

DET NÆSTBEDSTE

– NÅR FAR OG MOR IKKE BOR SAMMEN

CAMILLA SEMLOV



“Denne bog burde være obligatorisk til alle forældre, der ikke længere bor sammen.”
Adm. dir. Helle Laursen Petersen, delebarn.dk



Familiens historie

Men efterhånden kom nogle nye behov hos mig så småt snigende. Jeg begyndte at mærke nogle mangler i vores forhold. Jeg var meget i vildrede og blev mere og mere ulykkelig, men jeg formåede ikke – eller vi formåede ikke – at løse knuden. Senere blev det også tydeligt for min søns far, hvor ulykkelig jeg var, og at jeg igennem nogen tid havde trukket mig og faktisk var ved at forlade ham følelsesmæssigt. Det var en svær og ulykkelig situation for os begge. På det tidspunkt havde vi været kæresten i næsten elleve år, vores søn var knap fire år, og vi havde indtil da troet, at vi skulle være sammen for evigt.

Efter vores brud stod jeg en dag hjemme hos Emils far, hvor vi talte om hans frustration over, at jeg havde fundet sammen med en anden. Jeg sagde til ham, at jeg inderligt håbede, at han om ti år ville være ovre sin frustration og vrede og måske endda kunne sidde og drikke kaffe sammen med min nye kæreste. Emils far svarede, at det jo også var det, han håbede på. Måske ville der så kun gå fem år, kan jeg huske, at jeg svarede.

Der gik knap tre år.

I dag bor jeg sammen med min mand og vores fælles datter. Min mands søn er hos os en tredjedel af tiden. Emils far og bonusmor bor ikke særlig langt fra os.

Og i midten af det hele står Emil som del af én stor familie.

Stå sammen om at gå hver for sig

Det vil være en fordel, hvis I under skilsmissen og i hele forløbet før og efter bruddet har for øje, at vi som mennesker kan gå tilbage i vores udvikling. Når vi er i krise, og i den første periode reagerer på det mistede (reaktionsfasen) regredierer vi nogle gange. Vi går tilbage til tidligere udviklingsstadier, og bliver eksempelvis sort/hvide i vores måde at se verden på. Det er enten-eller, og nuancerne forsvinder.

I nogle sammenhænge regredierer vi i en grad, så vi nærmest oplever verden, som da vi var børn. *”Du er den mest egoistiske og tarvelige person, jeg kender, og du har aldrig nogensinde tænkt på mig, og hvad jeg har brug for.”*

Det er i sig selv svært at kommunikere med mennesker, som er unuancerede. Alene af den grund har I sværere betingelser for at have gode samtaler med hinanden.

Og når I reagerer på tabet, kan I nemt komme til at lægge ansvaret for det, som I selv bærer skyldfølelse for, over på hinanden. Det kaldes en projektion. Ganske enkelt forsøger vi at skyde skylden på den anden i denne fase.

Projektion er en forsvarsmekanisme, som mindsker din skyldfølelse og fornemmelsen af at være truet.

I virkeligheden bør I ikke vurdere det som den ene eller andens skyld. Begge parter har andel i, at et forhold går i stykker. Det handler om dét, der ligger imellem de to mennesker, det vil sige deres relation, og hvad der i øvrigt påvirker den. Ingen har skyld, men der er årsager, som ligger til grund for et brud.

Måske kan I hver især bedre rumme hinandens unuancerede og urimelige udtalelser, når I ved, hvad der er årsagen til dem.

På et tidspunkt kommer I begge videre i krisen, hvor jeres dialog får bedre betingelser. Det sker i takt med, at I kommer jer mere og mere og efterhånden bevæger jer ud af den akutte krise, som reaktionsfasen er en del af.

Den næste fase er bearbejdningsfasen, og det er fortsat en del af krisen. Men da bliver I bedre i stand til at vende jer mod fremtiden, og I er ikke lige så "fanget" i skilsmisens traumatiske oplevelse. Dette giver i sig selv større mulighed for at få en bedre dialog. Blandt andet også i kraft af at I ikke længere er lige så unuancerede og urimelige i jeres tanker om hinanden og situationen.

Udviklingen igennem krisen skal ses over en længere periode:

Da Mikkel og Katrine gik fra hinanden, var de begge dybt ulykkelige, men de reagerede på forskellig vis: Katrine bebrejdede Mikkel, at han havde haft så travlt med at istandsætte deres hus. Hvis han i stedet havde brugt mere energi på deres familieliv, var det måske ikke kommet så vidt, mente hun. Det havde Katrine mange gange sagt til Mikkel, efter de var flyttet fra hinanden.

Mikkel blev enormt ked af det. Han havde netop lagt så meget energi i deres hus af hensyn til deres familie. Så de på sigt kunne få den bedst mulige base, som kunne danne ramme for deres familieliv.

Mikkel lod sig ikke mærke med, hvor såret han blev over Katri- nes bebrejdelser. I stedet blev han rigtig vred, og deres diskussioner endte med at blive voldsomme, hvor de beskyldte hinanden for al- verdens. De var i en længere periode efter bruddet slet ikke i stand til at tale sammen, uden at det blev højlydte diskussioner.

Mikkel fandt ret hurtigt sammen med en ny kvinde, som modsat Katrine bekræftede ham i, at han var en god mand. Hun satte pris på, at han var så arbejdsom. Selv om de flyttede ind i et håndvær- kertilbud af et hus, brugte han langt fra så meget tid på huset, som

han i sin tid brugte på Mikkel og Katrines hus, bemærkede Katrine. Det gjorde hende enormt ondt, og hun blev i den grad jaloux og arrig.

Katrine ønskede ikke, at Mikkel opdagede, at hun følte sig svigtet på grund af Mikkels nye, i hendes perspektiv bedre, måde at prioritere sin familie på – som hun i sin tid havde haft et ønske om. Derfor virkede hun kold og ligeglad, når de indimellem mødtes omkring børnene. Katrine vidste ikke, at Mikkel havde ændret kurs, netop fordi han havde taget Katrines budskab til sig. Hun havde lært ham, hvor vigtigt det var at bruge mere tid som familie, frem for at bruge tiden på praktiske gøremål.

Da der var gået knap et par år, kom Katrine og Mikkel en dag til at tale om, at Mikkels hus efterhånden var ved at tage form. Da fortalte Mikkel, at han havde lært meget af Katrine, blandt andet hvor vigtigt det er, at for eksempel renovering af et hus ikke fylder for meget i forhold til familielivet. Katrine blev helt lettet. Så var det ikke, fordi hun og børnene ikke havde betydet noget, og at Mikkels nye familieforhold betød alt.

