

# Skilt og nyforelsket – hvornår og hvordan siger jeg det til eks og børn?

AF CHARLOTTE HØJGAARD JESSEN FOR TEAMWORK FAMILY APS

*Hvorfor blander eksperterne sig i, hvornår jeg skal sige noget om en potential kæreste? Ka' de ikke bare blande sig uden om? Sådan bliver vi nogle gange spurgt hos Teamwork Family. Og jo, de kunne blande sig uden om, men når de blander sig, er det fordi videnskaben viser, at børn meget let knytter bånd og samtidig oplever et tab, hver gang bånd bliver brudt. Hvis dit barn kommer til at knytte bånd til alle mulige potentielle måske-kærester, skal dit barn så gennem et tab, hver gang du beslutter, at det alligevel ikke går.*

Det betyder, at selvom du er nyforelsket, begejstret, ikke kan vente på at dele den glæde med alt og alle, så venter du – for dit barns skyld. Til det er passende for dit barn at få det at vide. Til du er sikker på, at dit barn ikke føler sig erstattet af en ny kæreste, men føler sig tryk i sit forhold til dig som skilsmisseforælder.

Mange psykologer og terapeuter mener, at man skal date den samme mindst 6 måneder, før man introducerer sit barn til vedkommende. Du afgør selvfølgelig, hvor længe du vil vente, men tænk over om dit barn har fået tid til at acceptere sin nye livssituation og sørge færdig over skilsmissen. Tænk over om din nye kæreste og dit barn vil være gode sammen, om du tror på, at det er et seriøst forhold og ikke blot handler om, at du har brug for at blive bekræftet, undgå ensomhed etc.

Når det er tid, så fortæl det først til din ekspartner. Ikke for din ekspartners skyld. Men for dit barns skyld. Dit barn skal ikke gøres ansvarlig for at sige det videre. Dit barn skal heller ikke føle, det skal bære på en hemmelighed for ikke at såre den anden forælder.

Og ja, det er svært at få sagt. For din eks vil muligvis føle, det er svært at blive erstattet. Men det skal siges. Stille og udramatisk. Og fortæl også, hvornår du vil fortælle det til jeres barn, så den anden forælder er forberedt, hvis der kommer en reaktion.

## **A. Før du præsenterer dit barn for din nye kæreste**

1. *Præsenter ideen før personen*  
Snak med dit barn om, at du er begyndt at date.
2. *Forklar dine følelser*  
Du er ensom, har lyst til at have en anden vigtig voksen i dit liv.
3. *Når du fortæller, at du godt vil ha' de skal mødes*  
Mind dit barn om, at du først og fremmest er mor/far – og at det ikke vil ændre sig. Forklar dit barn, at det ikke kan erstattes af en voksen.
4. *Forklar situationen*  
At voksne godt vil være sammen med andre voksne, ligesom dit barn godt kan lide at være sammen med sine bedste venner.
5. *Vær tålmodig og realistisk*  
Indstil dig på, at dit barn muligvis ser din nye kæreste som en trussel. At dit barn ikke har lyst til at dele dig. At dit barn sandsynligvis stadig håber, at mor og far finder sammen igen.
6. *Og husk at fortælle dit barn, at det ikke får en ny mor/far – bare en ekstra voksen i sit liv.*

## B. Når I skal mødes

1. Vælg et neutralt mødested.
2. Lav noget sammen. Gå på legepladsen, kør go-cart, gå i Zoo, eller gå en tur i skoven. På den måde bliver det mindre intenst og lettere bare at sludre og se hinanden lidt an.
3. Planlæg et kort møde med en klar afslutning.
4. Forklar dit barn, at I skal møde en ven, du rigtig godt kan lide.
5. Spørg efterfølgende dit barn, hvordan han/hun har det – lad være med at overtale dit barn til at kunne li' din nye kæreste. Lad barnet vide, at alle følelser er ok.
6. Uanset hvad - skal du insistere på, at dit barn optræder høfligt – men det gælder selvfølgelig generelt.

