Kom videre efter skilsmissen

Tidspunktet, hvor to personer indser, at de ikke kan få det til at fungere sammen, kan være sønderknusende for alle involverede parter og kan kaste folk ud i dyb krise, sågar depression. Berlingske har samlet nogle mennesker og fået dem til at give deres bud på, hvordan du kommer op af det sorte hul og ud af krisen.

●●●

Indhold

03 Kom videre efter skilsmissen
05 Sådan kom Heidi igennem krisen
07 Sådan kommer igennem efter krisen
09 Skilsmisse er ikke altid en katastrofe

PLUS

Denne publikation udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K. Email: plus@berlingske.dk. internet www.b.dk/plus. Har du spørgsmål vedrørende PLUS-universet, problemer med køb eller lignende, kan du kontakte PLUS kundeservice på, tlf. 33 75 24 00 (mandag-torsdag kl. 08:00-20:00, fredag kl. 08:00-18:00, weekend/helligdage kl. 08:00-12:00. Ansvarshavende chefredaktør: Lisbeth Knudsen. I chefredaktionen: Tom Jensen og Jens Grund. Bemærk: Det er vigtigt at observere udgivelsestidspunktet for denne publikation, da der kan være omtalt forhold, som ikke længere er gældende. Datoen fremgår af forsiden.

Kom videre efter skilsmissen

En skilsmisse betegnes som en livskrise på niveau med svær sygdom og dødsfald. Det gør ondt uanset, hvordan du kommer gennem den. Men du kan selv gøre noget for, at komme hurtigere og bedre igennem krisen.

En skilsmisse betegnes som en livskrise, på niveau med svær sygdom og dødsfald. Det gør ondt uanset, hvordan du kommer gennem den. Men du kan selv gøre noget for, at komme hurtigere og bedre igennem krisen.

Der er stor forskel på, hvordan folk tackler en skilsmisse, og det er ofte værre for den som bliver forladt, end for den som tager beslutningen, men begge gennemgår en stor sorg uanset, hvem der træffer beslutningen om skilsmisse og hvorfor.

Og begge står i en situation, hvor de skal til at finde ud af, hvordan deres nye liv som single skal se ud.
Mette Haulund er coach og stifter af virksomheden Institut for Krisehåndtering, der står bag hjemmesiderne skilsmisseraad.dk og parforholdsraad.dk. Hun fortæller, at det vigtigste, når bruddet er en realitet, er, at man ikke påtager sig en

offerrolle, hvor man synes, det hele er den andens skyld:

- Det der ofte forhindrer folk i at komme videre efter et brud er konflikter og negative tanker om den anden part. Når den ene føler sig valgt så meget fra, at man glemmer, at man selv har et ansvar. For der er jo altid en årsag til, at den anden træffer beslutningen om at blive skilt. Det sker jo fordi, der er noget i forholdet, der ikke fungerer, og man er altid to til at få tingene til at fungere, siger Mette Haulund.

Men omvendt må man heller ikke kun fokusere på det positive i forholdet.
- For så sidder man fast i følelsen af, at man gerne vil have det tilbage man har mistet. Og det får man ikke.
Det bedste er at fokusere på, hvad man nu kan gøre for at få det bedst mulige ud af det.

- Man skal have vendt bøtten, så den energi man har, bliver brugt positivt. For det er den samme mængde energi, man har og bruger, man kan bare vælge at bruge den på to forskellige måder. Og man skader altså mest sig selv, hvis man går rundt med negative tanker.

Derfor anbefaler Mette Haulund, at man sætter sig ned og overvejer, hvad det er for et liv, man gerne vil leve fremover.

- Man skal finde ud af, hvad man gerne vil. Hvordan skal den nyvundne fritid bruges, hvad skal man lave når man for eksempel ikke har børnene. Og man skal sørge for at komme ud, så skilsmissen ikke betyder, at man føler sig ensom. Har man børn, kan man for eksempel møde andre fraskilte med børn på singleplus.dk. Her laves sociale arrangementer både for de voksne alene og sammen med børn, siger Mette Haulund.

Sådan kom Heidi igennem krisen

Det er snart fem år siden, at Heidi Bruhn-Jensen blev skilt fra den mand hun havde været gift med i seks år og har en datter sammen med. Det var Heidi, der tog beslutningen om bruddet, men perioden inden og efter var alligevel frygtelig hård følelsesmæssigt.

Det er snart fem år siden, at Heidi Bruhn-Jensen blev skilt fra den mand hun havde været gift med i seks år og har en datter sammen med. Det var Heidi, der tog beslutningen om bruddet, men perioden inden og efter var alligevel frygtelig hård følelsesmæssigt.

