

09

Vejen videre sammen og hver for sig

UNDERVISNINGSEKSEMPLER



Vejen videre sammen

– oplæg til samtaleøvelse

INTRODUKTION – HVAD GÅR TEMAET UD PÅ?

Start med at introducere temaet, dets to formål og samtaleøvelsen (se "landkortet" i manualen)

Formålet med temaet

- At I sammen får talt om, hvordan I kommer godt videre med jeres forældresamarbejde
- At du for egen del får tænkt over, hvordan du kommer godt videre i det nye liv

1

BUDSKAB 1: OPLÆG TIL SAMTALEØVELSE: HVORDAN KOMMER VI GODT VIDERE SAMMEN SOM FORÆLDRE MED AFSÆT I DETTE KURSUS

Det første budskab skal primært lægge op til, at forældrene har en samtale med hinanden ud fra et samtaleark om "Vejen Videre" (i deltagerhæftet). Det vil sige, at oplægget bare er på ca. 5 minutter. De pointer, som I kan introducere samtaleøvelsen med, kan være følgende:

Vejen videre – sammen



Afslutningen på kurset er mest af alt begyndelsen på et videre arbejde og ikke enden. Kurset har forhåbentligt givet jer vigtig viden, motivation og redskaber, som I nu kan anvende, når I skal arbejde videre på jeres fælles forældresamarbejde.

Det er ikke forventeligt, at kurset på mirakuløs vis har kunnet løse alle jeres eventuelle udfordringer. Men det har forhåbentlig givet jer nye forudsætninger og mod til at arbejde videre med at ændre på jeres udfordringer et skridt ad gangen. Var I forud for kurset et meget svært sted, er det vigtigt med realistiske forventninger til den tid, det kan tage at nå derhen, I ønsker. Vi mennesker har en tendens til at overvurdere, hvad vi kan udrette på dage og uger, men undervurdere, hvad vi kan udrette på måneder og år. Selvom det måske tager tid at blive f.eks. "korrekte kollegaer", så ligger håbet i de små skridt og en begyndelse i den retning, også selvom der er et stykke vej at gå. Hvis kurset kan sætte gang i nogle nye gode processer inden i jer og imellem jer, er dette et vigtigt afsæt.

Tænkepause og samtale

- Hvad har du været glad for på dette kursus?
- Hvilke skridt er du blevet inspireret til at tage ift. samarbejdet med din medforælder?
- Hvilke mål for den kommende tid vil du gerne arbejde på?
- Når jeres barn/børn er blevet unge eller voksne, hvad kunne du ønske, at de fortalte om den måde, I som forældre tacklede skilsmissen på?

For at hjælpe jer godt videre efter kurset skal I nu have en samtale sammen om jeres udbytte af kurset og jeres mål for den kommende tid. De spørgsmål I skal besvare, er for det første rettet mod jer hver især: "Hvad har *du* fået ud af at deltage på kurset? Hvad er *du* blevet inspireret til at gøre for jeres forældresamarbejde? Et sådant fokus på jer selv er vigtigt, for den eneste, I har ret til og mulighed for at ændre på, er reelt jer selv. Samtidig ved vi, at intet kan motivere din medforælder mere end at se, at du sætter handling bag ved dine ord og går foran med et godt eksempel og ændrer på ting for din del.

For det andet er spørgsmålene rettet imod fremtiden, fordi det er nemlig den, I har indflydelse på. Mange gange kan forældre efter en svær skilsmisse eller en svær opstart af det fælles forældreansvar blive optaget af fortiden, og meget opmærksomhed kan blive rettet mod det skete. Fortiden står dog ikke til at ændre, men fremtiden er fuld af håb, for den står I hver især til at øve indflydelse på og være medskabere af.

