

01

Skilsmissen som livsomvæltning

UNDERVISNINGSEKSEMPLER



Skilsmissen som livsomvæltning

INTRODUKTION – HVAD GÅR TEMAET UD PÅ?

Start altid med at introducere temaet og dets formål (se landskabsmetaforen i manualen) og forklar, hvorfor det er vigtigt. Start også gerne med kort at beskrive, hvilke pointer du vil gennemgå, og hvilken øvelse, der følger efter.

Formålet med temaet

- At tydeliggøre...
- Hvad der gør skilsmissen til en særlig livsomvæltning for mange
- Betydningen af at drage omsorg for sig selv i og efter skilsmissen



1

SKILSMISSEN ER EN VANSKELIG LIVSOMVÆLTNING FOR DE FLESTE – ”DEN TREDELTE BELASTNING”

I takt med at skilsmisse er blevet så almindelig i Danmark, kan det virke til at mange er begyndt at betragte skilsmissen som en mindre livsbegivenhed – næsten et ”bump på vejen”. Man kan næsten komme til at tænke, at når så mange både voksne og børn oplever skilsmisse, så er det ”ikke så slemt” og man kommer hurtigt over det. Vi kan også tænke, at det er en vigtig voksen frihedsret – og at det er godt at vi kan gå ud af forhold, som ikke fungerer og som måske er ødelæggende for os. Begge perspektiver har helt sikkert sin berettigelse og kan genkendes af nogle forældre, men de kan samtidig lukke af for andre fortællinger om skilsmissen. For mange forældre opleves en skilsmisse ikke som en frihedsret, men som et stort, svært og sorgfuldt valg at træffe. Og for mange forældre er en skilsmisse ikke et ”bump på vejen”, men derimod en stor livsomvæltning både for dem selv og deres børn, hvor det tager tid at komme sig og komme godt videre i sit liv.

En del forskere, herunder den amerikanske professor i socialpsykologi Paul Amato, har lavet en række undersøgelser der viser, at skilsmissen faktisk er en af de begivenheder, der påvirker os voksne mennesker allermost. Mange oplever stress i forbindelsen med skilsmissen og er i kortere eller længere tid påvirket af denne. I vores tid har vi måske en tendens til at overse dette, netop fordi skilsmissen er blevet så almindelig.

Skilsmissens tredelte belastning

Hvad gør skilsmissen til en særlig livsomvæltning

- Den tredelte belastning:
 - Ofte konflikter
 - En krise for mange
 - Stress og mange svære beslutninger

Hvordan kan vi forstå og forklare, at skilsmissen kan være så stor en krise og livsomvæltning for mange? Hvad er det ved skilsmissen, der gør den vanskelig, og hvorfor oplever så mange forældre den som stressende og belastende? Når vi skal prøve at finde svar på dette, er der særligt tre forhold ved skilsmissen, der kan lede os på sporet. Vi taler om, at der ofte er tre belastninger på én og samme tid, som vi illustrerer ved det, vi kalder for "skilsmissen-sandwichen". En sandwich består af en bøf, en underbolle og en overbolle – tre dele der tilsammen skaber en sandwich.

Som "bøffen" i sandwichen kan man tale om, at skilsmissen ofte er forbundet med **konflikt**. To voksne mennesker, der i kortere eller længere tid har været i et parforhold, oplever, at det er blevet svært at få relationen til at fungere, som de ønsker. Konflikter – enten i form af åbne skænderier eller i form af tavs kommunikation – vokser derfor ofte over tid. I tiden op til bruddet vil konflikterne ofte være meget stærke – og i mange tilfælde er det konflikter med én, du engang har været nær med, og som du stadig lever sammen med. Sådanne konflikter helt tæt på er enormt slidsomt. At "løse" konflikten i parforholdet ved at blive skilt behøver ikke at betyde, at konflikten så ophører, er opløst eller neutraliseret. Tværtimod oplever mange skilte forældre, at konflikterne forsætter efter skilsmissen, nu bare på en ny arena: Omkring børnene i forældresamarbejdet. Kort sagt er skilsmissen for mange en periode med konflikter, der kan have stået på i måneder, ja år. Vi ved, at konflikter er både stressende og

energikrævende for os mennesker at leve med. Især de langvarige konflikter med mennesker, der engang har stået os nær.