Hun fik sagt til Mikkel, at hun vist ikke havde fået sat pris nok på Mikkels indsats omkring deres hjem, dengang de boede sammen.

Katrine og Mikkels historie er eksemplet på, at deres unuancerede opfattelser af hinanden med tiden blev mere nuancerede – i takt med at de kom igennem krisen og efterhånden kunne se situationen i et større perspektiv.

Fokuspunkter

Når din ekspartner opfører sig uretfærdigt;

så husk, at personer i krise har nemmest ved at bebrejde – frem for at påtage sig ansvar, og at vrede er en del af sorgarbejdet.

Når du har været uretfærdig og selv kan se det;

så sig det højt til din ekspartner.

Tingene kan blive sagt sort/hvidt – ”du har altid/aldrig” og så videre

Det er en naturlig reaktion, når noget er så følelsesmæssigt svært.

Se bag om primitive udtalelser fra din ekspartner

Bagved er der en længsel og et svigtet, såret og ulykkeligt menneske.

Hvis din ekspartner virker kold og ligeglad;

så husk, at chok og indre kaos nok er årsagen, selv om det ydre fremstår behersket.

Sig hvis du oplever din ekspartner ligeglad. Så du kan få en forklaring.

Forklar at du ikke er kold og ligeglad – hvis du ikke er i kontakt med de svære følelser

Så undgår du nemmere misforståelser og sårede følelser hos din ekspartner.

Hvis du har overskud, så forsøg at forbliv konstruktiv – også når den anden af jer ikke er det

Med den gode tilgang følger oftest mere godt.

Hvis du er depressiv, og du på ingen måde oplever fremgang i din tilstand;

så overvej behovet for professionel hjælp, hvis du vedvarende mistrives.

Sortér og lug ud i de gerninger, du gør af hensyn til andre

Fokusér på dig selv og din familie. I har alle brug for det.

Når bruddet bliver til virkelighed ... også for barnet

I står sikkert i et virvar af følelser. Og midt i det skal I til at forholde jer til praktiske forhold, der skal på plads i forbindelse med bruddet. Det kan være vanskeligt og kræver oftest en hel del energi. Samtidig med at dit indre måske er ét stort kaos. I kan som forældre nemt stå i den situation, at I skal forsøge at finde energi, som simpelthen ikke er til stede. Og alligevel kan vi som mennesker nogle gange finde uanede kræfter frem. Hvis du er i stand til det, kan du betragte det som en periode, I skal igennem, inden der kommer mere styr på jeres liv.

En skilsmisse kan sammenlignes med at miste en meget nærtstående. Ofte sammenlignes sorg i forbindelse med skilsmisse med det at miste på grund af et dødsfald. Allerede kort efter dødsfaldet skal der tages stilling til mange praktiske forhold omkring bisættelse eller begravelse, bodeling med mere.

Der er altså god grund til, at I så vidt muligt husker at passe på hinanden i denne periode.

Hvis begge parter er enige om, at det er den rette beslutning at flytte fra hinanden, er det måske lettere at stå sammen og planlægge, hvordan bruddet skal foregå.

Netop fordi Emil's far ønskede, vi blev sammen, var han ikke begejstret for, at jeg besluttede mig for at flytte hjem til min søster i en periode. Samtidig forstod han, at jeg ikke så anden udvej, og han støttede derfor op om beslutningen – i hvert fald ved at tale med mig om, hvordan vi bedst muligt kunne tage hensyn til Emil, når jeg skulle flytte. Så selv om Emil's far var afmægtig og følelsesmæssigt ikke kunne bakke op om bruddet, var han sammen med mig om at planlægge, hvordan det hele skulle foregå.

Han har for nyligt fortalt, at han slog knuder på sig selv, blandt andet da vi sammen fortalte Emil, at jeg skulle flytte. Jeg spurgte, hvad der gjorde ham i stand til alligevel at stå sammen med mig. Hans fokus på Emil og hvad han havde brug for, forklarede han.

Vi stod også sammen om at lægge en plan for, hvornår Emil skulle være henholdsvis hos sin far og hos mig. Vi ønskede begge at forberede os på, hvordan vi kunne tage hånd om Emil, som dengang var knap fire år, nu hvor vi skulle vende op og ned på hele hans liv.

Vi aftalte, at vi skulle sørge for at få informeret børnehaven, inden jeg flyttede. Vi talte om, hvordan vi ville fortælle Emil, hvad der nu skulle ske af forandringer for vores familie. Jeg var enormt lettet over, at Emils far var positiv, når vi forberedte og talte om min flytning, selv om den var imod hans ønske. Helt fra begyndelsen sørgede vi for på en god måde at tale om tingene, også om det, der var svært for os.

Det lyder lettere sagt end gjort. Men det var faktisk ikke så svært:

Vi så ikke ens på situationen, for vi ville ikke det samme med vores familieliv. Men vi forsøgte at forklare os over for hinanden og lytte til det, vi hver især fortalte. Der var samtidig plads til, at Emils far indimellem kunne sige, hvor frustreret han var over, at jeg flyttede. Jeg kunne jo sagtens forstå ham, og derfor lyttede jeg.

På den vis kan man sige, at:

- Vi var enige om, at vi ikke forstod hinanden og hinandens dispositioner og ståsteder.
- Vi var uenige i, hvad vi hver især burde have gjort og gjorde, men enige om at vi måtte have hver vores gode grunde ... i hvert fald langt hen ad vejen enige.

Det kan være svært at have overskud til alle de beslutninger, I skal tage stilling til. Og ligeså svært kan det være at skulle tale om det med hinanden. Netop fordi I som forældre er i krise. Måske er I ikke engang sikre på,

om det nu er den rette beslutning, I står for at føre ud i livet. I kan være forvirrede, fortvivlede, usikre og alt muligt andet – ud over den sorg, I formentligt gennemlever.

Vi sørgede for at skille tingene ad:

- Vi havde svært ved at forstå hinanden i vores parforhold og i forhold til vores ønsker til hinanden.

Det var den ene del, vi havde brug for at tale om.

- Hvordan skulle vi gribe hele situationen omkring bruddet an? Hvordan kunne vi bedst muligt passe på Emil i alt det kaos?

Det var den anden del, vi havde brug for at tale om.

De svære følelser kom i spil, når vi talte om vores forhold, blandt andet fordi vi ikke kunne forstå hinanden.

Men vi forstod hinanden og havde fælles mål, når vi talte om, hvordan vi skulle lægge den bedst mulige strategi for at bryde familien op. På den måde kunne vi i hvert fald stå sammen om det mål at passe på Emil i kaos. Og så blev vi i stand til at holde fast i forældreskabet, som vi stadig havde til fælles – og som vi jo altid vil have sammen.

