

TEMA

AF ANNETTE AGGERBECK > FOTO: PRET-A-PORTRAIT & MIE ANDREASEN

FINDES DEN LYKKELIGE
SKILS
MISSE?



Ugerne efter ferier er højsæson for skilsmisser. Hvorfor det? Og bliver vi overhovedet lykkeligere af at lade os skille? Læs med og få parterapeut Stine Zinks bud samt personlige skilsmisseerfaringer fra blandt andre Mette Heeno, der er manuskriptforfatteren bag tv-serien "Bedre skilt end aldrig".

årevis har antallet af skilsmisser været stigende efter ferierne. Ugerne efter sommerferien er sammen med ugerne efter juleferien den travleste tid på året for skilsmisserådgivere, parterapeuter og familieadvokater. Hvorfor er det sådan? Det har parterapeut Stine Zink nogle forklaringer på:

– Nogle har allerede før ferien besluttet sig for skilsmisse, men vil ikke ødelægge den gode stemning af hensyn til partneren og børnene. Man har ventet længe på det rigtige tidspunkt, hvor man kan melde sin beslutning ud, men der er altid lige en

konfirmation eller en ferie, der skal overstås først. Der er så mange hensyn, der skal tages. Men på et tidspunkt mærker man, at man ikke kan mere – og det er typisk i ferien, hvor der er mere tid til at mærke sig selv – og så vælger man at fortælle om sin beslutning, så snart ferien er slut, siger Stine Zink.

En anden årsag, til at det er højsæson for skilsmisser efter ferierne, er, at mange længe har været utilfredse med deres parforhold og ser ferien som forholdets sidste chance.

– Mange går i årevis og håber på, at tingene bliver bedre. Man beslutter sig måske for at se, hvordan man har det sammen i ferien, hvor man endelig har tid til hinanden. Man tror, det vil hjælpe at sidde med et glas hvidvin på terrassen og have masser af tid til gode samtaler med partneren. Men sådan bliver det ofte ikke. Mange af os har en travl hverdag, hvor børn, skole og fritidsaktiviteter, et stressende job og så videre fylder det hele. Så man bortforklarer problemerne i parforholdet med, at man har for travlt til hinanden. Og når man så endelig har tid til hinanden i ferien, kan man ikke finde ind til hinanden igen, og så går det op for en, at skilsmisse er eneste udvej, siger Stine Zink.

UREALISTISKE FORVENTNINGER

En beslutning om skilsmisse er som regel en længere proces, der ofte kan tage flere år. Det er ikke ualmindeligt, at man bruger omkring fem år på at overveje skilsmisse, før man træffer den endelige beslutning. >

“DET, JEG SYNTES VAR VÆRST AT MISTE, VAR IKKE MIN MAND ELLER MIT HJEM, MEN MIN SVIGERFAMILIE. DET EFTERLØD ET HUL I MIG, FORDI DET ER DEN ENESTE FAMILIE, JEG HAR HAFT.”

(Kvinde i 40'erne)

VIDSTE DU AT

... det modsatte af kærlighed ikke er had, men ligegyldighed. Så når du holder op med at hade din mand eller eks og i stedet føler ligegyldighed over for ham, elsker du ham ikke længere.

kærligheden. Når kærligheden først er væk, er det meget svært at reparere forholdet, siger Stine Zink, der også mener, at en årsag til skilsmisse er, at vi ofte har for høje og for urealistiske forventninger til parforholdet, fordi vi tror, at partneren skal opfylde alle vores behov.

– Tidligere havde vi vores familier tættere på, og vi indgik mere i nærmiljøet. Det gør vi ikke længere, så i dag skal parforholdet opfylde alt det, vi før fik fra en lang række andre relationer. Det kan det ikke, så når partneren ikke vil med til spinning eller på museum, tror vi, at vi ikke har noget til fælles, og så gør vi det til et problem. I stedet skulle vi hellere bruge veninderne til at gøre de ting, som vores partner ikke vil være med til, siger parterapeuten.