Endelig handler det sidste spørgsmål om jeres børn – hvad drømmer I om, at jeres børn vil sige om skilsmissen, når de bliver unge eller voksne? Det, I to stadigvæk har tilfælles med hinanden, er, at I elsker de samme børn mest i denne verden. Når I skal finde motivation og kræfter til at arbejde mod et bedre forældresamarbejde, så er vi ikke i tvivl om denne motivation skal findes netop i jeres kærlighed til jeres børn. Hvordan vil det være at tænke jeres fælles kærlighed til jeres børn som en drivkraft i dagene og ugerne efter kurset? Og det vigtige spørgsmål er, hvordan ønsker I, at de på sigt skal fortælle om denne periode fremover, og hvordan de har oplevet at I har taklet jeres samarbejde? Det er måske et af de vigtigste spørgsmål, I kan stille jer selv.

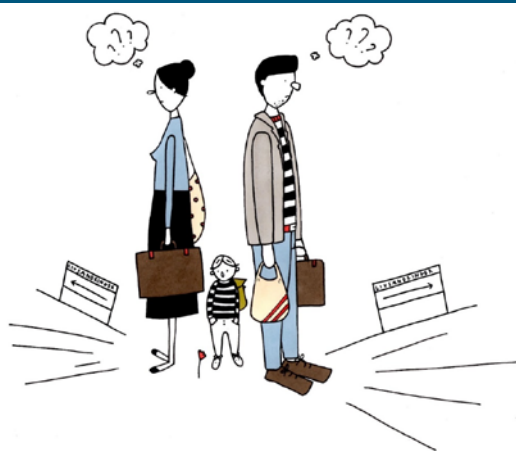
Vejen videre hver for sig

– oplæg og tænkepause

2

BUDSKAB 2: DET VIGTIGE I AT ARBEJDE MED SKILSMISSEN SOM LIVSÆNDRING FOR EGEN DEL

Vejen videre – hver for sig

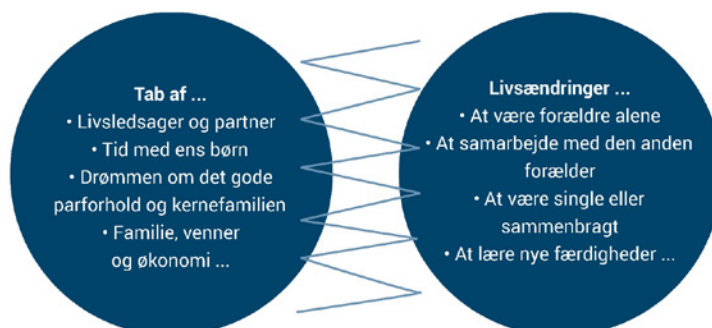


CENTER FOR
FAMILIEUDVIKLING

Tema 09 | Vejen videre

Dette oplæg står direkte i forlængelse af det første oplæg på KIFF kurset *Skilsmissem som en livsomvæltning*. I dette første oplæg talte vi om skilsmissem som en livsomvæltning, der ofte skaber mange reaktioner, I hver især skal håndtere. Hvis I får draget god omsorg for jer selv i dette, vil det også blive lettere for jer at drage omsorg for børnene og tage jer af den nye livssituation.

At arbejde sig igennem skilsmissen som krise



Vi talte også om, at det at komme igennem en krise handler både om at arbejde med de tab, som man kan opleve, og de livsændringer, der følger efter (vis tegningen med to-spors-modellen). I *Skilsmissen som livsomvæltning* talte vi primært om, hvordan man kan "tage iltmasken på" og arbejde med sine tab. I dette oplæg skal vi nu fokusere på det at bearbejde livsændringerne. I de senere år er forskere blevet mere opmærksomme på, at en vigtig del af krisearbejdet er det mentale arbejde med livsændringer, et arbejde vi har haft tendens til at overse lidt. Samtidig siger de, at denne opgave kan være mindst lige så krævende – hvis ikke større – end arbejdet med tabene.

Sagt med andre ord vil alle store tab i livet betyde, at livet efter bliver meget anderledes end livet før, det skete. At arbejde med livsændringer betyder derfor at arbejde med alle de forandringer, der følger med i kølvandet af jeres skilsmisse. Med skilsmissen er der en afslutning på et liv sammen som familie og en begyndelse på et nyt familieliv for såvel børn som voksne.