EN HISTORIE

På et KIFF kursus møder en underviser et forældrepar, der på overfladen ser ud til at samarbejde meget godt, og som indtil videre har været gode til at tale respektfuldt sammen under kurset. Han spørger dem derfor, hvad der har motiveret dem til at deltage på kurset. Mor bliver meget stille og får tårer i øjnene, før hun svarer, at hun snart ikke orker at være i konflikt med far længere. Hun oplever, at de har været det op til skilsmissen, og siden skilsmissen havde de haft tre sager ved retten og i Statsforvaltningen. Hun er nu så slidt op af deres konflikter, at hun til tider overvejer at give ham ret for at få fred. Far bliver meget stille og siger ikke meget. Efter kurset lykkes det dem at indgå en aftale og aflyse deres sag ved retten. Til den opfølgende samtale fortæller far tydeligt berørt, at den aften de havde indgået aftale, opdagede han, at den hyletone, han havde haft for sit indre øre så længe, nu på et øjeblik forsvandt. Han refererer selv til det, mor har sagt på kurset, om at hun ikke orker konflikter længere og siger, at det nu også er blevet tydeligt for ham, at deres konflikter har fyldt rigtig meget i ham.

Den anden type belastning – overbollen i sandwichen – er forståelsen af skilsmissen som en **krise**. For mange voksne er parforholdet og familien af helt essentiel værdi og udgør et fundament for deres voksenliv – et sted, hvor de oplever at høre til og føle sig trygge. Når skilsmissen gør en ende på dette, kan det opleves som en krise og et tab. Sorg er psykens reaktion på at miste noget, der har værdi for os – det kan være ens familie, tid med sine børn og selve parforholdet. Samtidig med sorgen skal man også forholde sig til en ny og endnu ukendt fremtid. At gå igennem en krise og at sørge er for mange rent faktisk et stykke hårdt arbejde – det er både energikrævende og psykisk belastende. Det kan være meget forskelligt, hvad man oplever at have tabt med skilsmissen. Nogle siger, at drømmen at være en familie er det største tab, for andre er det tabet af en livsledsager og partner, og igen andre oplever, at tabet af tid med børnene er det største tab.

Det er dog ikke altid, at forældre får draget omsorg for sig selv i forhold til denne sorg og krise, og nogle forældre forsøger at skubbe sorgen væk. I stedet er det konflikterne med den anden forælder, der kommer til at fylde. De mærker vreden og konflikterne, men får ikke taget sig af den sorg, der også ligger bag.



EN HISTORIE

En far kommer alene til den opfølgende samtale efter kurset. Her deler han sine mange negative oplevelser med mor, han har haft i forbindelse med en sag om bopælen på deres ældste datter. Far fortæller med vrede og stor oplevelse af uretfærdighed om, at mor taler usandt, er egoistisk og løber fra aftaler. Der går lang tid i samtalen med far, før han kommer ind til, hvad der egentlig er på spil for ham. De har hidtil haft en deleordning, hvor de har bopæl på hver af deres døtre, og de bor to kilometer fra hinanden. Hvis mor ender med at vinde sagen om bopæl, planlægger hun at flytte 120 kilometer væk med sin nye kæreste, og far vil så kun komme til at se børnene hver anden weekend. "Hvis det sker, ved jeg ikke, hvad jeg skal gøre" siger far pludselig. "Så betyder det, at jeg mister alt. Først mister jeg min kone og mit ægteskab. Hvis jeg nu også skal miste den daglige kontakt med mine børn, ved jeg ikke hvad jeg skal gøre". Pludselig er det tydeligt, at det er en stor krise for far at miste yderligere kontakt med sine døtre. Bag ved hans konflikt med mor ligger der i virkeligheden en krise med sorg og frygt for en fremtid uden daglig kontakt med sine børn.