LIVET EFTER SKILSMISSEN

I ”Bedre skilt end aldrig”, som Mette Heeno har skrevet, er omdrejningspunktet spørgsmålet, om den lykkelige skilsmisse overhovedet findes.

– Jeg tror lige så lidt på den lykkelige skilsmisse, som jeg tror på det lykkelige ægteskab. Hvad er

lykke i det hele taget? Måske kan man sige, at en lykkelig skilsmisse er en skilsmisse, hvor man kan kommunikere uden at skabe dramaer og konflikter både under og efter skilsmissen. Men det kan være svært at undgå, for det kan tage tid at få afmonteret de mange ubehagelige følelser af for eksempel frustration og vrede, som kan fylde meget. Det kræver, at man selv gør en indsats og får arbejdet med sig selv. For mig har det været vigtigt at kunne kommunikere ordenligt og respektfuldt med min eks, og hele tiden huske på, at han er børnenes far, uanset hvordan jeg har det med ham. I dag er jeg bedste venner med min eks, og vi har et godt samarbejde om børnene.

Bliver livet bagefter bedre?

– Alt går over. Selv ensomhed og smerte går over. Der gik omkring to år, før jeg fik det bedre efter skilsmissen. Tiden går, og man vænner sig til, at livet har forandret sig. Den skam, der for mig var forbundet med, at det ikke lykkedes, har jeg været nødt til at slippe. Jeg har lært, at jeg kun kan gøre mig umage, og at der så nok er noget, der lykkes for mig. Det handler også om at tilgive sig selv og ikke bebrejde den anden, for det kan man ikke bruge til noget, siger Mette Heeno.

Stine Zink mener også, at det er vigtigt at få arbejdet med sig selv, så man ikke som nogle af hendes klienter 10 år efter skilsmissen stadig er vred på sin eks.

– Det er meget op til os selv, om livet efter skilsmissen bliver bedre, end det var. Det handler om at komme godt igennem skilsmissen og bruge den nødvendige tid til at få bearbejdet følelserne. Det er for eksempel vigtigt at give sig selv lov til at sørge over skilsmissen for at kunne komme godt videre i livet. Det er helt normalt at bruge omkring to år på at finde sig til rette i livet efter en skilsmisse. På et tidspunkt bliver man mere fremadrettet og kan se nye muligheder. Hvis man har børn, vil man dog altid savne sine børn, og man kan få et stik af smerte, når man ser lykkelige børnefamilier. Men det er typisk også en befrielse at slippe for daglig frustration og ensomhed. Der er ikke noget værre end at være ensom på den måde, som mange er i den sidste tid af deres ægteskab, siger Stine Zink. >

– Vi trækker beslutningen i langdrag, blandt andet fordi vi klynger os til ønsket om at være i en kernefamilie, selvom der findes et hav af andre måder at leve på. Der eksisterer stadig et samfundsideal om, at kernefamilien er den eneste rigtige måde at være familie på, så når vi har den, vil vi ikke give slip. Det føles som en fallit-erklæring og skamfuldt for mange at måtte give slip på kernefamilien, siger Stine Zink.

Sådan var det også for manuskriptforfatter Mette Heeno, 39 år, da hun for ni år siden i desperation over et hårdt familieliv med to små blebørn valgte skilsmisse, efter at hun og manden var gledet fra hinanden.

– Det var frygtelig hårdt at miste drømmen om kernefamilien, og jeg følte skam over, at det ikke lykkedes, fortæller Mette Heeno, der efter skilsmissen var nødt til at bo otte måneder sammen med sin eks på grund af en kompliceret boligsituation. Det var en meget krævende periode, der senere inspirerede hende til at skrive tv-serien ”Bedre skilt end aldrig”, som blev vist på TV2 i foråret, og som handler om et par, der bliver enige om, at de er vokset fra hinanden, men som er nødt til at bo sammen, indtil det fælles hus er blevet solgt.

Hvorfor tror du, at så mange bliver skilt?

– Jeg tror, at mange af os bliver skilt i dag, fordi vi er vokset op med en illusion om, at alt kan lade sig gøre, og at vi kan få det hele. Når det så går op for os, at vi ikke har det parforhold, vi har ønsket os, vælger vi det fra, siger Mette Heeno.