EN HISTORIE

Et forældrepar kom til rådgivning, fordi de nu i 3-4 måneder efter beslutningen stadigvæk ikke havde kunnet tale sammen om, hvad de skulle gøre med deres søn, bolig, økonomi osv. Mor sagde, at hun gang på gang pressede på for at de skulle have disse snakke. En del inde i samtalen blev far stille og sagde: "Jeg kan slet ikke overskue det her. Jeg ønsker slet ikke det her og jeg ved ikke, om det kan blive et godt liv for min søn". Han var i dyb krise og ramt af usikkerheden på fremtiden".

Livsændringer

- Hvad har fyldt hos dig?
 - At være alene med børnene
 - At skulle samarbejde med den anden forælder
 - At savne børnene
 - At dine børn har fået en ny "bonusfamilie" hos din medforælder
 - At leve som single eller sammenbragt
 - At lære nye færdigheder...

Nu vil vi se nærmere på, hvilke livsændringer som ofte kan følge med en skilsmisse og herudover give nogle perspektiver på, hvordan man kan arbejde med disse.

Livsændringer – hvad har fyldt hos dig?

Hvilke livsændringer, der særligt fylder eller udfordrer, vil være forskelligt fra person til person. Når du skal se på denne liste over livsændringer, er der så et par af disse, som du særligt har oplevet har fyldt eller har været svært at vænne sig til? Enten lige nu og her eller for en tid siden?

At være alene med børnene

De fleste forældre har været vant til at være forældre sammen med en anden. Man har været to i hverdagen, hvor man har suppleret og aflastet hinanden på skift. Det, at man nu skal have børnene alene, kalder på en ny måde at være forælder på. Man skal nu tage sig af alle forældreopgaverne, også det, som den anden måske plejede at gøre.

At skulle samarbejde med den anden forælder

Som nævnt mange gange før på dette kursus kan det være en stor mundfuld at skulle afslutte en kæresterelation og i stedet etablere et forældresamarbejde. Det er for mange en stor livsændring og ikke let at samarbejde med en, man helst havde sagt helt farvel til.

At savne børnene

For andre er det at undvære tid med ens børn og savnet den største udfordring i det nye liv. Det kan være en stor udfordring at takle savnet – særligt de første weekender uden børnene, den første jul eller sommerferie uden børnene.

At dine børn får en ny ”bonusfamilie” hos din medforælder

For de fleste er det også en større ændring, når ens børn får en bonus- eller papfamilie hos den anden. Det kan vække mange følelser og tanker om, hvilken rolle den nye voksen kommer til at spille i ens børns liv.

At leve som single eller sammenbragt

Når man går fra at være par til at blive single eller måske etablere en ny sammenbragt familie, er dette ofte også ændringer der kan fylde meget og være udfordrende. Det kan pludselig være svært at finde sig til rette med en identitet som single, og eksempelvis gå ud alene. At slå sig sammen med en anden familie kræver ofte også et kæmpe arbejde.

Hvad er det for 2-3 livsændringer, der måske særligt har fyldt hos dig? Er der noget, du særligt oplever som svært – og måske har brug for at få mere fokus på? I det følgende vil vi se på, hvordan man kan arbejde med disse livsændringer, og særligt hvordan man kan håndtere følelsen af afmagt og meningsløshed.

3

BUDSKAB 3: AT ARBEJDE MED AFMAGTEN OG MENINGSLØSHEDEN

At arbejde med livsændringer

- Man kan stå overfor to store spørgsmål:
 - Kan *jeg* håndtere det at leve det nye liv?
 - Kan *jeg* finde et nyt meningsindhold?



Under oplægget om skilsmissen som en livsomvæltning præsenterede vi jer for billedet ”Sorgland”. Nu skal I præsenteres for et nyt ”land”, som vi kalder for ”Fremtidsland”. I dette land er der særligt to spørgsmål, som kan være vigtige at arbejde med i forhold til livsændringerne.