Den tredje del af forklaringen på, hvorfor skilsmissen kan være så belastende, finder vi i den **stress**, som skilsmissen kan afstedkomme (underbollen i sandwichen). Stress i rette mængder kan virke udviklende. Men er mængden af stress for høj, så der bliver ubalance imellem de krav, vi står overfor, og de kræfter, vi har til at imødekomme kravene, kan negativ stress opstå. Til mennesker i krise siger vi ofte, at de skal udsætte vigtige valg, til de er kommet mere ovenpå igen. Dette kan mange gange ikke lade sig gøre i skilsmissen. Skilsmissen er ofte forbundet med rigtig mange store og vigtige valg. Forældre skal først og fremmest vælge, hvordan de skal deles om børnene – det dyrebareste i deres liv. Herudover skal de deles om alt deres materielle gods, bolig, bil og møbler etc. Og mange skal ud og finde ny bolig. Skilsmissen indebærer altså mange store og svære beslutninger. Mennesker, der er i krise og konflikt, oplever ofte, at deres overblik og evne til at træffe beslutninger reduceres voldsomt. Begge kompetencer er vi afhængige af, når vi står overfor svære udfordringer. Der har vi brug for indre ro for at kunne tænke klart. Men her oplever mange skilsmisseforældre så meget stress, at de har svært ved at overskue konsekvenserne af deres valg og måske svært ved overhovedet at handle. Det forklarer den sidste belastningsdimension ved skilsmissen.

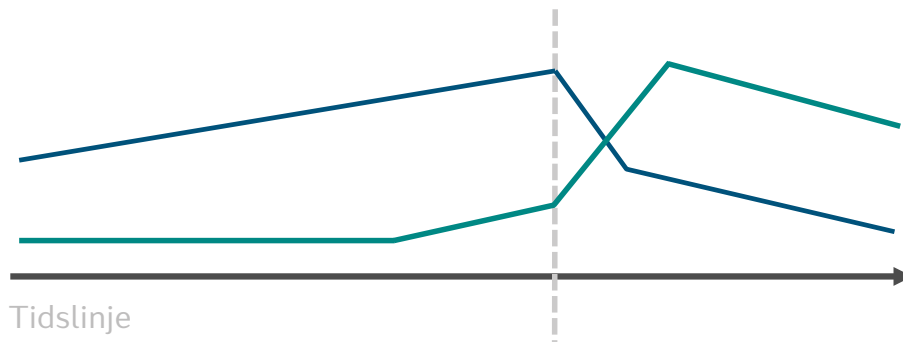
Endelig betyder konflikt og krise som oftest også, at ens omsorgskompetencer reduceres – altså evnen til at rumme og være der for andre. Simplethen fordi man selv kan være på mentalt overarbejde. Samtidig er børnenes behov for opmærksomhed, omsorg og støtte ofte i denne periode meget større end normalt. Der, hvor man selv er på overarbejde og hvor man ikke kan yde den omsorg, man plejer, der er børnenes behov for omsorg og støtte størst. Denne ubalance mellem krav og kræfter fremmer oplevelsen af stress.

Tager I de tre elementer: konflikt, krise og stress og lægger disse tre sammen, giver det en forklaring på, hvad der kan gøre skilsmissen til en særlig livsomvæltning for mange. Det er en begivenhed, der kan virke overvældende og kan få én ud af balance i kortere eller længere perioder.

2

BUDSKAB 2: SKILSMISSEN ER OFTE EN ASYNKRON PROCES

Skilsmissen er ofte en asynkron proces



Oplæggets andet budskab handler om, at mange forældre ofte oplever skilsmissen meget forskelligt og reagerer forskelligt på bruddet. Ofte er skilsmisse ikke en fælles beslutning, men derimod en beslutning, der overvejende tages af den ene part. Den danske forløbsundersøgelse af børn i skilsmisser viser, som andre studier (Mai Heidi Ottosen 2016, s. 100), at der i to ud af tre skilsmisser er én, der forlader, og én, der bliver forladt. Og i den sidste tredjedel er de to forældre mere eller mindre enige om skilsmissen. Undersøgelser viser desuden, at i de fleste tilfælde er den forladende part kvinden. De to forældre i skilsmissen oplever den derfor ofte vidt forskelligt. Hvis man hører mors version og fars version af skilsmisseprocessen, kan man mange gange få den tanke, at det simpelthen ikke kan være den samme skilsmisse, de taler om. Dette fænomen kalder vi asynkrone processer.