Stine Zink mener, at det for mange kvinder handler om, at de ikke er gode til at tage sig af sig selv og derfor brænder ud i parforholdet.

– Mange kvinder har kun fokus på at tage sig af alle andre. Alt handler om børn, familie, søskende, venner og kolleger. Men efterhånden bliver de utilfredse af kun at være noget for andre. Det er typisk kvinden, der går meget længe med sin utilfredshed med parforholdet, før hun siger noget. Og så er hendes tillid og kærlighed til partneren ofte så lille, at det kan være svært for hende at blive i forholdet.

– Jeg oplever ofte par i terapi, hvor kvinden er utilfreds og vil skilles, men ikke har inddraget partneren i, hvordan hun har det i parforholdet. Typisk taler kvinden med sine veninder om sin utilfredshed i stedet for med manden. Og selv om manden har kunnet fornemme, at noget var galt, har han lukket øjnene og tænkt, at det nok ville gå over. På den måde har de begge fjernet sig følelsesmæssigt fra hinanden, og det tærer på

KVINDE I 40'ERNE:

gift i 2003



BRUDDETS MANGE FØLELSER

▷ SORG

– det varede ikke for evigt, det er slut med kernefamilien ...

▷ SKYLD

– hvordan kunne jeg gøre det mod ham og børnene ...

▷ SKAM

– det er flovt at være skilt, jeg valgte den forkerte ...

▷ VREDE

– han har fundet en anden, har ikke har kæmpet for vores forhold ...

▷ HÅB

– måske vil han være sammen med mig igen ...

▷ LETTELSE

– et anstrengende skilsmissemøder er ovre ...

▷ FORTRYDELSE

– jeg burde have gjort mere for at redde ægteskabet ...

▷ FRYGT

– er det sådan, mit liv skal se ud altid? Hvordan skal det gå mig?

▷ MENINGSLØSHED

– livet har mistet mening ...

▷ OPTIMISME

– livet bliver bedre og mindre kompliceret ...

▷ SAVN

– jeg kan ikke leve uden mine børn, savner dem, når de er hos deres far ...

▷ GLÆDE

– jeg har større frihed, jeg har mødt en ny partner.

▷ HÆVN

– må det gå ham dårligt!

▷ JALOUSI

– han har allerede en ny, som om jeg og vi aldrig har eksisteret.

▷ FRUSTRATION

– han kan ikke samarbejde om børnene ...

▷ MAGTESLØSHED

– jeg ved ikke, hvordan jeg skal klare det ...

▷ TVIVL

– kan jeg klare det?

*Kilde: Psykoterapeut
Ingrid Ann Watson*

“VI BLEV NEGATIVE, FIK IKKE TALT SAMMEN. JEG BLEV SAMMENBITT, OG DER VAR MINDRE OG MINDRE KÆRLIGHED GENNEM ÅRENE. – KÆRLIGHED ER JO OGSÅ HANDLING, DEN BLEV IKKE NÆRET. INGEN SEX. JEG ER ET SKILSMISSEBARN OG VILLE I HVERT TILFÆLDE IKKE VÆRE DEN, DER BLEV SKILT OG BRØD EN FAMILIE OP. JEG VILLE BLIVE SAMMEN, FOR AT BØRNENE IKKE SKULLE FÅ DEN DÅRLIGE OPLEVELSE. SÅ HELLERE LANGSOMT LADE STÅ TIL. SELVFLØGELIG KUNNE BØRNENE MÆRKE DET, DET ER FAKTISK FORFÆRDELIGT AT TÆNKE TILBAGE PÅ.”

(Mand i 50'erne)

Navn: Pia Fro Gemmer
Alder: 45 år
Arbejde: Holistisk mentor
Privat: Skilt efter syv års ægteskab. I dag single



“JEG NYDER FRIHEDEN OG ELSKER AT VÆRE SINGLE”

Hvorfor blev du skilt?