Den svenske forsker i krise og kriseinterventioner Barbro L. Axelsson har sagt, at ”sorgen er et spørgsmål til fremtiden”. Hun påpeger, at det ikke så meget er fortiden, der giver mennesker søvnløse nætter, som det er fremtiden. Det er, når livet i morgen bliver nyt og anderledes, som følge af det, der skete i

går, at vi mennesker kan blive bekymrede, usikre og bange. Helt overordnet mener hun, at man står over for det store spørgsmål: "Hvad kommer der nu til at ske med mit liv"? Og i det spørgsmål er der faktisk to underspørgsmål:

- Kan jeg håndtere det at leve det nye liv"?
- Kan jeg finde et nyt meningsindhold?

Når man står overfor det nye, så kan man nemt blive usikker på, om jeg eksempelvis kan magte at være forælder alene. Og jeg kan være usikker på, om jeg vil blive glad for det nye liv, når det ikke var det, jeg havde drømt om. "Kan det blive et godt liv?" Arbejdet med disse spørgsmål til det fremtidige liv kan fylde mere eller mindre, men for mange er de vigtige at have opmærksomhed på. I dette arbejde med disse to spørgsmål, kan vi ende i to grøfter – det vil sige to svære steder, som kan være vigtige at arbejde sig ud af. Disse to grøfter vil vi kigge på nu.

Afmagten – den første grøft

At arbejde med magtesløshed

- Hvad *har* jeg indflydelse på, og hvad har jeg ikke?
- At tage et skridt af gangen
- At bede om hjælp
- ...

Fremtidsland
Hvad kommer der nu til at ske med mit liv?

Afmagtens grøft

CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING

Tema 09 | Vejen videre

I Fremtidsland er den første grøft afmagten.

Afmagt er en følelse af "ikke, at kunne stille noget op, ikke at kunne ændre tingenes tilstand eller afværge en ubehagelig udvikling". Et andet ord, der er i familie med afmagt, er hjælpeløshed, hvor man føler sig "uden kræfter, styrker eller evner – simpelt hen ude af stand til at handle". Når følelsen af afmagt eller hjælpeløshed tager overhånd, gør den os typisk passive, opgivne eller handlingslammede. I socialpsykologien taler man om begrebet "indre oplevelse af kontrol" overfor "ydre oplevelse af kontrol". Et menneske med stor indre oplevelse af kontrol oplever at have stor indflydelse på sin tilværelse. Han eller hun oplever, at de kan øve indflydelse via deres handlinger, og han/hun har en tro på at kunne håndtere sit liv. Et menneske med stor ydre oplevelse af kontrol har derimod en oplevelse af ikke at have indflydelse på succes og fiasko i sit liv. De oplever at være overgivet til tilfældigheder, større kræfter eller andre menneskers valg. Dette er oplevelsen af afmagt.

I mødet med de to store spørgsmål til ens fremtidige, kan man havne i følelsen af afmagt og hjælpeløshed. Det kan være følelsen af intet at kunne gøre, da skilsmissen var den andens valg. Eller en opgivenhed i forhold det fremtidige samarbejde, fordi man i mange år har forsøgt at få en bedre kommunikation uden held.



EN HISTORIE

En far på KIFF-kurset oplevede, at konflikter var kørt helt af med dem som forældre, og at børnene led under det. Som respons på spørgsmålet "hvad har du tænkt dig at gøre ved det?" svarede han prompte: "Det var ikke min skyld, at vi blev skilt, det var hendes". Han satte sig selv i en position uden skyld, men dermed også uden mulighed for at øve indflydelse på sit liv.

Hvad kan man gøre, hvis man er havnet i afmagten? Hvordan kan du arbejde med din afmagt?

Hvad har jeg indflydelse på, og hvad har jeg ikke?

Fokusér på det, du kan gøre noget ved og har indflydelse på, frem for det, du ikke kan gøre noget ved. Tit kommer vi til at fokusere på alt det, vi ikke har indflydelse på. Hvis du i stedet retter blikket mod det, du rent faktisk kan gøre noget ved, kan det lette følelsen af afmagt. Du kan eksempelvis stoppe med at bruge energi på at ændre på den anden forælder, og i stedet have fokus på, hvad du kan gøre. Derfor er det store spørgsmål, hvad kan jeg? Hvad har jeg indflydelse på?