Så når vi talte om den ene del, parkerede vi den anden del, og omvendt.

Jeg tror, vi allerede på dette tidspunkt fik støbt grundlaget for det gode samarbejde, som fremover udviklede sig imellem os. Vi holdt fast i et område, hvor vi havde samme mål og gode chancer for at lykkes med at nå til enighed om, hvad der var bedst for vores søn.

De forhold, hvor vi ikke havde samme mål, og hvor vi ikke forstod hinanden, lod vi fylde i andre samtaler og på tidspunkter, hvor Emil ikke var til stede, senere hen også i parterapisamtaler.

På den måde blev der plads til, at vi kunne være uenige, vrede, kede af det og så videre, men vi satte det i system, hvornår vi lod disse svære følelser fylde.

Vi skabte to forskellige rum:

- Et, hvor det var Emil, som var vores hovedfokus, og hvor vi *ikke* talte om de forhold, vi var uenige om.
- Og et andet rum, hvor vi gav os selv lov til at lufte vores frustrationer – uden at Emil var i nærheden.

Parterapien begyndte vi først i, da jeg var flyttet. Emils far havde ikke været interesseret i parterapi, da jeg oprindeligt foreslog det, inden vi gik fra hinanden. Nu hvor det stod klart, at vores forhold hang i en tynd tråd, foreslog han, at vi gik i parterapi. Jeg var med på idéen, men meddelte at jeg ikke nødvendigvis havde samme formål som Emils far; at redde vores forhold. Dog ville jeg under alle omstændigheder gerne investere i at gøre yderligere en indsats for, at vi kom bedst muligt fra hinanden. Og det mente jeg, samtaler med en tredje person kunne øge sandsynligheden for.

Det kan bestemt være en god investering, at I sammen får nogle samtaler med en tredje part, for eksempel en parterapeut eller coach. Det giver jer mulighed for at få en bedre forståelse af hinanden, og hvad der er sket og sker.



Når vi som mennesker forstår hinanden, er der langt mindre risiko for, at vi kommer i konflikt og på kant med hinanden.

Valget af deleordning

Jeg har mange gange følt, jeg skulle eller burde forsvare, at vi har valgt, at vores søn bor halvdelen af tiden i sine to hjem – frem for at bo fast hos en af os.

Vi valgte ikke at dele vores søn imellem os af hensyn til os selv, men af hensyn til Emil.

Fokuspunkter

Overvej nøje, om jeres barn skal bo hos jer begge eller have fast base et af stederne

Benyt eventuelt skemaet bagerst i bogen (udviklet af Ottosen, Stage & Jensen³).

Overvej, hvad jeres barn kan håndtere af skift

Det afhænger af rigtig mange faktorer, men særligt også af det enkelte barns væsen.

Søskende kan ikke altid håndtere de samme betingelser

Statsforvaltningen kan rådgive og træffe beslutning om samvær

Både hvis I er usikre på, hvad der er bedst for jeres barn, eller hvis I ikke kan blive enige.

Lav eventuelt noget med dit barn i den periode, hvor I ikke er sammen

Tag i svømmehallen, få en pizza, eller spis hjemme hos barnets anden forælder.

Vær parate til at ændre samværsordningen, hvis jeres barn viser tegn på behov for det

Måske for en periode eller på længere sigt.

Børn kan, i solidaritet med den ene af jer, komme til at devaluere samværet med den anden

Jeres barn har brug for jer begge som allierede. Hjælp barnet ud af sit dilemma.

Bed ikke jeres barn om at vælge hos hvem af jer, det skal bo eller være det meste af tiden

Kapitel 6

At savne mor og far

De fleste forældre kender til det at være væk fra deres barn i kortere tid. Når barnet første gang overnatter hos bedsteforældrene, hos en legekammerat eller i forbindelse med koloni eller et arrangement i institutionen. Én ting er, hvordan forældrene oplever det – nogle forældre har svært ved at være væk fra deres barn, mens andre nærmere nyder at få lidt voksentid i et par dage.

Noget andet er, hvordan det opleves af barnet – og det hænger i øvrigt nemt sammen med, hvordan forældrene har det med adskillelsen: Når børn oplever, det er svært for forældrene at overlade barnet til andre, for eksempel bare når det bliver afleveret i institutionen, mærker barnet det. Jo mere afklarede forældre er med at aflevere deres barn i andres varetægt, jo nemmere er det som regel også for barnet at blive det.

Som forældre er vi optagede af, hvordan det så er gået med barnet, mens vi har været adskilt – og det er helt relevant, og som det skal være. Og vi er som regel lettede, hvis barnet ikke har savnet os, mens vi ikke har været der for barnet. Men i forbindelse med en skilsmisse kan det ikke undgås, at vores børn kommer til at savne os i de perioder, hvor vi ikke er sammen med dem.

Så hvordan håndterer vi som forældre, at det følger med et familiebrud, at vores barn savner os?

Når jeres barn er kommet igennem den første svære tid, hvor det ikke længere bor sammen med jer begge, vil det fortsat indimellem være svært for jeres barn at mangle en af jer. Nogle dage vil jeres barn mærke savnet mere end andre dage.

De første år efter vores familiebrud var Emil jævnlige ked af det og savnede os. Siden blev det sjældnere og sjældnere. Selv i dag, hvor vi som

forældre til Emil sjældent oplever, at han savner os, kan der indimellem være tidspunkter, hvor han er ked af det og forklarer, at han savner den anden af os. Hele vejen fra dengang, hvor han var knap fire år, til i dag hvor han er teenager, har Emil i perioder og i enkelte situationer været ekstra skrøbelig og vældig påvirket af, at han ikke længere har os begge på én gang. Som knap fireårig formåede han at fortælle os, når han ikke kunne holde længslen efter os ud. Han er flere gange brudt sammen i gråd og har sagt til os, at han savnede den anden. Både i årene efter bruddet, den efterfølgende periode og den dag i dag siger jeg til Emil, at vi derfor hellere må ringe til hans far. For jeg ved, at det hjælper ham, selv om det ikke uden videre kan fjerne hans savn. Men det er en trøst for Emil, at han får mulighed for at tale med sin far.

I det første års tid efter bruddet ringede jeg nogle gange til Emils far, mens Emil sad ulykkelig ved siden af mig. Jeg spurgte, om Emil kunne komme hjem til sin far før tid, det vil sige allerede dagen efter, selv om der ifølge planen var flere dage til. Det gav ikke anledning til uoverensstemmelser mellem hans far og mig. Vi forventede gensidigt af hinanden, at vi kunne tillade os at spørge sådan. Fordi vi begge gerne ville være fleksible, så vi på den måde kunne tage vare på Emil og hans behov. Det var en god måde at afhjælpe noget af vores søns smerte, når hans savn blev ubærligt.