– Den største grund var, at jeg ikke ville have børn, men at han ville, selvom han sagde, at det ikke betød noget. Jeg kunne mærke det på ham. Samtidig var vi ofte uenige om forskellige ting og havde også skændier. Det var en svær beslutning, men jeg kunne ikke leve sammen med en mand, der gik glip af at få børn på grund af mig. Vi boede sammen i to år, efter vi blev enige om at blive skilt, fordi vi ikke kunne få solgt vores hus. Det var en kæmpe udviklingsproces at blive boende sammen, og det hjalp os til at kunne være de gode venner, vi er i dag. I mine tidligere parforhold har jeg altid stoppet al kontakt, når vi gik hver til sit. Det var, som om sjælen kunne nå at følge med, fordi vi var afklarede og fik masser af tid til at blive adskilt på en god måde.

Blev livet bedre efter skilsmissen?

– Jeg blev mere lykkelig af at sætte ham fri. Jeg

ville ikke forhindre ham i at få en ny kæreste. Han fandt en kæreste, og jeg fandt også kortvarigt en. Han er stadig sammen med hende, og de har fået et barn. Det bekræfter mig i, at det var det helt rigtige, at jeg blev skilt, for tænk hvis jeg havde afholdt ham fra den lykke, det er at få et barn. Jeg føler mig ikke som et offer eller ærgrer mig, fordi han har fået barn med en anden. Tværtimod er jeg glad for, at hans drøm om at blive far gik i opfyldelse. Jeg har fået meget mere frihed og skal ikke længere kæmpe for at få forholdet til at fungere eller irritere mig over ham. Jeg kan bedre se ham som det søde menneske, han er, og vi har stadig kontakt her otte år efter skilsmissen. Jeg elsker at bo for mig selv og er single i dag. Det har været befriende at finde mig selv og skabe mit eget liv.

Tror du på den lykkelige skilsmisse?

– Ja, det gør jeg. Jeg tror på, at der er en mening med, at vi skal følge hinanden et bestemt tids-

rum. Vi havde lært det, vi skulle lære af vores parforhold for at udvikle os som mennesker. Vi skulle videre i vores egen udvikling. Derfor tror jeg på lykkelige skilsmisser. Havde vi haft børn, havde det nok været svært, fordi der er mange flere følelser i spil.

Hvad har du lært om dig selv?

– Jeg er blevet mere bevidst om mine egne følelser og min del af grunden til, at vores parforhold ikke lykkedes. På en måde har det været en gave for mig at blive skilt, selvom det lyder som en kliché. Jeg er hele tiden blevet på min egen banehalvdel og har taget vare på mine følelser. Det er en stor del af forklaringen på, at det er gået så godt. Man når langt i sin egen udviklingsproces, når man skal skilles, hvis man kan tage ansvar for sine egne følelser i stedet for at bebrejde den anden.



Navn: Janni Søberg

Alder: 41 år

Arbejde: Terapeut og arbejder med anbragte børn

Privat: Skilt efter otte års ægteskab.

I dag single med to børn på syv og 12 år

“JEG HAR
ALDRIG
FORTRUDT
MIN SKILSMISSE,
FOR LIVET ER BLEVET BEDRE”

Hvorfor blev du skilt?

– Da vores yngste søn var spæd, skreg han hele tiden og var vågen mange gange om natten, fordi han havde øreproblemer. Vi vidste ikke dengang, hvad der var galt, og jeg lod ikke min mand komme til og blev helt udslidt. Da vi langt om længe fandt ud af, at vores søn havde vand i ørerne, fik han dræn, og der blev ro i hjemmet. Men min mand og jeg var gledet alt for langt fra hinanden, fordi vi ikke havde haft overskud. Der var gået for lang tid, og vi kunne ikke finde ind til hinanden igen som kæresten.

Blev livet bedre efter skilsmissen?

