Sådan undgår I ragnarok

Bliv skilt på den gode måde

JAKOB FLARUP I SAMARBEJDE MED SKILSMISSERAAD.DK - Søndag den 19. februar 2012, 09:00

Bliv skilt på den gode måde

Bliv skilt på den gode måde
’Vi var begge meget åbne’
Eksperternes bedste råd
Sådan gør du, hvis du ikke kan enes med din eks

Selvom mere end 30.000 danskere hvert år lover præsten at leve sammen til døden skiller dem, ender 40 procent af disse løfter med at blive brudt. Det er aldrig smertefrit at blive skilt. Men har du og din partner en fælles forståelse for, hvorfor det gik galt, er chancen for, at I kommer igennem på en god måde og lykkeligt ud på den anden side langt større.

Det mener parforholdscoach og stifter af Skilsmisseraad.dk Mette Haulund. Der findes ingen lykkelige skilsmisser, men det betyder ikke, at der ikke findes gode. Vejen til den gode skilsmisse er ikke nødvendigvis nem, men resten af dit liv bliver ifølge Mette Haulund ikke ødelagt på grund af skilsmisse. Når først skilsmissen er en realitet, er det nødvendigt, at I begge har den rigtige tilgang til situationen. Det gælder om at tage ansvar for, at dit liv skal blive så godt som muligt, uanset hvad der er sket i din fortid, og hvordan din ekspartners tilgang til skilsmissen er.

Undgå konflikter

Du er overbevist over, at det var dig, der betalte mest for hjørnesofaen fra Ilva, og at det derfor er dig, der har ret til at tage den med i din nye lejlighed. Din ekspartner mener det stik modsatte, og så brager skænderiet ellers derudad. Ofte spænder konflikter ben for, hvordan en skilsmisse forløber, men her er det vigtigt, at både du og din partner tænker over at give hinanden plads.

Tænk over, at der skal to til at løse en konflikt, og sørg for ikke at bebrejde og beskylde hinanden. Prøv sammen at finde en løsning på konflikten. Hvis han eller hun stritter imod og bevidst søger konflikten, er det stadig vigtigt, at du gør dit for at mindske den. Også selvom det kan være svært ikke at gå til modangreb, råder Mette Hauland.

- Det er vigtigt at være ærlig og sige til sin ekspartner, at du godt er klar over, at du selv har en del af ansvaret for, hvorfor det gik galt. Jo mere du bekræfter den anden, jo nemmere bliver det, siger Mette Haulund.

Har du børn, påvirker det dem desuden på både det sociale og følelsesmæssige plan, hvis ikke I ikke samarbejder.

Tag ansvar

Du kan sagtens få et godt liv, selvom du oplever at blive skilt. En skilsmisse er med til, at du bliver mere fokuseret på, hvilke værdier, der er de vigtigste for dig.

- Du kan bruge skilsmissen til at blive mere bevidst om, hvem du selv er. At det er dit eget ansvar at bringe noget glæde ind i livet. Og det kan gavne dig at sætte tingene i perspektiv og tænke på, at der er mange andre, som har det meget værre end dig, Der er jo ingen, der er blevet syge, siger Mette Haulund og slutter:

- Du kan altså bruge skilsmissen til at tage mere ansvar for dit eget liv.

Hvordan man kommer godt igennem en skilsmisse (Foto: Sonny Munk Carlsen) **Se stort billede**

Lykkelig skilsmisse efter 12 år

’Vi var begge meget åbne’

JAKOB FLARUP I SAMARBEJDE MED SKILSMISSERAAD.DK - Søndag den 19. februar 2012, 09:0

Efter at have kendt hinanden i 20 år og været gift i 12 brast drømmen om at leve sammen, til døden skilte dem ad, for Kira Leth og Lars Hauritz. I dag er den ægteskabelige kærlighed erstattet af en venskabelig.

- Vi var begge to meget åbne over for hinanden, og for at det skulle gå godt for os begge. Jeg tror netop, at åbenhed er meget vigtigt, hvis en skilsmisse skal forløbe på en god og positiv måde, siger Kira Leth.
Hun bor til dagligt i Strib ved Middelfart og blev skilt fra sin eksmand Lars for to et halvt år siden. Det var Lars, som i sin tid tog beslutningen. En beslutning, som Kira i længere tid ikke selv havde turde at tage, men som siden har vist sig som den bedste. I dag taler de stadig sammen, er med til de samme fødselsdage og familiefester og er fælles om eksparrets to døtre på 11 og 14 år.

Samarbejde og ærlighed

’Det er jo slet ikke så slemt, at I er blevet skilt, mor. Der er jo ingen, som er døde’. Sådan lød det en dag fra Kiras yngste datter, da de var ude at købe ind til det nye hjem.

- Og hun havde jo ret. Jeg tror, det skyldes, at Lars og jeg altid har været meget samarbejdsvillige og ærlige. Ikke kun over for os selv, men også over for børnene. De skulle vide, at jorden ikke gik under, bare fordi mor og far blev skilt. De har altid kunnet få et ærligt svar, uanset hvem de har spurgt, siger Kira Leth og understreger, at det at arbejde sammen om børnene er noget af det vigtigste, når man gennemgår en skilsmisse.

- Men samtidig skal man også prøve på ikke at være en del af hinandens liv, fortsætter hun. Kira er stadig single, mens Lars har fundet kærligheden på ny.

Lars havde ikke lyst til at medvirke i artiklen, men B.T. har talt med ham - og han er enig med Kira i, at åbenhed, ærlighed og samarbejde er det vigtigste, hvis man skal godt igennem en skilsmisse.

Hvad er en god skilsmisse?