Så i Emils påhør ringede jeg hans far op og fortalte, at Emil tænkte på ham og savnede ham og derfor var ked af det. Hans far og jeg aftalte, mens Emil fortsat overhørte samtalen, at Emil den følgende dag kunne komme hjem til sin far. Derefter talte far og søn i telefon sammen. Emil fik igennem telefonen dulmet lidt af savnet ved at høre sin fars stemme, og samtidig blev han bekræftet af sin far i, at han ville hente ham i børnehaven dagen efter.

Det var bevidst, at vi undlod at overdrage Emil selve den dag, hvor vi ændrede planen på grund af hans savn. På den måde undgik vi, at han på et tidspunkt ville gøre brug af vores fleksibilitet, når han eksempelvis havde en konflikt med den, han var hos. Emil fik i stedet vished for, at han

ikke skulle vente flere dage, inden han kom hjem til sin far. Det gjorde, at han efter telefonsamtalen blev glad igen. Han fik overskud til at kunne ”være til stede” resten af dagen. For nu var der fundet en løsning på hans længsel, og en overskuelig løsning – for ”i morgen kommer far og henter mig”.

Nogle børn vil ikke kunne håndtere sådan nogle ændringer i planen. Det drejer sig blandt andet om børn, som har særligt brug for faste rammer. Som forældre ved I sikkert, om I har et barn, der kan håndtere spontane skift i den oprindelige plan.

Det gjorde Emil tryk, når vi som hans forældre sammen sørgede for at ændre planen, så han kunne få lov at se den af os, han savnede. Derfor ringede vi hinanden op i hans påhør. Jeg tror, det har betydet, at Emil heller ikke sidenhen har holdt sig tilbage med at sige, når han savner den anden af os. Han har helt fra begyndelsen erfaret, at det er legalt at føle savnet, og at vi sammen med ham forsøger at tage hånd om det.

Efter Emil er blevet ældre – og når vi sammen har været til arrangementer på skolen, som sluttede om aftenen – er han nogle gange blevet ked af det under afskeden. Vi har flere gange stået ved vores biler, skullet til at sige farvel og køre hvert til sit – Emil med den ene af os – hvor Emil er begyndt at græde. Han har da formået at forklare, at han havde lyst til at komme med den af os hjem, som han ellers skulle sige farvel til. Hver gang har vi taget hans følelser og behov alvorligt og har i situationen ændret planen. Resultatet har alle gange været forvandlingen fra en trykket dreng til en lettet og rolig dreng, som smilende kunne vinke farvel til den af os, han oprindeligt skulle have været med hjem.

Jeg ved, at mange skilsmissebørn er bange for at såre deres forældre, hvis de i nogle situationer vælger den ene frem for den anden. Emil havde tillid til, at det ikke ville påvirke os negativt, når han fortalte, hvem af os han havde brug for. Ellers ville han ikke have gjort det så tydeligt. Hvis I fra begyndelsen viser jeres barn, at det er helt ok, når det savner den ene af jer, vil I virkelig hjælpe jeres barn.

Nogle børn, nok særligt mindre børn, kan oven i købet ikke finde ud af at sætte ord på savnet eller føler sig forkeret og forvirret over de svære følelser. Da vil det være godt, hvis mor eller far hjælper.

Mathias' mor og far bor ikke længere sammen. I dag har far hentet Mathias i børnehaven, og de har haft en rigtig hyggelig dag. Nu er Mathias blevet puttet, og hans far ligger ved siden af ham, for Mathias kan ikke falde i søvn. Han ligger og kigger op i loftet, vender sig fra den ene til den anden side og kan slet ikke finde ro. Mathias tænker på sin mor. Hvad hun mon laver lige nu. Tænker hun på ham, og savner hun også ham? Det tør Mathias ikke fortælle sin far, for så tror han måske ikke på, at Mathias syntes, det var rigtig sjovt at lege med alle dyrene i dag. Så bliver far måske bare ked af det, og det har Mathias ikke lyst til. Han får ondt i maven, når han oplever sin mor blive ked af det, og det er sket mange gange, efter far og mor skulle skilles.

Mathias' far kan godt fornemme, at Mathias ligger og funderer over et eller andet, og at der er noget, der trykker ham. Mathias' far tænker på, hvordan han kan hjælpe sin søn i den situation, men han føler sig helt magtesløs. Hvad skal han sige? Hvordan skal han indlede? For hvad hvis han får gjort Mathias helt ulykkelig? Det vil næsten ikke være til at bære, og han har som far i forvejen rigtig dårlig samvittighed over, at Mathias må lide under skilsmissen.

Måske har Mathias ikke lyst til at tale om det, siden han intet siger. Derfor undlader Mathias' far overhovedet at spørge, hvad Mathias ligger og tænker på, eller hvad det er, der gør det svært for ham at finde ro og falde i søvn.

Derfor får Mathias ikke lettet sit hjerte og fortalt, hvorfor han er ked af det. Og han oplever heller ikke, at det er helt i orden for ham at savne sin mor.

Hvis I som forældre fornemmer, at jeres barn går og savner og tænker på den anden forælder; så tænk ved jer selv: *"Hvad er det værste, der kan ske, hvis jeg spørger ind til, hvad mit barn tænker på?"* Svaret er sandsynligvis, at dit barn bliver ked af det.

"Og hvad er der galt i det?" kan jeg provokerende spørge. For det er jo naturligt, at barnet er ked af det, og vigtigst af alt er det nødvendigt, at dit barn får lov at være ked af det og vise det – frem for at skulle indkapsle så store og svære følelser. Det er ensomt! Dit barn har brug for at give udtryk for sine tanker og følelser, og det at græde har en helende effekt. Det er en del af det at bearbejde hele den svære situation, og dit barn har brug for at blive trøstet. Samtidig har det brug for at finde ud af, at det er ok og naturligt at have det sådan. Dit barn skal gerne erfare, at det også fremover er legalt at vise, hvad der rører sig indeni og er svært.

Hvis Mathias' far havde spurgt sin søn, hvad han lå og tænkte på, ville Mathias måske svare, at det var mor. Måske ville Mathias så kunne uddybe, hvad der følelsesmæssigt var på spil.