- Det var en meget hård proces, hvor der blev grædt mange tårer og røget mange smøger. Jeg tabte 15 kilo på to måneder. Men samtidig var jeg afklaret om, at det skulle slutte, fortæller Heidi Bruhn-Jensen.
Hun havde heldigvis en god veninde, som stod model til at blive ringet op dag og nat, når Heidi havde brug for at snakke om sine følelser, sin vrede over eksmanden og sine bekymringer for økonomien og den fælles datter.

- Jeg brugte min omgangskreds som tudeklud, og specielt en veninde var guld værd. Hun lyttede, men gav mig også et los, for det kan man have brug for - når man går der og er selvmedlidende, siger hun.

Sammen med en anden veninde valgte Heidi at melde sig ind i Singleplus.dk, et socialt netværk, hvor enlige forældre kan mødes til fællesarrangementer enten med eller uden børn.
I netværket tog folk initiativer til forskellige arrangementer som at gå ud at spise, gå i biografen og lave ting med børnene.
- Vi ville gerne mødes med nogle, der var i samme situation som os selv. Og man kunne tage børnene med. Det var fedt, at man kunne mødes med andre voksne, uden at det handlede om at date og finde en ny kæreste.
Hun har nu været medlem af singleplus.dk i fem år.

- Jeg har været meget ked af det, men jeg valgte at tænke positivt og komme videre. Det er vigtigt, at lære nye mennesker at kende, og på den måde har singleplus hjulpet mig meget. Man mister jo også venner, når parforholdet ryger.

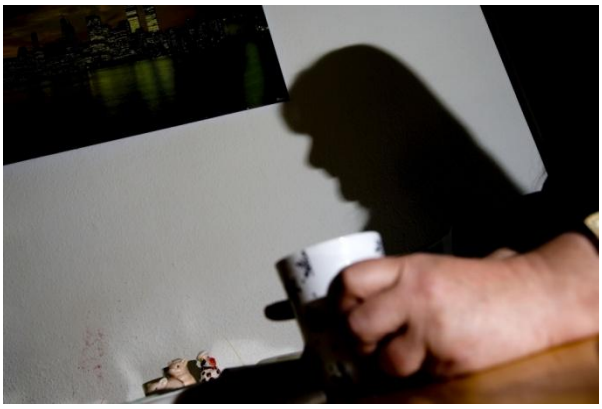
Sådan omgås du en med forestående skilsmisse

- Lad være med at forholde dig til, hvad du mener om skilsmissen.

- Vær neutral, og gør dig umage med at lytte. Husk ikke at ligne én, der lige har fået overbragt nyheden om et dødsfald.

- Er det én, du kender godt, så spørg ind til skilsmissen, men først senere, og på en forsigtig og respektfuld måde. Stadig uden at »kondolere«.

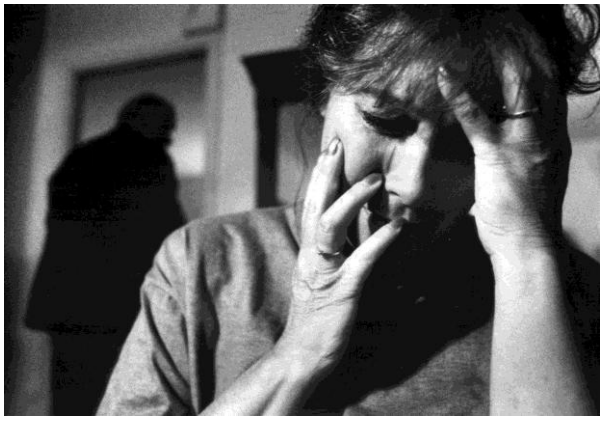
- Stil spørgsmål på en måde, så det ikke er for at tilfredsstille dit eget behov for »en god historie.«



- Lad være med at trøste. Fortæl ikke om 17 andre par, du kender, der alle kom godt igennem en skilsmisse. Modtageren af dit venlige budskab er lige nu fyldt op af sin egen situation. Det betyder ikke, at du helt skal afholde dig fra at komme med egne erfaringer, men blot sørge for at dosere mængden.

- Modtag budskabet positivt, uanset hvad du mener. Din mening kan du altid fortælle, når skilsmissen er kommet på afstand efter noget tid.

- Sørg for ikke at omtale vedkommendes børn som ofre. Og sig for Guds skyld aldrig noget dårligt om eks'en.
Kilder: Allan Holmgren og Lucy Vittrup



Sådan kommer du igennem krisen

Når man bliver skilt går man fra en 'vi-identitet', hvor man er to til at tage beslutninger, to til at have holdninger, og til at klare de praktiske opgaver, til en 'jeg-identitet', hvor man er alene om det hele, alene om at have holdninger, og hvor man ikke skal tage højde for en andens følelser og behov.