Rejsen *ind* i et parforhold er som regel en synkron proces. Det vil sige, at de to mennesker, der forelsker sig i hinanden, vil opleve, at deres kærlighed er gensidig. De vokser sammen i bevidstheden om kærligheden til hinanden. I takt med at deres kærlighed udvikler sig, begynder de at knytte følelsesmæssige bånd til hinanden. På den måde kan man tale om, at starten på parforholdet er en synkron proces.

I skarp kontrast til dette står rejsen *ud* af parforholdet – skilsmissen. For manges vedkommende opleves det som en *asynkron* proces. Alt efter om du var den, der gik, eller den, der blev gået, vil I sandsynligvis have oplevet skilsmissen meget forskellig.

Den, der forlader (den blå linje på modellen over de asynkrone processer)

For den, der forlader, er der ofte gået 2-3 år forud for bruddet, hvor hendes eller hans beslutning har været undervejs. Den, der forlader, har ofte længe oplevet, at parforholdet har knirket, og har forsøgt at få den anden i tale og har måske foreslået parterapi eller anden hjælp udefra. Når forholdet, trods disse forsøg på reparation, glider tilbage i gamle mønstre med gnidninger, vokser frustrationerne over parforholdet og tanken om skilsmisse kan melde sig som den bedste eller eneste udvej. Nogle gange udskyder den, der ender med at forlade, bruddet i længere tid af hensyn til børnene, fordi man ikke ønsker at gøre dem kede af det. I hele denne proces tager denne forælder så at sige forskud på bruddet. Man kan tale om, at han/hun *sørger* på forhånd, før bruddet er blevet en realitet, ligesom vedkommende gradvist begynder at afkoble sig følelsesmæssigt fra den anden. Den norske psykolog Sissel Gran taler om "af-elskning-fasen" (Grann 2016), hvor den ene part begynder at holde op med at elske og begynder at afkoble sig de følelsesmæssige bånd, fordi han/hun forudser, at skilsmissen er den eneste udvej.

Nogle af de særlige følelser, som den forladende part så kan opleve i forbindelse med udmelding og beslutningen om skilsmisse er **lettelse**. Lang tids kamp med at få forholdet til at fungere godt nok og lang tids overvejelse er nu endt, og beslutningen kan derfor give en følelse af lettelse. Sammen med lettelsen kan **skylden** også fylde for den, der forlader. Skylden kan så at sige komme "inde fra" dem selv og kan handle om skyldfølelsen over at gøre børnene og måske også den anden ked af det. Skyld kan også komme "ude fra", fordi at den anden forælder eller familie og venner giver en skylden for at "ødelægge familien". Eksempelvis kan den anden forælder måske finde på at sige til børnene, at det er mor, der vil skilles. Så hvis de er kede af det, er det altså hendes skyld. Den der forlader kan også opleve **vrede**. Det kan handle om, at man føler sig indirekte "presset" til at træffe beslutning om skilsmissen på grund af et ikke-fungerende parforhold, som den anden forælder har del af skyld og ansvar for. Så typiske følelser er lettelse, skyld og vrede, og derudover oplever de fleste, der forlader, også en stor sorg og tristhed ved at skulle træffe dette valg.

Den, der bliver forladt (den grønne linje på modellen over de asynkrone processer)

Selv om den forladte part måske har hørt på partnerens utilfredshed i årene op til bruddet, er den forladte alligevel ofte ikke klar over, hvor alvorligt partneren oplever problemerne. Han eller hun har måske heller ikke selv den samme oplevelse af situationen. Man kan tale om, at de overser eller overhører de signaler, der sendes, fordi de ikke selv har det på samme måde, og fordi den andens signaler er stærkt uønskelige for dem. Først i den sidste tid op til bruddet vil de typisk blive klar over alvoren. I denne periode vil de ofte gøre en masse for at forsøge at redde parforholdet – de er blevet parate til at tale om tingene, ændre deres adfærd, skære ned på arbejdsmængden og måske endda søge fælles hjælp hos en terapeut. Selv om den anden part er åben over for denne imødekommenhed og måske indvilliger i at søge hjælp, er det for mange for sent, partneren er ude. De anden har passeret "the point of no return", har "af-elsket" og har frakoblet sig relationen.

