

Skilsmisse er aldrig for sjov

Livet består af mange forskellige historier. Et menneske har ikke kun en, men utallige livshistorier, som fletter sig ind i mellem hinanden, og som tilsammen skaber lige netop det liv og det menneske.

Et menneskeliv rummer glæde og sorg, fællesskab, ensomhed, lykkelige øjeblikke, stilstand, forandringer, kriser, beslutninger og valg.

Skilsmisse betyder forandring. Skilsmisse betyder også tab og sorg for både forældre og børn. Når forældre beslutter sig for at gå hver til sit, kan det være endog meget svært at overskue, hvordan man hjælper både sig selv og sit barn bedst muligt gennem den store omvæltning, som en skilsmisse altid er.

At der i dag er så mange skilsmisser, gør ikke sorgen og omvæltningen mindre for lige netop det menneske, barn som voksen, som det drejer sig om. Og som jo så at sige står i lige netop sine egne gummistøvler.

Uanset om det er dig, din partner eller jer begge, der har taget beslutningen om at blive skilt, aktiverer en sådan beslutning en krisetilstand. En krise repræsenterer en overgang fra det ene sted i livet til et andet.

I en sådan periode er det naturligt at have mange forskellige følelser og tanker om, hvordan man skal klare tilværelsen fremover. Der kan være vrede imod partneren. Der kan også være angst forbundet med at skulle være alene, ligesom der ofte vil være en sorg over det, man mister. Disse svære tilstande kan eksistere side om side med andre, modsatrettede oplevelser såsom håb, lettelse, glæde, frihed og forventning til det nye liv, som kommer.

Det kan være en belastende og forvirrende proces at gå igennem, og det kræver både tid, energi, medfølelse, gode relationer og eventuelt anden samtaleparter for at bearbejde alle disse ambivalente tanker og følelser.

Når man er i krise, er det meget svært at træffe beslutninger. Ikke desto mindre er der en række beslutninger, der trænger sig på, når den store beslutning om skilsmisse er taget, uanset om den er taget i fælleskab eller kun af den ene part. Det kan eksempelvis være beslutninger om, hvorvidt huset skal sælges, hvordan boet og økonomien skal deles og om, hvor man skal bo.

Hvad med barnet?

Det er mere end hårdt at skulle skilles fra den, man troede, man skulle dele resten af livet med. Både hvis der er enighed om det, hvis man er den, der bliver gået fra, eller den, der går.

En skilsmisse er endnu hårdere, når der er børn involveret.

For med jeres beslutning om at gå fra hinanden har I også taget en beslutning for jeres barn. En beslutning med vidtrækkende konsekvenser. Også uanset, at en skilsmisse kan være både nødvendig og det rigtigste.

I skilsmissesituationen er det svært at bære på både sin egen, partnerens og barnets sorg og reaktioner. Men selv om en skilsmisse kan få jer til at blive blæst bagover og miste fodfæste, og selv om det er lettere sagt end gjort, er det jer, der som forældre må påtage jer at hjælpe jeres barn bedst muligt gennem krisen. Det er jer, der på trods af og især på grund af, må tage lederskabet på jer.

Jer, der på trods af de storme og krige, der kan rase mellem jer, alligevel må holde tungen lige i munden og forsøge at adskille det, der hører jer til, og det, der hører jeres barn til.

Jer, der må holde hovedet koldt og hjertet varmt i forhold til jeres barn og spørge jer selv, om det er godt eller skidt for jeres barn, hvis I nu handler på den ene eller den anden måde, eller hvis I siger sådan.

Det er jer, der uanset, og af al magt, må gøre alt, hvad I kan for at have en respektfuld tone overfor hinanden og sørge for, at stemningen mellem de to steder, som jeres barn nu kommer til at bevæge sig i, ikke bliver

rådden og kommer til at belaste jeres barn med skyld. Eller med ansvaret for, hos hvem det skal bo mest, for tonen mellem jer, for at afværge skænderier, eller for, om far eller mor nu er ensomme eller kede af at skulle være alene nytårsaften.

Et ansvar, som barnet ikke kan bære.

For det ER store spørgsmål, der trænger sig på, når mor og far går fra hinanden. Eksempelvis: Hvordan vil det være for jer at undvære jeres barn en del af tiden?

Hvordan vil det være for jeres barn at undvære jer på skift?

Hvordan kan I være en del af jeres barns hverdag, selv om I ikke bor sammen hele tiden?

Ingen, der gør det for sjov

Selv om en skilsmisse i dag kan foregå ved et enkelt klik på nettet, og selv om man måske derved kunne få den tanke, at det er let at gå fra hinanden.

Ja, så tror jeg ikke rigtigt på det. Faktisk har jeg ikke mødt en eneste, for hvem, en skilsmisse er let. Jo, det er let at klikke sig til den, men jeg tror ikke på, at der er nogen, og slet ikke med børn, der bliver skilt for sjov. For det er både hårdt og smertefuldt.

Både selv at undvære og savne og ikke mindst at se og opleve sit barns sorg og savn og længslen efter den gamle familie og det, der var. Samtidig med det store ekstra arbejde, det er for barnet at bevæge sig mellem to ofte helt forskellige verdener hos far og mor.

Dermed være ikke sagt, at der ikke kan komme både gode og somme tider også bedre liv efter en skilsmisse. Det ved jeg, der kan.

Ligesom jeg ved, at det perfekte liv eller den perfekte skilsmisse ikke findes.

Og jeg tror også, jeg ved, at det kan være godt og nødvendigt med både medfølelse og omsorg for sig selv og en respektfuld tone og et ordentligt

samarbejde med hinanden. For paradoksalt nok kræver en skilsmisse, at I netop er gode til at kommunikere med hinanden. Fordi der nu er så meget mere, der skal koordineres, aftales og afstemmes.

Og husk så, at I begge, uanset, stadig ønsker at være den bedste mor og den bedste far for jeres barn, og at I af netop den grund stopper eller lader være med at starte den krig, der kan få både jer og ikke mindst jeres barn til at falde sammen.