For at finde din nye 'jeg-identitet' kan du stille dig selv spørgsmålene:

- Hvem er jeg?
- Hvilke ting kan jeg godt lide at lave?
- Hvad skal mit liv indeholde fremover?
- Hvordan er jeg som forælder?
- Hvad er mine vigtigste værdier i livet? (eksempler på værdier kan være frihed, oplevelser, tryghed, motion, kommunikation, samhørighed)
- Hvilke ting vil jeg gerne nå det kommende år? (Skriv en liste med dine mål som kan være alt lige fra at tænke positive tanker, til 3 ture i biografen, 2 timers motion hver uge osv.)
- Hvad kan jeg gøre for at gøre mit liv bedre?
- Hvad kan jeg gøre, når de negative tanker rammer mig – og jeg bliver usikker på min nye "jeg-identitet"
- Hvad kan jeg gøre for at blive i min "jeg-identitet" når jeg kommunikerer med min eks?

Fire råd i hverdagen:

- Tænke på tre positive ting hver dag, når du står op, og når du går i seng.
- Finde dit mantra, som gør dig glad, og som sætter fokus på, at dit liv er dit ansvar.
- Stille realistiske krav og mål for dig selv.
- Få frisk luft hver dag.

Det opnår du:

Ved at arbejde ud fra ovenstående spørgsmål og fokusere på det positive, og dermed finde din nye 'jeg-identitet' opnår du:

- At du ikke hænger fast i fortiden og dit gamle parforhold
- At du tager ansvar for dit liv
- Mærker glæden ved at kende dig selv
- Bliver bedre til at sige fra
- Bliver bedre til at prioritere din tid
- Minimerer din indre dialog om konkrete situationer, der bliver vendt og drejet frem og tilbage, uden at du reelt set bliver afklaret om, hvordan du bedst håndterer situationen.

Derfor er det nødvendigt at finde sin nye identitet
For at komme godt videre efter en skilsmisse er det afgørende nødvendigt, at du finder din nye identitet – og dermed skaber bevidsthed om, hvem du er som person, hvad du indeholder og hvilke behov og følelser du har.

Gør du ikke det vil du blive ved med at leve i fortiden og risikoen for at havne i en offerrolle er meget stor. At havne i offerrollen vil sige, at du fortæller dig selv igen og igen, at:

- Det er synd for dig
- Skilsmissen er din eks' ansvar
- Din eks er skyld i, at dit liv er ødelagt
- Dit liv fremadrettet bliver svært og umuligt
- Det er okay, at du er ked af det, ikke orker noget, ikke tager initiativ, ikke vil samarbejde osv.

Du skal tage et medansvar på skilsmissen uanset, hvad der er sket, og tage ansvar for, at du får det liv du har det godt med. Ingen mennesker har det godt med i liv i offerrollen, eller med at leve uden at kende sin "jeg-identitet".

For at undgå offerrollen og for at finde din nye "jeg-identitet" er det nødvendigt at tage de positive briller på. Uanset, hvad du har oplevet, eller måtte komme til at opleve af mindre positive ting, så er positiv tankegang (og dermed et positivt liv) dit eget ansvar og en livsstil du kan vælge, hvis du vil. Vi kan alle sammen finde de negative sider af livet, hvis vi ønsker at fokusere på dem.

Er du god til at fokusere på det positive, eller kan det ofte være svært? Du kan læse mere om positiv tankegang på skilsmisseraad.dk

Skilsmisse er ikke altid en katastrofe

Utroskab kan føre til personlig afklaring og større selvbevidsthed. Vi skal bare ikke være så bange for at være utro, er det provokerende budskab fra Carsten Graff, der endda holder workshop om, hvordan man gør.

En sørgmodig rysten på hovedet og et ansigtsudtryk, der er en bedemand værdigt.
Reaktionen er på niveau med en besked om, at en nær bekendt har fået konstateret en livstruende sygdom, at økonomien hænger i laser, huset er sat på tvangsauktion, eller at den ældste søn skal afsone en dom for en grov lovovertrædelse.

Ansigtet, der med ét bliver forvandlet til bedemand, har netop hørt ordet skilsmisse. Et par med to børn har besluttet sig for at gå fra hinanden, og »bedemanden« reagerer øjeblikkeligt ved at konstatere, at det er en katastrofe.

»I vores kultur opfattes det mærkeligt nok stadig som det normale, at ægtepar bliver sammen og ikke lader sig skille. For mange er beskeden om en forestående skilsmisse næsten på linje med dødsfald, og reaktionen fra omgivelserne kan derfor være meget direkte,« siger cand.psych Allan Holmgren, professor på Copenhagen Business School og forfatter til bogen »Par i terapi«.