Hvis Mathias ikke kunne svare, kunne hans far hjælpe ham på vej og sige noget i stil med: *"Jeg tror måske, du ligger og tænker på mor, og det kan jeg godt forstå. Andre børn – som har været vant til at være sammen med sin mor og far hele tiden, og som skal undvære dem, når deres forældre er blevet skilt – bliver nogle gange kede af det, når de for eksempel skal sove om aftenen og mangler sin mor i nærheden. Har du det også sådan, Mathias?"*

Hvis sådan en samtale betød, at Mathias turde vise, at han var ked af det, kunne han blive trøstet af sin far. Derefter ville det blive meget nemmere for Mathias at falde i søvn, og han ville være kommet et lille skridt videre i sin sorgbearbejdning.

Behovet for at være i mors og fars tanker

En aften sad jeg og spiste aftensmad sammen med Emil. Det var den første gang, han havde været hos sin far fem dage i træk. Indtil da havde skiftene været hyppigere, så Emil og jeg havde ikke før været så længe væk fra hinanden.

Da Emil og jeg under maden talte om, hvad han havde lavet hos sin far, spurgte han midt i det hele, om jeg havde tænkt på ham. Det svarede jeg, at jeg selvfølgelig havde, og med det samme kunne jeg i mig selv mærke, hvordan jeg havde svigtet mit barn. For jeg havde slet ikke ringet til ham. Jeg havde ingen forklaringer på, hvorfor jeg ikke havde ladet høre fra mig, selv om Emil ikke bad mig om at forklare. Jeg forsøgte blot at forsikre ham om, at jeg i løbet af en dag tænkte mange gange på ham. Også når jeg var på arbejde, og vi senere samme dag skulle være sammen, når jeg hentede ham i børnehaven.

Jeg blev opmærksom på, at jeg ubevidst havde undladt at ringe til Emil, fordi jeg var bange for, at både han og jeg ville blive kede af det. Og jeg følte mig slet ikke rustet til at tackle, hvis han blev ked af det i forbindelse med et telefonopkald fra mig. Jeg var kommet til at passe mest på mig selv, i stedet for at tænke over at min søn naturligvis havde brug for at høre fra sin mor. Emils hjerteskrædende spørgsmål den aften gjorde det helt tydeligt, at børn selvfølgelig har brug for at mærke, de er i vores tanker – ikke blot få det at vide.

I en af de børnebøger, jeg læste for Emil om det, at ens mor og far ikke mere bor sammen, stod der, at drengens mor tænkte på ham, når han var hos sin far, og at drengens far tænkte på ham, når han var hos sin mor. Det var for mig en god reminder om, at børn ikke nødvendigvis ved dette – på niveau med at børn ikke nødvendigvis ved, at det ikke er deres skyld, at forældrene er blevet skilt.

Nogle år efter vores familiebrud tog Emil et par gange selv op, at han ville ønske, hans far og jeg kunne bo sammen. Den sidste gang var i en sommerferie, hvor det var blevet alt for sent, så han var træt og savnede sin far. Mine tidligere forklaringer, om at Emils far og jeg stadig kunne lide hinanden, men ikke på den måde at vi kunne bo sammen, slog denne gang ikke til. Emil lå i sin seng og græd. Han blev ved med at spørge, hvorfor vi ikke bare kunne bo sammen, så han ikke skulle undvære nogen af os.

Denne aften var der intet, der duede. Han havde heller ikke lyst til at ringe til sin far, selv om det ellers plejede at hjælpe på hans savn.

Emil afslog alt, hvad jeg sagde, også mine forsøg på at forklare, hvorfor hans far og jeg ikke kunne flytte sammen igen. Men det var han jo også i sin gode ret til, for hvad skulle han bruge mine forklaringer til, når han bare havde et behov for at have sine forældre sammen?

Da jeg var løbet tør for idéer til, hvordan jeg kunne hjælpe min søn, som lå og var så ulykkelig, forklarede jeg intuitivt – uden at overveje det nærmere – at selv om hans far og jeg kunne lide hinanden, kunne vi ikke bo sammen. Så ville vi ikke mere være glade. Jeg sagde kort, at Emil har det godt, når vi som hans forældre har det godt. Det budskab godtog han tavst, selv om det i forhold til hans alder var lidt abstrakt. Han blev rolig og lagde sig til at sove.

Måske var det ikke bare min forklaring, Emil godtog. Måske handlede hans accept også om, at jeg tydeligt fik sagt, at hans far og jeg ikke kunne komme til at bo sammen igen. At være tydelig, når du forklarer dit barn, at I ikke finder sammen i den gamle familie igen, er *ikke* ensbetydende med, at du bliver hård i tonen. Måske bestemt i tonen, men så det fortsat skinner tydeligt igennem, at du forstår og rummer dit barn. Dit barn har nemlig ret til at være ked af det og frustreret, og du må ikke komme til at ”straffe” dit barn for at have det sådan. Jeres barn har ganske enkelt brug for din omsorg, også i den situation.

Når du som forælder selv accepterer, tror på og tør stå ved det, du siger, bliver du tydelig over for dit barn. En tydelighed, som giver dit barn en ro. Dit barn kan da mærke på dig, at du ved, hvad der er godt. Og det kan hjælpe dit barn til at acceptere vilkårene.

Men der kan nemt gå nogle år, inden vi som forældre når dertil ...

Et til to år efter jeg var flyttet, skulle Emil og de andre børn i børnehaven tegne sig selv. En af pædagogerne havde fulgt Emil siden bruddet og kendte lidt til Emils fars og mit samarbejde. Hun vidste, at vi havde gjort os mange overvejelser om, hvordan Emil havde det med den nye familie-

situation. Hun tog mig med ud i fællesrummet, hvor børnenes tegninger hang. Hun viste mig Emils selvportræt og konstaterede, at vi ikke behøvede at bekymre os for, om han havde det godt. Han havde fyldt hele det store papir ud med sin krop og et stort hoved med en meget smilende mund.

Det var en lille og kortvarig gerning fra hendes side af – og samtidig så stor og langsigtet en gerning. Som nyskilt mor gjorde jeg mig mange tanker om, hvad min søns nye livsvilkår betød for ham. Det betød derfor enormt meget for mig at få sådan en positiv og beroligende besked. Når jeg i årene efter kunne mærke mig selv blive i tvivl om, hvorvidt det hele nu var ok for Emil, huskede jeg ofte mig selv på hans selvportræt, og hvad pædagogen havde sagt.

Jeg ringede efterfølgende til Emils far og delte den gode oplevelse med ham, så han også kunne få gavn af den positive melding om vores søns trivsel.

Fokuspunkter

Det kan ikke undgås, at jeres barn på skift savner jer forældre
Forsøg at foren dig med, at det er et vilkår.

Ring til hinanden, når barnet savner den, som det ikke er hos

Lav gerne aftaler om samvær om, når barnet ikke kan holde savnet af den anden forælder ud

Så barnet før tid kommer hjem til sin anden forælder, for eksempel dagen efter.