– Ja, men det tog over et år. Det var følelsesmæssigt hårdt at komme igennem. Jeg var bange for at miste børnene og for at afgive kontrol. Jeg var vant til at være sammen med dem hele tiden, så det var uoverskueligt og ubærligt at skulle undvære dem, når de var hos deres far. Jeg har dog altid haft tillid til, at han er en god far, men jeg blev egoistisk. Jeg har aldrig fortrudt, at jeg blev skilt, for jeg ville kunne ikke have fundet ud af det med ham. I dag føler jeg mig meget mere bakket op af ham, end jeg gjorde, da vi var gift. Det føles som at have en rigtig god ven, og vi er gode til at være forældre sammen. På mange punkter synes jeg, at livet er bedre nu end før, også selvom det indimellem er ensomt ikke at have en nær relation til en anden voksen.

Tror du på den lykkelige skilsmisse?

– Nej, det gør jeg ikke – især ikke når man har børn. Det er hårdt at blive skilt, og det føles ikke særlig lykkeligt. Jeg har betalt prisen for, at jeg ikke formåede at gøre det bedre. Fra at have haft mine børn hele døgnet skal jeg efter skilsmissen spørge om få lov til at få dem, hvis jeg f.eks. vil til en familiefødselsdag. Han kan vælge at sige nej. Det er svært ikke at kunne bestemme over mine egne børn.

Hvad har du lært om dig selv?

– Jeg har lært meget om mig selv. En skilsmisse kan være det vildeste selvudviklingskursus og give mange chancer for vækst, hvis man tager dem. Som terapeut møder jeg mange, der stadig bærer rundt på en stor vrede fem til 10 år efter deres skilsmisse, så det er vigtigt at få ryddet op, evt. ved at gå i terapi. Det har været en stor hjælp for mig at kunne bruge især min mor meget. Når jeg var vred på min eks, ringede jeg til min mor først. Hun var meget optaget af, at min eks og jeg skulle finde ud af det sammen. Hun hjalp mig med ikke at være så overvældet af mine følelser, når jeg senere talte med ham. Det er meget vigtigt, at ens omgivelser ikke sviner ens eks til, for så kan de være med til at gøre det sværere at kunne kommunikere med ham, fordi man får forstærket sin vrede. Man er nødt til at kunne kommunikere med sin eks, når man har børn sammen. >

7 MYTER OM SKILSMISSE

DER EKSISTERER STADIG MANGE MYTER OM SKILSMISSE, OGSÅ SELVOM DET ER HELT ALMINDELIGT AT BLIVE SKILT I VORE DAGE. HER PUNKTERER VI NOGLE AF DEM:

MYTE 1. MANGE PAR GIVER FOR HURTIGT OP

Det passer ikke, for de fleste, der bliver skilt, har kæmpet meget og længe for deres ægteskab.

MYTE 2. DET ER SVÆREST FOR DEN, DER ER BLEVET FORLADT

Det kan være mindst lige så slemt for den, der vil skilles. Det gælder også, hvis man har forelsket sig i en anden og vil forlade sin partner. Man kan være plaget af voldsom skyld, og det kan forsinke sorgprocessen over at forlade et ægteskab, der engang har været godt. Hvis det så også går over med den ny flamme, rammer det ekstra hårdt. Den, der bliver forladt, får typisk omgivelsernes medfølelse, mens den, der forlader, bliver anset for at være skurken.

MYTE 3. SKILSMISSE ER SKADELIGT FOR BØRNENE

Det er bedst for børn at være i en familie, hvor forældrene elsker hinanden og har det godt sammen. Men det er skadeligt for børn, hvis deres forældre

skændes hele tiden, fryser hinanden ud eller på anden måde opfører sig ubehageligt over for hinanden. Så kan skilsmisse være en bedre løsning – også for børnene.

MYTE 4. EN SKILSMISSE KAN SAGTENS VÆRE LYKKELIG

Det sker meget sjældent, at en skilsmisse er lykkelig. Der vil som regel være gammelt nag og sårede følelser. Det kan være svært at være gode venner efter skilsmissen, selvom man tror, det er muligt, før man går fra hinanden. Skilsmisse kan sammenlignes med et dødsfald, fordi det for de fleste er en stor sorg at blive skilt. Ofte er der dog større chance for et venskab, hvis begge parter får ro til hver for sig at lande i det nye liv. Så kan man mødes på en ny måde.