Den forladte part, som først sent har erkendt alvoren, kan derfor blive **chokeret**, når den forladende part annoncerer beslutningen om skilsmisse. Man har i tiden op til skilsmissen lukket øjnene for, at det kan ende med skilsmisse, og når beslutningen så meldes ud, så melder chokket sig. Rigtig mange oplever **afmagt**. Afmagtsfølelsen er oplevelsen af, at det, der sker, ikke er noget, de kan stoppe. De oplever sig som uden mulighed for at øve indflydelse på den andens beslutning. De kan ikke stoppe det uønskelige og det kan være en angstprovokerende følelse.



EN HISTORIE

En far kom op til en underviser efter første kursusgang og sagde: "Der bor en anden mand i det hus, vi havde bygget sammen. Han sover i min seng, ser mine børn mere end mig og går tur med min hund, og der er INTET JEG KAN GØRE VED DET". Han var i afmagten.

Endelig er **vrede** også en reaktion, den forladte part kan opleve. Vrede over, at den anden kan finde på at ødelægge parholdet og familien. Noget som de egentlig stadigvæk elsker og ønsker. En vrede, der måske i virkeligheden også er forbundet med en dyb tristhed og sorg. Men i stedet for at give udtryk for denne mere bløde følelse af tristhed, er det lettere at slippe vreden løs. Som en far på et kursus sagde: "Jeg kunne ikke forhindre hende i at gå, men hun skulle ikke tro at hun bare også kunne tage børnene. Det skulle hun komme til at fortryde."

I de asynkrone skilsmisser befinder der sig to forældre, der er vidt forskellige steder. Én er mere eller mindre klar til at blive skilt, den anden har brug for længere tid til at indstille sig på skilsmissen. Så når de to forældre netop på det tidspunkt sammen skal træffe en række vigtige beslutninger omkring børnene og etablere fundamentet for deres samarbejde, er der virkelig gode grunde til, at dette ikke er let. Hvis der herudover også har været utroskab indblandet i bruddet, kan dette øge konfliktniveauet, og følelser af vrede og ønsket om hævn kan besværliggøre forældresamarbejdet yderligere.

Når skilsmissen er en fælles beslutning

For den tredjedel for hvem skilsmisse er en fælles beslutning, er skilsmissen som regel en helt andet synkron oplevelse, der er langt lettere. Det kommer ikke som et chok for nogle af dem. Der er ingen "vinder" og "taber", og de har derfor som regel lagt færre sårbare punkter imellem sig og kan derfor langt lettere tackle de mange livsændringer, der nu følger. Dette betyder ikke, at der ikke også er store og svære livsændringer, der skal takles, men som regel skal de ikke i samme grad kæmpe med slid-somme konflikter.

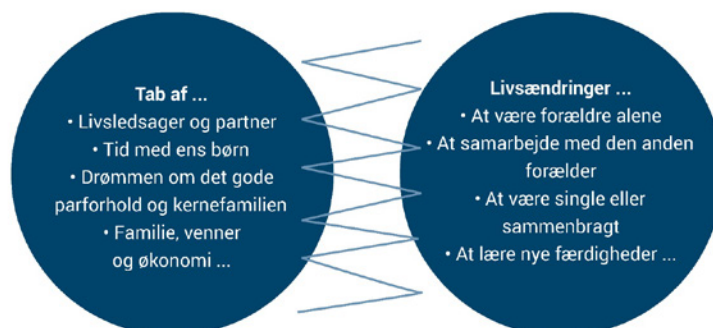
3

BUDSKAB 3: DET VIGTIGE I AT DRAGE OMSORG FOR SIG SELV EFTER SKILSMISSEN – AT ARBEJDE MED TAB OG LIVSÆNDRINGER

Hvor vi indtil nu har set på forskellige billeder af skilsmissens udfordringer, skal vi nu se på, hvordan man kan arbejde med disse udfordringer. Hvordan kan man drage omsorg for sig selv, når der er udfordringer i skilsmisseprocessen og i livet som skilt familie? Vi bruger her en metafor, som vi kalder "at tage iltmasken på".