Vær også åben for pludselige ændringer i samværet, for eksempel på vej hjem fra en skolefest

Hvor I som forældre tilpasser jer efter, hvad jeres barn har brug for.

Lyt og spørg ind til dit barn – så I får talt om den ændrede situation

Det er naturligt, at dit barn er ked af det.

Hvis dit barn ikke selv kan udtrykke, hvad der er svært, så hjælp med at sætte ord på:

”Du har svært ved at falde i søvn. Har det noget med mor at gøre?”

Det er en balancegang;

- » at lytte til barnets savn af din ekspartner og tage hånd om længslen
- » at forhindre at barnet kommer hjem før planen til din ekspartner, når det har en konflikt med dig

Mind dit barn om, at du tænker på det, når I ikke er sammen

Negliger aldrig dit barns afsavn

Barnet og bonusforældrene

Marias eksmand havde i nogen tid været sammen med en kvinde, som nu var begyndt at ses med Marias datter, Olivia og Marias eksmand.

Maria kunne næsten ikke rumme at skulle høre om det dumme kvindemenneske, som åbenbart troede, hun bare kunne komme og lege mor for hendes datter. Som om det ikke var nok, at hun havde overtaget hendes mand. Hvad bildte hun sig egentlig ind? Olivia havde en mor, og det var ingen andre end Maria! Derfor gjorde det rigtig ondt, når Olivia indimellem fik talt lidt for positivt om fars kæreste. En af gangene fik Maria simpelthen tårer i øjnene, da Olivia fortalte om, at fars kæreste var god til at bage flotte kager, så Olivia havde været med til at lave et kagehus.

Maria kunne godt høre, at hendes datter var stolt af kagehuset, men hun var syg af jalousi over, at Olivia nu havde noget særligt med sin fars kæreste. Noget særligt som Maria på ingen måde havde del i. Oven i købet brød Maria sig ikke om at bage. Så nu var der endnu mere grund for Maria til at se sin eksmands kæreste som en konkurrent.

Maria fortalte om sin frustration til sin veninde, som tænkte, hun selv ville have det ligesådan. Men Marias veninde sagde samtidig, at det dog måtte være rart for Maria at vide, at hendes datter blev behandlet godt af sin fars kæreste. Maria tænkte derefter ved sig selv, at eksmandens kæreste nok i virkeligheden var god nok, og vel egentlig var klog nok til at vide, at hun ikke kunne overtage Marias plads som mor til Olivia.

Men den logiske og fornuftige måde at tænke om det på, fjernede

ikke uden videre de svære følelser af jalousi, Maria måtte kæmpe med. Det var rigtig svært at have mistet sin mand, sit familieliv og nu også på en måde lidt af sin datters hengivenhed. Maria følte sig truet på sin rolle.

Marias veninde foreslog hende, at hun fik nogle samtaler med en professionel, så hun kunne blive hjulpet til at tackle alle de ubehagelige følelser. Maria kunne kun med hjælp udefra bruge sin fornuft til at komme overens med, at det faktisk var godt for Olivia, at hendes fars kæreste var god ved hende.

Din tilgang til nye voksne

Jeg ved, at det kan være rigtig svært at tackle, når ens barn skal møde en mulig fremtidig stedforælder. Samtidig ved jeg – både professionelt, men også helt privat, fordi jeg også selv er bonusmor – hvor svært det for nogle børn kan være at tilbringe tid med en stedforælder. Det bliver problematisk, når barnet er usikkert på, om biologisk forælder har det ok med, at en stedforælder er kommet ind i billedet.

Barnet kan nemt blive bekymret for sin mor eller far og på mange niveauer blive klempt og komme i dilemmaer:

- ◇ *Er det ok for mor, at far nu er glad for en anden kvinde?*
- ◇ *Er min mor mon ked af, hvis jeg bliver glad for fars kæreste?*
- ◇ *Jeg må hellere huske på at afvise fars kæreste indimellem, så jeg er loyal over for min mor.*
- ◇ *Holder min far mon stadig rigtigt af mig, for han bliver skrap over for mig, når jeg ikke behandler hans kæreste ordentligt?*
- ◇ *Gad vide om fars kæreste i virkeligheden bryder sig om mig? For på den ene side er hun rigtig sød mod mig, men jeg kan godt mærke, at hun har det svært med mig, når jeg afviser hende.*

- ◇ *Jeg har helt vildt lyst til at fortælle mor, hvad vi lavede hos far, men jeg må holde det for mig selv, så mor ikke bliver ked af at høre noget om fars kæreste.*
- ◇ *Jeg bliver ked af, at mor taler sådan om min far og hans kæreste, for hun er faktisk ok. Og det er jo min fars kæreste, så han ville sikkert også være ked af det, hvis han vidste, at min mor ikke bryder sig om hende.*

De mange tanker hos et barn, som oplever alle disse dilemmaer, tynger det enormt, og det tager energi fra barnet. For barnet skal bruge ekstra energi på at have skodder mellem sine to liv hos far og mor, så det ikke kommer til at tale over sig. Mangler dit barn sammenhæng i tilværelsen, bliver det ensomt. Dit barn får simpelthen ikke mulighed for at dele sin begejstring med dig. Mange børn skåner deres forældre for ikke at gøre dem kede af det, og samtidig skåner de sig selv, fordi det er ubehageligt at opleve sine forældre blive kede af det, vrede og irriterede.

Du risikerer, at dit barn skal bruge en masse energi på at afveje, hvornår det kan sige hvad, hvor begejstret det må lyde, og så videre, og så videre. Energi som går fra dit barns muligheder for at lære, udvikle sig, komme igennem egen sorg med mere. Kort sagt betyder det noget for dit barns trivsel.

Hvis det er svært for dig, at en stedforælder kommer ind i billedet, kan du med opmærksomhed på alle disse forhold måske bedre blive i stand til at dele dine følelser op i:

- Dels hvad der kan gavne dit barn bedst muligt – så du forsøger at agere ud fra det.
- Dels hvad der gavner dig selv bedst – at du for eksempel finder et sted at få afløb for alle de svære følelser.

Tal med venner/veninder, familie, en terapeut, coach eller andre. Det kan

hjælpe dig med at indkapsle de svære følelser, når du er sammen med dit barn. Så det, du siger, og det, du gør, når du er sammen med dit barn, i langt mindre grad afspejler de negative følelser.

Du kan også prøve den positive tilgang, at stedforælderen holder af dit barn, og at "dit kæreste eje" derfor kun kan få det bedre, når det er hos sin anden forælder. Det må i sig selv give en tryghed at vide.