»En skilsmisse er pr. definition en tragedie, som omgivelserne synes, de må forholde sig til. Man reagerer prompte og siger, hvad man mener til den, der skal skilles. Får uddybninger og forklaringer for bedre at blive i stand til at give sit bud på eventuelle årsager. Og endnu bedre: For at kunne levere løsninger,« siger Allan Holmgren.
En forklaring på, at omgivelserne ofte forholder sig særdeles aktivt til, hvad der fra »skilsmisse-ofret« bare var ment som en nøgtern information, er ifølge Allan Holmgren, at vi med informationssamfundet er opdraget med at skulle tage stilling til stort set alt. Derfor går vi straks i gang med at evaluere situationen og danne os meninger. Også om, at en skilsmisse er på katastrofe-niveau.

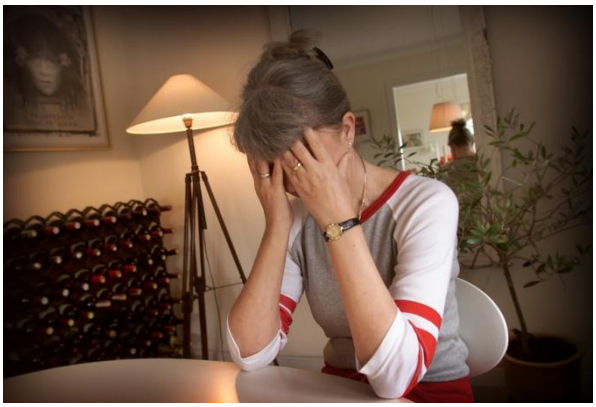
»Det kan en skilsmisse selvfølgelig være, men det er altså ikke noget, man uden videre kan tage for givet,« siger Allan Holmgren.

Fremtidsforsker og direktør i firmaet FutureNavigator, Liselotte Lyngsø, kalder det for en »psykologisering«.

»De senere år er vi allesammen blevet en lille smule psykologer og en lille smule coaches. Man kan ikke bare sige, at man har ondt i ryggen, uden at nogen straks skal forbinde smerten med en ubalance mellem arbejde og familieliv eller et skrantende parforhold,« siger Liselotte Lyngsø.

»Det samme sker, når folk fortæller, at de skal skilles. Når der er børn i ægteskabet, er det tilsyneladende særlig forfærdeligt. Desuden er der en tendens til en indblanding og en forholden sig til andres problemer, som desværre ikke bare kan sammenlignes med almindelig omsorg. Uden at vi bliver bedt om det, synes vi, at vi skal finde løsninger for andre. Hvad enten det er et forslag om at redde forholdet med en par-weekend til Paris, et kursus i tantra-massage eller et job på deltid.« Liselotte Lyngsø har netop afsluttet et forskningsprojekt om fremtidens familier, der som så meget anden udvikling viser tendensen om et A-hold og et B-hold,

»Mange fra A-holdet gør sig umage med at blive skilt på en ordentlig måde. Der er virkelig status i at sige, hvor gode venner, man stadig er og hvor godt, man har formået at arrangere sig. Det synes mange er virkelig cool,« siger Liselotte Lyngsø. Hun tilføjer, at stadigt flere finder nye livsformer efter en skilsmisse, som ikke er i det klassiske parforhold, men et liv og en hverdag bundet sammen af



forskellige netværk og fællesskaber. Hendes undersøgelse viser, at det med stor succes kan lade sig gøre f.eks. at lave mad sammen med andre skilsmisse-familier, der bor i nærheden, og samtidig få en opbakning og en støtte, der for mange er mere holdbar end et nyt parforhold.

Cand. mag og professionel coach, Lucy Vittrup, møder via sit coaching-firma mange, som overvejer skilsmisse. Hendes opgave er hjælpe folk til at tage den rigtige beslutning, hvad enten det er at opløse forholdet eller arbejde på at blive i det.
»Hvis man har truffet en stor beslutning om f.eks. at blive skilt, føler ingen sig støttet af medlidenhed fra omgivelserne. Så har man i stedet brug for nogen, der siger: Wauw, hvor godt at du har taget en beslutning, som du

mener, er den rigtige for dig,« siger Lucy Vittrup.

»På den måde viser man folk sin respekt, og det er præcis, hvad man har brug for i en skilsmisse-situation. Det er ikke befordrende for noget som helst at blive mødt med fordømmelse eller store undrende spørgsmål, men derimod med respekt for et stort – og for de fleste også et svært valg – der har kostet mange overvejelser«.
Ifølge Lucy Vittrup er følelsen af »stakkels skilsmisse-offer« heller ikke optimal for børn at komme videre på.
»En skilsmisse kan være barsk og smertefuld, men det skal ses op imod den smerte, børnene vil føle ved at leve i en familie præget af vrede og frustration. Det er sorg og savn i starten, men børnene behøver ikke at blive knust, hvis man som forælder på en overbevisende og positiv måde viser sine børn, at det er den bedste og eneste løsning. Så er det den historie, børnene tager med sig i stedet for offer-historien, som de ikke kan bruge til noget som helst,« siger Lucy Vittrup.