## C. Når din kæreste og dit barn har mødt hinanden

1. Andet møde skal være afslappet. Med lidt mere tid til at dit barn og din nye kæreste kan snakke sammen. Find på noget I kan lave sammen, så I har det at være fælles om – og tale om bagefter.
2. Når I har mødtes et par gange, kan du med fordel invitere din nye kæreste til middag. Forbered middagen sammen med dit barn – vær tydelig omkring, at din kæreste kommer til middag for at se jer begge/alle, men at I også skal ha' voksentid senere på aftenen.

Respekter at dit barn har brug for tid til at vænne sig til den nye situation. Adskil kærestetid og samvær med dit barn. Hold fast i, at alenetid og rutiner med dit barn har højeste prioritet. Men gør det også klart for dit barn, at voksne behøver tid med andre voksne, ligesom børn har brug for at være sammen med andre børn.

## D. Når det bliver regelmæssigt

1. Giv dit barn tid til at vænne sig til tanken om, at I er et par. Lad dit barn få tid til langsomt at opbygge tillid til din nye kæreste.
2. Har du et yngre barn, kan du med fordel sammenligne din kærestes første overnatning med en *sleep-over / pyjamasparty*, det er en konkret oplevelse, barnet kan forholde sig til.
3. Har du en teenager, skal du respektere, at teenagere kan være meget blufærdige – og godt vil spares for se de voksnes fysiske kærlighedserklæringer. Spar på synlige kys og kram i starten, giv din teenager tid til langsomt at vænne sig til at se jer sammen.
4. Når din kæreste begynder at overnatte regelmæssigt, mens du har dit barn, er det tid til en snak mellem dig og din kæreste om, hvordan I hver især skal forholde jer til dit barn.  
Hvis din kæreste og dit barn er alene hjemme, hvordan skal din kæreste så håndtere nærhed eller eventuel dårlig opførsel? Må din kæreste kramme dit barn? Må din kæreste rette på dit barn, hvis det ikke hilser, eller bøvser ved bordet? Denne snak er vigtig. Tag den også med dit barn, så dit barn ved, at nu er der to voksne, der har autoritet.
5. Aftal med din kæreste, at dit barns grænser skal respekteres. Vil det ikke krammes, skal det ikke krammes.
6. At skulle vænne sig til ny familie er en af de sværeste og mest uigennemskuelige udfordringer efter skilsmissen, siger børn i en undersøgelse lavet af Center for Familieudvikling & Egmont Fonden.  
Mange giver udtryk for, at det føles intimiderende at skulle dele sin forælder, sit hjem og sin hverdag med nogen, man ikke kender.

At være nyforelsket og skulle præsentere vores nye kæreste for vore barn, kan risikere at blive sværere, end vi havde regnet med. Først og fremmest fordi vi måske ikke har lyst til at gøre det langsomt. Når vi bobler af forelskelse, har vi samtidig en tendens til at blive en anelse egoistiske. Når vi er nyforelskede, vil vi have accept, vil vi dele vores nye store kærlighed med alt og alle – vil vi ses på med begejstring.

Men det er en myte, at når vi er glade, så bliver vores barn automatisk glad. Som forældre er vi nødt til at være opmærksomme på, at vores barn aldrig har ønsket skilsmissem og ikke har bedt om en ny stedforælder (og evt. nye stedsøskende). Derfor kan barnet sagtens føle alt andet end begejstring. Og skal have tid, accept og forsikringer om, at der er plads til både barnet og dets måske modsatrettede følelser.

## REFERENCER & LITTERATUR

---

Center for familieudvikling & Egmont fonden. "Børns egen stemme – hvordan det opleves, når mor og far går hver til sit".

Marion Goertz (2011). "How to introduce your kids to a new partner after divorce". Canadian Living

Constance Ahrons (2009). "We're Still Family: What Grown Children Have to Say About Their Parents' Divorce".

Terry Gaspard (2016). "Daughters of Divorce: Overcome the Legacy of Your Parents' Breakup and Enjoy a Happy, Long-Lasting Relationship".

Julie Gowthorpe (2012). "Tainted Love: Why Your Ex is Making You Miserable and What You Can Do About It"

Tina B. Tessina (1999). "The Unofficial Guide to Dating Again".

Nancy Fagan (2015). "Fables of Fairy Good Heart: Divorce - A Parent's Love Lasts Forever".

Shendl Tuchman (2010). "Dating After Divorce: Introducing Your Children to a New Partner". Artikel, GoodTherapy.org