Stedforælderen får måske endnu mere tid med dit barn, end dine egne forældre gør. Og du ville vel kun se det positive ved, at dit barn fik en god tilknytning til sine bedsteforældre? Der er oven i købet tale om, at dit barn er "nødsaget" til at være sammen med stedforælderen. Så husk på, at det er en fordel, hvis dit barn får mulighed for at danne en nær relation til stedforælderen. Måske skal dit barn på sigt tilbringe halvdelen af tiden sammen med vedkommende. Det kan kun blive nemmere og mest behageligt for dit barn, hvis det får et godt forhold til det menneske, som bliver så stor en del af dets dagligdag.

Når barnet holder af sine bonusforældre

Allerede i børnehaven husker jeg en dag, hvor jeg hentede Emil, og han tog en perleplade ned fra sin plads. Han sagde til mig, at vi skulle huske at få perlepladen med hjem. Da han stod med den i hånden, ombestemte han sig og sagde, at den skulle Berit have, hvorefter han lagde pladen tilbage.

Han havde et ønske om at give sin bonusmor en gave og vise hende, at hun betød noget for ham. Jeg følte mig ikke fravalgt eller nedprioriteret af den årsag, ligesom jeg ikke ville have gjort, hvis han havde sagt, at mor-
mor eller farmor skulle have perlepladen.

Informér, koordinér og find fælles fodslag i barnets to hjem

Da Emils far og jeg flyttede fra hinanden, havde vi et yderst tæt samarbejde. Dels fordi vi havde brug for at følge op på, hvordan det var gået hos den anden, når Emil skiftede imellem os. Dels på grund af de hyppige skift imellem os. Og også på grund af hans alder, som krævede ekstra tæt samarbejde, så der kunne blive sammenhæng i hans liv. Vores tætte samarbejde var noget af det vigtigste, for at vi kunne støtte vores søn i denne svære periode.

Som fireårig var det forhold som:

- ◇ *Hvordan lader han aktuelt til at have det, og hvordan støtter vi ham bedst muligt lige nu? I disse dage har jeg oplevet, at det hjælper, når vi læser i bøgerne om andre skilsmissebørn. Men til gengæld var det svært for ham, da vi havde legekammerat på besøg.*
- ◇ *Hvordan er det gået i børnehaven, nu hvor hans verden er blevet så forandret og forbundet med tab med mere? Hvad skal vi eventuelt være opmærksomme på i den forbindelse?*
- ◇ *Hvordan gik det med legeaftalen? Vi besøgte mormor og morfar. (Så vi begge kunne tale med ham om, hvad der skete af vigtige ting i hans børneliv.)*
- ◇ *Hvordan er det gået med nu at skulle undvære sut om natten?*
- ◇ *Hvordan er det gået med forsøget på at lægge natbleen? Skal vi ændre taktik?*
- ◇ *Hvad lader han for tiden ligge tilbage i sin madkasse? (Så der i stedet bliver smurt nogle andre madder til madpakken.)*
- ◇ *Hvem melder os til arrangementet i børnehaven?*
- ◇ *Hvad er han aktuelt optaget af? For eksempel hvilke emner vil*

han gerne have læst godnathistorie om, og hvilke spørgsmål optager ham aktuelt omkring skilsmissen?

- ◇ *Han har stadig svært ved at få vasket hår. Virker det med at tælle til 50, når han får skyllet håret?*

Nogle eksempler for det ældre barn kunne være forhold som:

- ◇ *Hvordan er konflikten fra fodboldtræningen landet? Er uoverensstemmelsen mellem drengene løst, så han nu har lyst til at komme til træning?*
- ◇ *Er pengene til hytteturen blevet afleveret? Ellers ligger de bagerst i tasken.*
- ◇ *Er det stadig en god idé at sige til ham en times tid før, at det er ved at være sengetid?*
- ◇ *Er han stadig umotiveret for at lave engelsk, og virkede det godt at sidde sammen med ham?*

Vi fandt hurtigt ud af, at der er rigtig mange forhold, som er gavnligt for den anden forælder at vide.

Derfor informerede vi hinanden mest muligt, så vi så vidt muligt kunne fortsætte i samme spor, når vi overtog samværet fra hinanden. Og så vi undgik, at Emil skulle bruge energi på at omstille sig omkring forhold, vi som voksne kunne sørge for at have styr på. Oplysninger som gjorde, at vi hver især kunne være på forkant og på den måde skabe sammenhæng i vores barns liv. Vi prioriterede derfor at overlevere mange informationer. Nogle gav vi, når vi var sammen omkring Emil. Det var vi ofte det første trekvarte års tid. Derudover var vi i tæt telefonisk kontakt, så vi ved hvert skift imellem os kunne tage tråden op, hvor den anden slap.

Det er ikke alle forældre, som har ønske om dette tætte samarbejde, og det kan der være mange gode grunde til. Samtidig er det også en balancegang, hvor tæt samarbejdet bør og kan være i det enkelte tilfælde.

Sandra og Mads var for nyligt flyttet fra hinanden. Sandra ringede ofte til Mads for at informere ham om selv små detaljer. Mads var ved at være godt træt af alle telefonopkaldene. Kunne Sandra ikke bare fatte, at de nu levede hvert sit liv? Hun kunne gøre, som hun ville, når hun havde deres søn, Markus. Og Mads ville have lov at gøre, som det passede ham, når han havde ansvaret for Markus. Kunne Sandra ikke bare stole en smule på, at han nok skulle finde ud af at tage sig godt af deres søn?

Da Sandra fik Mads med på at tage imod børnesagkyndig rådgivning i Statsforvaltningen for at få et bedre samarbejde, gik det op for Mads, at Sandras meldinger i telefonen nogle gange kunne gavne Markus. For eksempel når Mads fik en viden fra Sandra, som gjorde, at han kunne undgå uheldige situationer med Markus.

Til gengæld forstod Sandra nu, at hun var nødt til at give slip på noget af den kontrol, hun havde haft i forhold til at opdrage Markus, dengang de alle tre boede sammen.

Lad ikke dit barn leve et dobbeltliv

Fleksibilitet og koordinering gør det ikke alene ...

Den røde tråd i barnets liv, hvor der er sammenhæng mellem tilværelsen i begge hjem, forudsætter at barnet frit kan tale om sine forældre, bonusforældre med flere.

Det vil sige, at jeres barn gerne skal kunne tale om alle i sin ”patchwork-familie”, både i den oprindelige og nyerehvervede familie.



Dit barn bør uden bekymring og hensyntagen kunne sige hvad som helst om jer alle, hvor som helst og når som helst.