MYTE 5. MAN MISTER VENNER EFTER EN SKILSMISSE

Nogle gange mister vi venner, andre gange ikke. Og nogle gange mister vi dem for en stund, hvorefter de kommer tilbage. Måske kommer din veninde i kontakt med egne dårlige ople-

velser, f.eks. i forbindelse med egne forældres skilsmisse. Hun kan derfor ikke være der for dig, når du har brug for hende. Men måske er hun der for dig senere.

MYTE 6: DETTAGER LIGE SÅ LANGTID AT KOMME SIG EFTER EN SKILSMISSE, SOM MAN HAR VÆRET GIFT

Nogle terapeuter siger, at hvis man har været gift i seks år, tager det seks år at komme videre. Men vil det så også sige, at det tager 25 år at komme videre efter et ægteskab på 25 år? Næppe! Det afhænger helt af, hvem du er som person, hvilke erfaringer du har med dig, og hvor modstandsdygtig du er over for modgang og udfordringer, samt om du får hjælp til at bearbejde krisen. Så det kan man ikke sige noget om med sikkerhed.

MYTE 7: HVIS MAN IKKE KAN TALE SAMMEN, NÅR MAN ER GIFT, KAN MAN HELLER IKKE TALE SAMMEN, NÅR MAN ER SKILT – NISSEN FLYTTER MED

Sådan er det ikke nødvendigvis. Hvis begge parter er landet godt efter skilsmissen, er der ikke længere så mange følelser i klemme. Man er ikke på samme måde afhængig af den andens kærlighed og accept, men hviler mere i sig selv. Det giver grobund for bedre kommunikation. Og når vi ikke længere har en fælles hverdag, er der færre ting at skændes om. Ofte er der børnene tilbage. Her kan det hjælpe at tænke på, hvordan man ville tale til en kollega. Se på din eks som din forælderkollega.

Kilde: Parterapeut Stine Zink



METTE HEENO
er manuskriptforfatter bag TV2-serien "Bedre skilt end aldrig"



STINE ZINK
er psyko- og parterapeut. Læs mere på Stinezink.dk

KVINDE I 40'ERNE:

DAG 1 EFTER SKILSMISSEN

LETTEELSE

– over at jeg var "sluppet af" med min eks.

1 MÅNED SENERE

ENSOMHED

– jeg stod alene med ansvaret for børn, hus og økonomi.

2 MÅNEDER SENERE

SAVN

– over ikke at have en partner.

3 MÅNEDER SENERE

VREDE OG KED AF DET

og bebrejdende over, hvilken idiot jeg syntes, min eks var – at han havde ødelagt vores ægteskab og familie.

7 MÅNEDER SENERE

GLÆDE

– over at være fri, glæde over at kunne bestemme over mit eget liv, at kunne tage ansvar for mit eget liv og at kunne se fremad og gøre gode ting for mig selv.

1 ÅR SENERE

LYKKELIG OG STÆRK

– kunne se lyst på min fremtid, havde sluppet bebrejdelserne mod min eks.

SÅDAN HJÆLPER DU DIG SELV VIDERE

EFTER SKILSMISSEN

- Giv dig selv lov til at have det, som du har det.
- Slå ikke dig selv i hovedet med sætninger som: "Hvorfor er jeg stadig ked af det?" eller "hvorfor savner jeg stadig det, der var?"
- Acceptér, at det tager lang tid at komme igennem skilsmissen.
- Bed andre om hjælp – både til det praktiske og følelsesmæssige.
- Forvent ikke, at dem omkring dig forstår, hvordan du har det.
- Husk at klappe dig selv på skulderen for de skridt, du allerede har taget.
- Overvej, om du slider på dine venskaber og i stedet skal søge professionel hjælp.

Kilde: Parterapeut Stine Zink

"VI HAVDE MANGE
UDFORDRINGER DE
FØRSTE ÅR, OG I DAG
KAN VI SE, AT DET VAR
DET HÅRDE ARBEJDE VÆRD.
VI HJÆLPER HINANDEN
OG RESPEKTERER VORES
FORSKELLIGHEDER.
VORES FAMILIER TRIVES
OGSÅ GODT SAMMEN."

(Kvinde i 30'erne)