sammen. Det vil altid blive ved med at være min største drøm i livet

Delefar til to

Sandsynligheden for nye brud er stor. Udfordringerne og uenighederne vokser sig for store. Forskelle i familiekultur, værdier og opdragelsesformer kan skille selv de mest forelskede kærestepar ad. Prioriteringen af dine børn kan betyde, at du bliver temmelig kompromisløs overfor din kæreste, og at I konsekvent ryger i totterne på hinanden omkring hverdagssituationer:

Jeg orker simpelthen ikke at høre brok fra en ny partner oveni. Skænderier skal på ingen måde smadre tiden med mine børn!

Delemor til to

Hvad nu hvis det mislykkes igen...

Når vi deleforældre netop kæmper med en permanent frygt for brud, er det ikke opmuntrende at kende til statistikken. Risikoen for nye brud må dog aldrig afholde dig fra at søge nye erfaringer med kærestereationer.

At opleve hvordan, du selv navigerer både i forhold til kærester og brud med en kæreste, kan også være en lærerig proces for dine børn at bevidne. Derfor er det ikke noget, du hverken kan eller skal forsøge at eliminere i dit liv. Betragt det i stedet som vigtige erfaringer for dine børn at opleve og se dig styre igennem et brud. Hvorfor kan man blive forladt af eller forlade sin kæreste? Hvad er vigtigt i et kæresteforhold for, at det kan fungere? Hvad mærker man, når man oplever kærestesorg? Hvad kan være godt at gøre?

Det har en betydning for dine børn, at du ikke lader frygten for brud forhindre dig i at tage chancen og kaste dig ud i nye kæresteforhold. Du baner faktisk vejen for dine børns fremtidige forventninger og færdigheder i kæresterelationer ved at vise dem hvordan, du forholder dig og navigerer i relationen til en kærlighedspartner. Og dette er særligt relevant for børn i delefamilier.

Hvilke forventninger om kærlighed og parforhold giver du videre til dit barn?

En gruppe forskere i USA har fulgt og interviewet skilsmissebørn siden forældrenes skilsmisse og videre frem i voksenlivet. Forskerne kom blandt andet frem til følgende:

- Børn som har oplevet en skilsmisse, er sårbare overfor at påtage sig skylden for, at forældrene ikke kunne finde ud af det sammen: Hvis bare jeg havde opført mig bedre og ikke været til besvær, var de nok blevet sammen!
- Børn som oplever at forældrene skilles kan stå tilbage med en følelse af afmagt, som kan følge med dem i kæresterelationer fremadrettet. En fornemmelse af magtesløshed. Jeg kan hverken gøre til eller fra. Et fravær af indflydelse og handleevne i konfliktfyldte situationer.
- Børn som har oplevet at vi, forældre, er gået fra hinanden, kommer nemt til at forbinde konflikter med et tab af kærlighed og som et tegn på, at forholdet ophører.
- At det har en stor betydning, hvilken historie omkring forældrenes brud, børn får med sig fra deres forældre. Forskerne går faktisk så langt som til at sige, at vores børn har ret til at kende til årsagen til bruddet. Det har de, fordi historien om bruddet kommer til at spille en rolle for hvilke forventninger og logikker, dine børn trækker på i kærlighedsrelationer fremadrettet.

Du kan finde læse mere om undersøgelsen i bogen: *Myten om den lykkelige skilsmisse - en kilde til forståelse af skilsmissebørns voksenliv* fra Aschehoug 2002.

Historien om bruddet præger dine børns forventinger til kærlighed

Først og fremmest skal vi altså sørge for at forsikre vores børn om, at brud og skilsmisser ikke er deres skyld. Men for at de kan stole på dette, må de have en alternativ begrundelse. En ordentlig og nuanceret forklaring. Undersøgelsen peger på, hvor vigtigt det er, at vi ikke sylter vores børn ind i misforstået hensyn, når vi fortæller dem om hvorfor, vi gik fra hinanden. Vores børn har ikke brug for en skrælet og pyntet historie.

Det er afgørende for børn at få en virkelighedsnær forklaring på skilsmissen. Hvis historien om en skilsmisse er mangelfuld, kan børn efterlades med en logik om, at kærlighed ophører pludseligt og uden noget varsel overhovedet. Jeres børn har brug for jeres historie og erfaringer. At høre om jeres viljestyrke og ihærdighed. At høre historier om, hvordan I har gjort jer umage for at kæmpe for familien og for hinanden igennem en længere periode sådan, at en skilsmisse ikke bare opstår ud af det blå fra den ene dag til den anden.

Børn har brug for en nuanceret fortælling om parforholdet som noget, man værner om og knokler for. Noget, som kan gå op og ned. Som kan være dejligt, kedeligt, trættende og anstrengende. Som kan få en til at grine og græde. Det er betydningsfuldt for jeres børn også at høre historien om alt det, I har været glade for. Og historien om, at hvis man vælger at afslutte et parforhold, er det fordi, man igennem lang tid har prøvet *alt* - også bedt om professionel hjælp og rådgivning.

Færdigheder til hvordan man bevarer og kæmper for sit parforhold

Vores børn har brug for at opleve helt konkret, at man kan gøre en forskel for at få kærligheden til at bestå. At man har indflydelse på hvorvidt, et parforhold udvikles eller afvikles. At det ikke er ligemeget hvad man gør/ikke gør, når man ønsker at skabe og vedholde en tryk og kærlig relation til sin partner.