At tage et skridt af gangen

Store livsomvæltninger kan ofte virke svære og uoverskuelige at håndtere. Så kan det være en hjælp at minde sig selv om, at man ikke behøver at kende alle skridt fra hvor jeg er nu, til der, hvor jeg gerne vil hen. Det er nok bare at kende det næste "bedste skridt". Når det første skridt er taget, er det ofte muligt at se det næste skridt, man kan tage. Mange små skridt i den rigtige retning kan føre os nærmere der, hvor vi gerne vil hen.

At bede om hjælp

At søge hjælp er for mange af os mennesker et udtryk for svaghed - noget vi næsten kan skamme os over. Men man kan også se det at spørge om hjælp på en anden måde. Store livsomvæltninger kan sjældent klares på egen hånd. Bliver du god til at bede om hjælp til det, du selv endnu ikke helt kan klare, vil du ofte opleve dette som en døråbner til nye ressourcer. Som talemåden lyder "Den, der beder om hjælp, er sjældent helt hjælpeløs".

Alle disse tre ting er eksempler på, hvordan du kan arbejde mod at få en oplevelse af at have indladelse på dit nye liv og komme op af afmagtens grøft.

At arbejde med meningsløshed

- At genvinde troen på at livet kan blive godt
- At finde det, der skal være vigtigt for mig i mit nye liv
- At vise sine børn, hvordan man tackler svære ting
- ...



Den anden grøft, der også er let at falde i, er oplevelsen af meningsløshed.

Meningsløshed er en særlig form for menneskelig lidelse. Vi mennesker er drevet af mening livet igennem, og meningsløshed er derfor vold imod, hvem vi er som mennesker. Når vi oplever tab af mening, er det som en tomhed, der er svær at leve med.

Når skilsmisse rammer, kan det være forbundet med tab af mening. En af de ting, der giver mange mennesker mening i livet, er parforholdet, familien og børnene. Når parforholdet knækker sammen og familien opløses, er det ofte forbundet med et tab af noget af det, der fylder vores liv med mening, og der før måske gav energi og drivkraft. Skilsmissen kan på den måde forstyrre den forståelse, vi har af, hvordan livet giver mening og hænger sammen. Hvis vi har tabt noget af meningen med vores liv, er det derfor vigtigt at finde noget nyt i vores tilværelse, der kan give mening, som vi kan rette vores opmærksomhed mod. Mening er så at sige benzinen, der giver energi og drivkraft til at komme videre.

Den eksistentielle tænker og psykiater Viktor Frankl var i store dele af sit arbejdsliv optaget af meningsbegrebet. Han endte som fange i en KZ lejr under anden verdenskrig. Der fik han på nærmeste hold mulighed for at se mennesker ramt af den dybeste uretfærdighed og meningsløshed i livet. De var udsat for meningsløs vold, og mange mistede dem, de holdt mest af. Der fandt Viktor Frankl frem til et af de vigtigste fund i sit arbejde: "De, der har noget at leve for, lever længst". Han så på sine medfanger, at når de mistede deres kæreste til døden, så mistede de det, der skulle til for at overleve KZ lejrens strabadser. Han opdagede en modstandsdygtighed i de fanger, der havde noget at leve for – nogle kære at komme ud til, som de håbede, havde overlevet krigen. Andre fandt mening i at ville ud og fortælle verden om den uretfærdighed og ondskab, der herskede i KZ, så det ikke ville gentage sig en anden gang. Det er et meget ekstremt eksempel, der kan synes langt væk fra en skilsmisse og en familieopløsning. Men efter en skilsmisse kan det at finde ny mening også være altafgørende for at komme godt videre – og for at genvinde troen på at livet kan blive godt igen.