"At tage iltmasken på" er en metafor fra lufthavnstrafikken, hvor stewardessen før afgang under sikkerhedsgennemgangen siger: "Hvis der kommer undertryk i kabinen, falder der iltmasker ned fra loftet, tag den og sæt den over egen næse og mund. Er der børn eller ældre mennesker med på rejsen, så hjælp dem bagefter". En sådan meddelelse er ikke et udtryk for egoisme, at vi skal tænke på os selv før andre, men et udtryk for, at egenomsorg går forud for omsorg for andre. Hvis man ikke får taget sig af sig selv, kan det sprede sig som ringe i vandet og ende ud i, at I også mister evnen til at tage hånd om jeres børn og den nye livssituation.

At arbejde sig igennem skilsmissen som krise



Når man skal se på, hvordan man tager sig af sig selv og egne reaktioner på en skilsmisse, kan man tale om, at der er "to opgaver" foran én. To hollandske sorgforskere Margaret Stroebe og Henk Schut har udviklet en model til at forstå, hvordan man arbejder med krise og sorg. Ifølge deres teori har en sorg og krise nemlig to udfordringer, som de kalder for spor: det **første spor er bagudrettet** og handler om at arbejde med ens tabsoplevelser (det tabsorienteret spor). Det **andet spor er det fremadrettede** spor (genoprettelsessporet), der handler om at arbejde med de mange livsændringer, der altid følger i kølvandet. Schut og Stroebe siger, at mennesker i krise for det første skal håndtere det, der er *SKET*, samtidig med at de skal håndtere det, der *SKER*, som følge af det skete. Lægger man denne anskuelse ned over skilsmissen, kan man tale om, at I som forældre hver for sig skal forholde jer til de tabsoplevelser, skilsmissen fører med sig, og gøre et stykke sorgarbejde. Samtidig med dette skal I håndtere alle de forandringer og livsændringer, der følger i kølvandet af skilsmissen. I skal mestre en masse nyt, såsom være forældre alene, leve med et savn af børnene og mange andre nye ting.

Tilsammen illustrerer de to opgaver det arbejde, der kan ligge i at håndtere en skilsmisse. Det vigtige i at komme godt igennem en krise og sorg er, at man tager sig af det vigtige arbejde, der ligger i begge spor, og pendulerer mellem disse. Til tider vil man således være mere optaget af sorgen over det, man har tabt, og til andre tider er det det nye liv og det at vænne sig til dette, der fylder. I det følgende vil jeg uddybe det arbejde, der ligger i hvert af disse spor.

Det skete – at arbejde med tab

Som allerede nævnt er skilsmissen forbundet med en lang række oplevelser af tab. Menneskers naturlige reaktion på tab er, at de sørger. Sorg gør slet og ret ondt i psyken. Det er ikke en sygdom, men en naturlig reaktion på tab af noget værdifuldt for os. Sorgen kan måske opleves ubehagelig, men det handler ikke om at slippe af med den, men at arbejde med den. Sorg er med andre ord et stykke arbejde, der tager tid og koster kræfter.

Konkret kan tabene være mange og have forskellig betydning alt efter, hvem du er. Det kan være tabet af en livspartner, der måske har fungeret som ens ven og sikre base. I den voksne kærlighedsrelation søger vi også efter en følelsesmæssig forbundenhed til et andet menneske, der kan give en oplevelse af at være sikker og tryk i verden og mindske oplevelse af at stå og være alene i verden. Det kan være et tab, der kan fylde. Andre forældre taler om, at de med skilsmissen har mistet en drøm, drømmen om at være en lykkelig kernefamilie eller drømmen om parforholdet, der holder hele livet. Tabet kan for mange også knytte sig til tabet af tid med ens børn. Mange havde ikke forestillet sig dette, da de satte børn i verden. Nogle mister derudover en god og nær relation til svigerfamilie, og andre fortæller om tab af venner, hvor vennerne har "valgt side". Andre forældre igen taler om, at de mister et hjem og økonomiske ressourcer. Alle disse ting er eksempler på tab, der kan fylde og som man kan have brug for at bearbejde.