Den gode skilsmisse kræver, at både du og din partner tager ansvar for skilsmissen og for fremtiden. Det betyder, at I skal have en fælles forståelse for, at I begge har et ansvar for, at ægteskabet gik i stykker. Selvom det måske ikke er dig, der har taget beslutningen, er beslutningen truffet, fordi at ægteskabet ikke fungerede sådan, at din ekspartners behov blev dækket. Og

der har du jo en del af ansvaret. Så tag ansvar - også selvom det er dig, der er blevet forladt. På den måde vil du og din ekspartner automatisk agere på en mere konstruktiv måde, end hvis en af jer fralægger sig ansvaret, ser sig sur på den anden part eller føler sig svigtet, forrådt og forladt uden grund.

Skal man ridse op, hvad den gode skilsmisse indeholder, vil det være:

- Accept af situationen og fokus på fremtiden, og ikke på alt hvad der er sket i fortiden

- En ordentlig dialog med hinanden, som ikke indeholder beskyldninger, angreb og negative toner

- En aftale om, at uanset hvad, der er sket, så står I sammen om at være forældre

- Fælles deltagelse i børnenes opvækst

- Aftaler omkring bodelingen, der er rimelige for begge parter

- Forståelse for, at livet går videre hver for sig uden unødig indblanding fra hinanden

- Fokus på hinandens gode sider

- Mindst mulig negativ tankegang om ekspartneren

Forudsætninger for en god skilsmisse

For at få en god skilsmisse er en af de afgørende faktorer, at du hele tiden bliver på din egen banehalvdel, når du taler med ham eller hende, du vil skilles fra. Hvis du ikke er på egen banehalvdel, vil du eksempelvis sige:

- Det hele er også din skyld

- Du gør ikke det, vi aftaler

- Kan du ikke forstå, hvad det er, jeg mener?

- Du er virkelig bare tarvelig i din opførsel

- Hvordan kan du få dig selv til allerede at fortælle om en ny kæreste?

Anklager og beskyldninger mod din ekspartner er nøgleordene. Og det fører ikke til andet, end at du bare får tilbage af samme skuffe.

Bliver du derimod på egen banehalvdel, siger du eksempelvis:

- Jeg har det simpelthen så dårligt over det hele og føler ikke, at jeg har kunnet gøre noget anderledes. Hvad kunne jeg have gjort?

- Jeg oplever, at jeg tror, vi har en aftale om noget, men oplever, at du har en anden opfattelse end mig. Jeg vil helst ikke have, at vi går skævt af hinanden, fordi vi hver især har vores opfattelse af tingene. Hvad kan vi gøre for, at vi er enige om, hvad vi aftaler?

- Jeg har en oplevelse af, at jeg ikke får sagt tingene på en måde, så meningen bliver modtaget rigtigt. Vil du ikke prøve at sige, hvad det er, du mener, jeg har sagt?

- Jeg bliver ked af det, når jeg oplever, at du gør... Jeg ved godt, at du ikke er ansvarlig for mine følelser, men jeg har bare brug for at sige, hvordan jeg føler det. Det kunne være rart, hvis du ville være med til at finde en løsning, som ikke påvirker mig på samme måde.

- Jeg bliver virkelig ked af det, når du allerede fortæller om en ny kæreste. Du skal selvfølgelig leve, som du vil, men jeg håber, at du vil tage lidt hensyn til, at jeg ikke er så langt i processen, som du er.

På den måde undgår du konflikter. Konflikter hjælper dig på ingen måde i den sorgproces, en skilsmisse nu engang er.

Hvis din ekspartner ikke vil samarbejde for at få en god skilsmisse, så kan det være nemt for dig at sige, at der ikke er noget at gøre ved det, og at du bare må leve med det på bedst mulige måde. Men du *kan* gøre noget ved det.

Du kan f.eks. sige til dig selv, hvad du kunne have gjort anderledes, sådan at det kunne have gavnet jeres dialog. Du er ikke fejlfri, så du kunne med garanti have gjort noget anderledes. Det er en god idé at beslutte sig for, at

du fremover ikke vil gå til angreb på din ekspartner, og at du ikke vil hæfte dig ved ting fra fortiden.
Det er selvfølgelig vigtigt, at du ikke finder dig alt. Sæt dig nogle grænser for, hvad du kan acceptere fra din ekspartners side. Du kan f.eks. involvere fælles venner, så I sammen kan prøve at finde en løsning. I sidste ende kan det være nødvendigt at inddrage Statsforvaltningens konfliktmæglere.
Hvis din ekspartner angriber dig, så sig til ham eller hende, at du ikke føler dig rimeligt behandlet, og at det ikke gavner jeres samarbejde. Lad være med at gå til modangreb, og overskrides dine grænser, så bed din ekspartner om at gå, eller læg røret på efter at have sagt, at du ikke vil tale med ham eller hende på det niveau, og at han eller hun kan kontakte dig igen, når de er parat til en ordentlig dialog.
Derudover er det vigtigt, at du fokuserer på de gode ting, der sker omkring dig. Det giver dig overskud til at få det bedste ud af situationen, hvis din ekspartner er umulig.
Er det derimod dig, som starter konflikterne, bør du overveje, hvad det er, du vil opnå med konflikterne. Spørg dig selv, om det virkelig er det, du har lyst til. Har du og din ekspartner fælles børn, skal du også overveje, hvilket signal du sender til dem. Det er jo trods alt dig, der skal give dem de gode værdier med i bagagen.
Selvom du gerne vil overbevise dig selv om, at du ikke bliver påvirket af alle de negative tanker om din ekspartner, og ikke mindst af alle de konflikter du sætter i gang, så kan det ikke lade sig gøre. Du *bliver* påvirket, og du ødelægger dit liv!