For at man kan få det godt i det nye liv, er det altså vigtigt, at man finder mening i det nye liv. Det kan være meget forskelligt, hvor man efter skilsmissen kan finde ny mening. Det kan være at se meningen i at være der for jeres børn og være den bedste udgave af jer selv som forældre. Det kan også være meningsfuldt at gøre alt for, at det nye liv for ens barn bliver så godt som muligt og med mindst muligt besvær.



EN HISTORIE

En mor på et KIFF-kursus sagde sådan om sin skilsmisse: "Det gik galt". Hun virkede opgivende og som om, at hun ikke havde håb for, at det nye ville blive godt. Sidste aften på kurset sagde hun dog, at det havde givet hende håb og energi at se, hvor meget der var, hun kunne gøre for sine børn, for at de kunne komme godt videre trods deres forældres skilsmisse.

Et andet vigtigt spørgsmål er dog også, hvad der kan give mening, når du ikke har børnene – hvad skal være din drivkraft her? Nogle begynder at styrke deres venskaber eller opsøge nye, andre finder nye aktiviteter, som de kan gå op i. Det kan også være, at bruddet har givet et knæk i ens tro på kærligheden, og for mange vil det være vigtigt at genvinde denne. Det at finde ny mening er afgørende for at komme godt videre. Hvad er vigtigt for dig, hvad vil du gerne give opmærksomhed og bruge dine kræfter på?



EN HISTORIE

Esben Olafsen, en nordmand, der har skrevet en bog om at miste, fortæller om betydningen af at finde ny mening i livet efter. Han mistede sin kone og 10-årige datter i tsunamien i Thailand i 2006. Der havde han oplevet på egen krop, at det at rejse sig og komme videre efter en sådan tragedie og genvinde lysten og troen på livet var den største og sværeste opgave for ham. Dette er selvfølgelig en helt anden livstragedie, men hans historie om, hvordan hans søn Balder lærte ham at genfinde mening og glæde, kan alligevel være tankevækkende. Balder kom nemlig hver dag og spurgte: "Skal vi spise is, skal vi spille fodbold og skal vi gå i zoologisk have?". Vi skal gøre ting, som vi er glade for, midt i det der også er svært.

At vise sine børn, hvordan man takler svære ting

Udover at det at finde mening er vigtigt for dig selv, så vil dine børn også se på dig og din måde at håndtere skilsmissen på. Du er en rollemodel for dine børn, og dine børn vil lære af din måde at takle svære ting og drage omsorg for dig selv og situationen. Hvis de kan se, at du finder glæden og livslysten tilbage, tænker de, at så skal de også nok finde glæden og komme godt videre med deres liv.

Håbet som drivkraft



At have håb for, at ens liv kan blive godt igen, er helt centralt og nødvendigt. En sådan tro og håb giver energi til at komme videre.

For at komme godt videre kan det også være vigtigt at acceptere det, der er sket. At acceptere skilsmissen eller de svære ting, der er sket imellem jer efter skilsmissen, er ikke det samme som at sige, at jeg er glad for, at det skete. Det er derimod fuldt muligt at opleve de ting, der er foregået som forkerte eller uønskelige og samtidig acceptere, at de er sket. For accept handler mere om at slutte fred med det, som er sket, for derved at sætte sig selv fri fra det, der er sket og dermed sætte sig selv fri til det, der nu skal til at ske. Accepten skal man således søge at finde frem i sig selv for ens egen skyld, og den kan være en forudsætning for at komme videre med det liv, der ligger foran en og venter på at blive levet. Ved at acceptere det skete, forbliver du ikke længere indfanget af fortiden. Du sættes fri til det, der skal til at ske – livet der ligger foran dig og dine børn.

At tage sig af tabet såvel som de mange livsændringer er vigtigt for, at du kan tage dig af dine børn og støtte dem og lære dem at håndtere det nye liv. Det kan man også kalde at være "god til at blive skilt"!



Forældrene præsenteres for refleksionsopgaven i deltagerhæftet, som de kan arbejde med på kurset og/eller derhjemme.

Tænkepause

- Hvilke livsændringer har været sværest for dig at vænne dig til?
- Hvad er du inspireret til at arbejde videre med i forhold til dig selv og det nye liv?

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