At arbejde med det, der sker

For det andet er skilsmissen en kæmpe livsomvæltning. Livet før og efter skilsmissen byder på mange og store forandringer. Disse mange livsændringer kan betyde, at I skal indtage nye roller, eksempelvis kan det handle om at gå fra at løfte forældreopgaven sammen, til at I nu på skift skal løfte den alene. I er måske vant til at støtte hinanden om omsorgen og opdragelsen af børnene i hverdagen og til at tackle ulvetimerne imellem kl. 17-20 sammen. Nu skal I stå alene med mange af disse opgaver. I familier har man tit også haft forskellige områder, ansvarsområder og styrkesider i forhold til børnene, hvor man har suppleret hinanden. Pludselig skal man udvikle nye sider af sig selv som forælder. For eksempel kan man måske nu også være den, der tager med til sport, den der trøster eller noget helt tredje, som den anden plejede at stå for. For andre er den sværeste ændring at skulle gå fra at være kæreste til kun at være forældre sammen. I stedet for at kunne lukke ned for relationen og "komme videre", skal man nu løfte den svære opgave at samarbejde omkring børnene, og det er ikke let, hvis der er mange følelser indblandet.

Det at håndtere livsændringer vil vi tale mere om i det sidste oplæg på kurset *Vejen videre – sammen og hver for sig*. Her og nu er det blot vigtigt at fremhæve, at begge opgaver er vigtige. Vejen gennem sorg er forskellig fra person til person. Det vigtigste er, at man pendulerer mellem de to spor – og at man ikke enten helt undgår at mærke følelserne og sorgen eller omvendt bliver opslugt af disse følelser. Det til tider at kunne gå ind i arbejdet med sorgen over det, man har mistet, og til andre tider arbejde med at finde sig til rette i dette nye liv, er vigtigt for at komme godt igennem en krise. Vi har som mennesker også brug for at holde pauser fra dette arbejde og fokusere på hverdagen og andre ting.

Her til sidst vil vi sætte lidt flere ord på, hvad det vil sige at arbejde i det første spor – med sin sorg og sine tab.

"Sorgland" – at arbejde med tab

Et billede på det at tage iltmaske på og tage hånd om de tab, man oplever, er dette "Sorgland". Helt kort og lidt forenklet sagt handler dette om, at I forstår jer selv, accepterer de mange svære tanker og følelser, og at I finder nogle at dele disse med.

At arbejde med tab handler først om at identificere de tab, I oplever i forbindelse med skilsmissen, og derefter tage sig tid til at bearbejde de følelser og tanker, der er forbundet med disse tab. At arbejde med tab kræver både opmærksomhed og tid til at mærke jeres følelser og tanker.

At arbejde med tab

- At forstå, acceptere og kunne tale om ens tanker, følelser og handlinger



Som tidligere nævnt er den naturlige reaktion på tab sorg. Sorg er for mange mennesker en svær og negativ følelse, som de derfor bevidst eller ubevidst kan forsøge at undgå og ignorere. Hvis man forsøger fuldstændigt at glemme, ignorere eller bagatellisere sorgen, forsvinder den ikke. Tværtimod kan den komme til at vokse og vise sig på anden måde i form af manglende livsglæde, irritation eller rastløshed. Det er derfor vigtigt, at man ikke prøver at undgå sorgens følelser, samtidig med at sorgen ikke kommer til at fylde hele ens liv.

Arbejdet med tab handler altså om, at I arbejder med de tanker og følelser, I mærker, når I reflektere over skilsmisens tab. Arbejdet består i at **forstå** ens tanker og følelser, og forstå hvorfor man har dem. Derved kan man opleve en form for "orden" i ens måske ellers kaotiske tanker og følelser. Ubehandlede tanker og følelser kan ofte virke som en "rodeskuffe" i ens liv, der blot sætter gang i et mylder af tanker og følelser. Derudover kan ubehaget ved forskellige tanker og følelser lindres ved, at du **accepterer** dem – at du giver dig selv lov til at have og mærke disse følelser. Hvis du har det skidt med de tanker og følelser, du har, har du lige pludselig to problemer og ikke bare et. Du har tanker og følelser, og du tænker, at du ikke burde have dem.