Det giver dit barn mulighed for at kunne være sig selv og lukke jer forældre og andre betydningsfulde familiemedlemmer ind i sit indre univers; hvor dit barn kan åbne op for sine umiddelbare tanker og dele oplevelser. I stedet for at være nødsaget til at skulle opsætte skodder imellem livet i sine to familier, så der bliver tale om en dobbelt-tilværelse.

Nogle børn er netop nødt til at have skodder imellem deres to hjem: Det sker, hvis jeres barn forsøger at undgå, at nogle af de voksne bliver vrede, kede af det, irriterede med mere. Børn finder hurtigt ud af, hvordan forældre og bonusforældre har det med de ting, barnet fortæller om. Hvis de voksnes følelser nemt kommer frem i det åbne, vil jeres barn anstrenge sig for ikke at sige noget ”forkert”. For barnet har ikke lyst til at sige eller gøre noget, som får lukket op for disse svære følelser hos jer forældre og bonusforældre – eller måske endda hos andre i familien. Så nogle børn bliver nødt til at være på vagt og dele sit liv op i to.

Det første udgangspunkt for at give sit barn mulighed for at kunne for-

tælle om og tale positivt om alle i sin familie, er, at barnets familiemedlemmer taler pænt til og om hinanden. Derudover kan du som forælder proaktivt sørge for at vise dit barn, at det er i orden, at dit barn fortæller dig hvad som helst. Også hvad det har på hjerte om sin anden forælder og den del af familien.

Ud over at omtale Emils far pænt, har jeg siden skilsmissen sørget for at omtale de egenskaber ved Emils far, jeg særligt sætter pris på. Også over for andre, når Emil hører det. Sidenhen gjaldt nøjagtigt det samme i forhold til Emils bonusmor og hele Emils familie på sin fars side.

Undgå at jeres barn spiller jer ud mod hinanden

Særligt førhen nævnte Emil en sjælden gang regler og forhold, som er anderledes hjemme hos sin far og bonusmor. I de situationer giver jeg udtryk for, at Emils far og bonusmor har nogle gode grunde, og på den måde viser jeg, at jeg bakker op om deres vurderinger og beslutninger. Jeg viser samtidig min tillid til, at Emils far og bonusmor fint er i stand til at varetage omsorgen for Emil. Det giver Emil tryghed og troen på, at de voksne omkring ham formår at samarbejde og støtte op om hans dagligdag.

Frederikke bor sammen med sin mor, men hun er også rigtig meget hos sin far og hans samlever, Katja.

En aften, hvor Frederikke sidder sammen med sin mor og spiser aftensmad, tænker hun over de forskellige regler hos mor og far i forhold til oprydningen efter aftensmaden.

Frederikkes mor har sagt, at det er vigtigt, at Frederikke lærer alle mulige huslige gøremål, for eksempel hvordan man laver mad og rydder væk efter maden. Så hun ikke pludselig er voksen og ikke ved, hvordan man klarer sig, når hun er flyttet hjemmefra. Og Frederikke er glad for at være med til at lave mad indimellem, og hun hygger sig også med, når hun og hendes mor rydder af efter aftensmaden.

Så synes far måske ikke, det er så vigtigt, at hun lærer sådan nogle voksenting?

Frederikke siger – lidt bebrejdende over for sin far – at det er

mærkeligt, at hun ikke skal hjælpe med at tage ud af bordet, når hun er derhjemme. ”Det lærer jeg jo ikke noget af!”

Frederikkens mor kan tydeligt fornemme kritikken af sin eksmand, i den måde Frederikke udtrykker sig.

Hun svarer sin datter:

”Det har far sikkert besluttet af en eller anden årsag. Måske har han valgt, at du ikke skal være med til at rydde ud, når I har spist, fordi han gerne vil nå at have tid sammen med dig, mens Katja ordner køkkenet. Du og far plejer jo at kigge på dine lektier sammen eller læse videre på en af de bøger, han læser op af for dig, imens.

Og far ved jo, at du er god til at lave mad og alt det andet, og at du nok skal nå at lære det hele, fordi du det meste af tiden er her.

Kunne du da godt tænke dig, at du i stedet var med til at rydde af efter aftensmaden?”

Næ, det kunne Frederikke ikke. Hun er glad for at høre, at hendes far ikke er så uansvarlig, som hun først tænkte. Hun var blevet forvirret af, at mor synes ét, mens far noget andet omkring det med de huslige pligter. Men i virkeligheden synes de det samme – at Frederikke skal have mulighed for at lære at klare sig selv. Og mor synes åbenbart, det er fint, som det fungerer hos far.

Så er Frederikke også godt tilfreds; når både hendes mor og far ved, hvad der foregår hos hinanden, og de begge har tillid til hinandens regler.

Når de voksne enten får talt sammen eller bakker op om hinandens dispositioner, slipper børnene for at skulle bruge energi på at spille os ud imod hinanden. I de situationer hvor Emil udtaler noget åbenlyst mistænkeligt, siger jeg, at det umiddelbart lyder mærkeligt. Og hvis han fortsat holder på sin forklaring, siger jeg, at jeg lige vil sørge for at tale med hans far og bonusmor om det. Oftest medfører det, at Emil selv sørger for at inddrage nuancerne.

Særligt mindre børn er noget unuancerede i deres udtalelser og opfattelser. Jeg husker følgende dialog med Emil:

”Vi får aldrig grøntsager hjemme hos far.”

”Nå, det lyder lidt mærkeligt, for jeg ved, at far og Berit har forsøgt at servere mange forskellige grøntsager for dig. Og vi får da altid grøntsager, når vi er derhjemme at spise.”

”Ja, men vi fik faktisk ikke grøntsager i sidste uge, fordi ...”

Nogle gange siger børn det, de tænker, den voksne måske har brug for at høre. Hvis vi voksne i de situationer er uopmærksomme på barnets mulige grunde for at spille den ene forælder ud mod den anden forælder – eller bonusforælder – risikerer vi, at barnet får bevæget sig ud et sted, hvor det faktisk ikke bryder sig om at befinde sig.

Sørg for at være diplomatisk og signaler, at du som forælder slet ikke er uenig i de valg, den anden forælder foretager. Og tænk på, at barnet ofte ikke får nuancerne med. Det vil give jeres barn en enorm ro og lettelse. For det vil vise barnet, at det ikke behøver bruge krudt på at udtale sig solidarisk med den ene eller anden af jer, og at ingen af jer ønsker at danne alliancer med jeres barn. Og dybest set har jeres barn brug for at have jer begge som allierede, for I er begge barnets forældre og betydningsfulde, selv om det måske er på to forskellige måder.