Så selvom at forholdet til børnenes anden forælder gik stykker, er det fortsat en opgave for dig som forælder, at vise dem, hvordan man gør sig umage med sine tætte og betydningsfulde relationer. Hvordan konflikter og uenighed netop kan bane vejen for udvikling af samhørighed og et tættere bånd imellem os.

Det er en svær opgave at få det til at fungere med en ny kæreste i delefamilien. Jeg håber at dette kapitel har forberedt dig lidt på de faldgruber, I kan havne i, på en måde, så du tør at give dig i kast med kærligheden igen. Det har I allesammen brug for - både du og dine børn.

I har alle brug for at opleve, at du lever og prioriterer dit eget liv. At du træffer beslutninger, som du kan mærke gør *dig* glad. Du giver dine børn vigtige kærlighedserfaringer med i bagagen, når du viser dem, hvad du selv gør i et parforhold og hvordan, du omgås uenigheder med din kæreste i hverdagssituationer. Ligesom du er medskaber af dine børns forventninger og logikker omkring fremtidig kærlighed, når du fortæller dem hvad, du selv har lært sammen med deres anden forælder.

Børn i delefamilier kan mangle vigtige iagttagelser af interaktionen mellem forældre i både medgang og modgang, lyst og nød. At være vidne til voksne, som kæmper for og hjælper hinanden igennem svære perioder af livet. På den måde har vi deleforældre et ansvar i forhold til at sikre, de ikke føler sig helt på bar bund og dårligt rustede til at navigere i konflikter. At mestre at rumme og navigere i konflikter er netop en afgørende ingrediens i relationer og parforhold.

Man kan godt skændes uden af verden bryder sammen og forholdet opløses

Det er vigtigt at dine børn får erfaring og fortrolighed med, at vi godt kan skændes og være uenige uden, at det betyder, at vi går fra hinanden. Det er vigtigt at vi, deleforældre, er med til at vise dem, at uenighed og konflikt er en vigtig og berigende del af et fællesskab: Når vi er uenige, kan udvikle vi os sammen. Uenighed og konflikt baner på den måde vejen for et stærkere fællesskab.

Tryghed i relationer og parforhold skabes ved at turde tale sammen om det, man synes er svært og derigennem rumme og leve med uenighed:

Kommunikation er ikke at tale om fodbold eller om børn for den sags skyld. Det er at løse problemer. Jeg troede, at hvis man indrømmede at der var problemer, betød det at man endte i et voldsomt råbende skænderi og følte sig misforstået og vred i dagevis. Men jeg

har lært, at sådan behøver det ikke at være. Man kan diskutere det, man er uenig i, og så bliver man faktisk mindre vred i stedet for mere. Det har været en kæmpe lettelse for mig (Wallerstein et al., 2002: 101)

Trygheden vokser, når vi oplever, at vi kan tale om vores problemer og om vores uenigheder med dem, vi elsker. At ting aldrig bliver for svære til, at vi ihvertfald kan tale om dem. Selvom vi ikke er enige, kan vi godt tale sammen om vores uenighed. Vi kan også godt tale om, at det kan være svært for os hver især at rumme, at vi er uenige. Der er som regel altid en god grund til, at vi gør og mener, det vi gør.

I skal være jer *selv* sammen

Vær opmærksom på, hvordan forventninger til hvordan du selv og de andre skal være kan skabe øget pres, frustration og skuffelse i din delefamilie. Forventningerne stiller sig i vejen for, at du kan opdage og anerkende *den andens* perspektiv. Vi, deleforældre, skal bestræbe os på at gøre os umage med at have øje for de muligheder, perspektiver og intentioner, som vi selv, vores børn, eks og nye partnere handler ud fra. Respektfulde relationer i delefamilien kan opstå, når vi øver os i at rumme, udholde og leve i fred med forskellene imellem os.

Jeg håber at denne bog har inspireret dig til at værne om din delefamilie med respekt og autenticitet. At du har fundet nye hjælpsomme veje og ståsteder, som kan bidrage til, at I hver især kan være jer *selv* sammen i delefamilien. Og at du ved at læse bogen også har fået mod på at møde dig selv i deleforældreskabet på en måde, som kan tage presset fra dine skuldre - bare en gang imellem.

Litteraturhenvisninger

Ulla Dyrlov (2014) Pilot for dit barn

Thomas Skovbo (2017) Giv dine børn noget at vokse af

Michael White & Alice Morgan (2007) Narrativ terapi med børn og deres familier

Søren Hertz (2017) Børn og unge, psykiatri og samfund

Judith S. Wallerstein, Sandra Blakeslee, Julia M. Lewis, Aschehoug (2002) Myten om den lykkelige skilsmisse - en kilde til forståelse af skilsmissebørns voksenliv

Niels Jørgen Bisgaard (2000) Når børn får en ny forælder

Svend Brinkmann (2016) Ståsteder

Mattias Stølen Due (2016) Pas på parforholdet - når kærligheden er kommet for at blive

Om forfatteren



Martine Skov er psykolog og parterapeut og hjælper til daglig par og deleforældre med at etablere respektfulde relationer til hinanden og i delefamilien.

Du kan kontakte Martine på: www.parsamtale.dk eller www.martineskov.dk