Endelig vil det for mange være vigtigt, at I finder nogle, I kan tale med om jeres tanker og følelser. Der kan være stor forskel på, hvor stort dette behov er. Det kan variere fra person til person, men for mange er det afgørende at de finde nogen at tale med. Det kan være en god ven, familie, en professionel, eller andre i samme situation. Det vigtige er, at det er én, du har tillid til, og som du oplever er god til at lytte og hjælpe dig med at håndtere dine udfordringer.

Så at tage iltmasken på og arbejde med jeres tab er en vigtig proces, der som regel tager tid. I skal ikke skynde jer igennem, men lade den tage den tid, den tager. Samtidig er det centralt, at man ikke fortaber sig i dette arbejde, så det følelsesmæssige arbejde og sorgen kommer til at fylde det hele. Det vigtige budskab er, at i den hensigtsmæssige proces kan vi veksle mellem at forholde os til tabene og forholde os til det nye liv og livsændringerne. Med andre ord, at man til tider åbner for "skuffen", hvor man arbejder med sorgen, og til andre tider arbejder med "skuffen af livsændringer". Det vigtige er, at i kan gå ud og ind af dette arbejde – og sidder man fast i det ene spor, kan det være vigtigt at

få fokus på det andet spor. Desuden har man også brug for at "holde fri" fra dette arbejde og bare koncentrere sig om at være i hverdagen, sit arbejde og det at være sammen med børnene. Gør man dette vil sorgarbejdet efterhånden fylde mindre, og det nye liv og hverdagen mere.

4

BUDSKAB 4: SKILSMISSEN ER EN "FARVEL OG EN GODDAG PROCES"

Det sidste budskab i oplægget er indkapslet i en metafor: "Farvel og goddag metaforen". Denne kan illustreres i et lille rollespil med sig selv og en anden medunderviser.

Skilsmissen er et farvel og et goddag

- At sige farvel til hinanden som partnere og goddag til hinanden som fælles forældre



Til sidst vil jeg vise jer et billede på skilsmissen, som vi kalder "farvel og goddag" metaforen. Vi taler om, at en skilsmisse ikke er afslutningen på en relation, men *omlægningen* af en relation. Man går fra at være kæresten til hinanden, og sige farvel til hinanden som kæresten, til nu at skulle sige goddag til hinanden som forældre, der stadig har børn sammen. Dette er en ikke en let proces, men set fra jeres børns ståsted er det vigtigt, at deres forældre over tid formår denne omlægning, således at deres forældre fortsat kan samarbejde omkring deres hverdag og trivsel. Mange kan naturligt have en lyst til "at lukke kapitlet" og sige farvel til hinanden, men jeres børn gør, at I stadigvæk er forbundet til hinanden. Det er ikke en let opgave at skulle løfte det fælles forældreansvar efter en skilsmisse, men en vigtig opgave set fra jeres børns ståsted.

Dette oplæg har handlet om den egenomsorg og eget arbejde, der ofte er brug for efter en skilsmisse. Med andre ord, så har vi som mennesker, når vi siger farvel til et parforhold, ofte brug for at "vende os om", "tage iltmaske på" og drage god omsorg for os selv. Hvis vi *ikke* får gjort dette arbejde, bliver det som regel vanskeligt for os at vende os om og sige "goddag" til den anden forælder. Derfor er det afgørende at "få taget iltmasken" på, således at man får overskud til at etablere en ny relation med den anden – en relation der handler om fortsat at være forældre for fælles børn.



TÆNKEPAUSE:

Forældrene får herefter 5-10 min. til at reflektere over opgaven i arbejdshæftet:

Tænkepause

- Hvilke tanker har dette tema sat i gang hos dig?
- Hvordan har du fået draget omsorg for dig selv i og efter skilsmissen?

KIFF – mødet med skilte forældre
Undervisningseksempler

Redaktion: Rikke Cecilie Toft Dejour, Søren Marcussen, Jan Kaa Kristensen & Dragana Lyduch Mateskovic

KIFF-leder undervisningseksempler er udgivet af Center for Familieudvikling
© Center for Familieudvikling 2017

Illustrationer: Ditte Bertelsen

Fotos: Thomas Søndergaard

Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Enhver kopiering fra dette materiale må kun ske efter gældende regler i lov om ophavsret