



I lære som ekstramor

Sådan bliver du en god "ekstramor"

"Sig fra" lyder et af ekspertens råd til, hvordan du nagiverer i din sammenbragte familie.

Af: Janne Førgaard,

At leve i en sammenbragt familie er ikke altid let. Heller ikke for børnene. Som ekstramor, det vil sige som kæreste med nogens far, kommer vi i kontakt med mange følelser i os selv, som umiddelbart betragtes som negative. Fra tid til anden føler vi os uretfærdigt behandlet, tilsidesat eller ignoreret.

Det er helt naturligt.

Det, der ikke er naturligt er, at vi prøver at fedte det af på andre, fordi vi ikke bryder os om at føle, som vi gør. Som voksne er det vores ansvar at opføre os voksent og ansvarligt, især når det er svært, og vi mest af alt har lyst til at opføre os som trodsige børn.

Mennesker, måske i særdeleshed kvinder, har en tendens til at fokusere på, hvordan andre burde ændre sig, for at vi kan få det bedre. For 10 år siden, da jeg mødte min nuværende mand, der har to børn fra to tidligere forhold, var jeg ikke sen til at påpege overfor ham, hvordan mit liv ville være nemmere, hvis børnene og mødrene ville ændre sig lidt. I min favør naturligvis. Der var, eller er, intet galt med børnene eller mødrene, det ville bare være lettere at være mig, hvis de gjorde, som jeg ville have.

Det, der er problemet, når vi henlægger vores tilfredshed eller lykke i andres hænder er, at sandsynligheden for, at den indtræffer, er forsvindende lille. Derfor opfordrer jeg altid til at tage fat i de tre fingre, der peger tilbage mod os selv, når vi peger ad andre. Det er de tre fingre, vi reelt er herre over at kunne gøre noget ved.

Personligt har jeg valgt at se livet i en sammensat familie som en livslang personlig udvikling og selv være den forandring, jeg ønsker at se. I øvrigt

anbefaler jeg andre at gøre det samme. Nogle gange er det let for mig, andre gange er det meget svært og føles, som om jeg løber et maraton i stiletter op ad Kilimanjaro i silende regn og blæst.

LÆS OGSÅ: Er du en veninde-mor?

Det handler ikke om dig

Jeg har ladet mig fortælle, at ekstramores rolle er den sværeste at have i en familie. Dels fordi vi må kæmpe hårdere for at blive accepteret, og dels fordi både omverdenen og vi selv har meget høje forventninger til den rolle.

Hvad angår de børn, vi bliver ekstramor til, forventes det ofte, at vi holder af, holder om og holder ud, som var det vores egne børn. I nogle tilfælde er det let, i andre er det sværere, særligt hvis børnene og moderen adskiller sig meget fra vores egne normer og værdier.

Min personlige overbevisning er, at det er naturligt, at jeg elsker mine egne børn på en måde og mine ekstrabørn på en anden måde. Jeg tror ikke på, at vi nødvendigvis kan eller behøver at elske vores ekstrabørn, som var det vores egne. Jeg forestiller mig heller ikke, at mine ekstrabørn elsker mig på samme måde, som de elsker deres mødre.

Vi har ikke bedt om ekstrabørnene i vores liv, de fulgte med den mand, vi forelskede os i. Omvendt følger vi nu også med deres far, og ekstrabørnene har heller ikke bedt om os. Det er en balancegang, men for mig at se gælder det om, at vi, som minimum, finder en vej, hvor vi accepterer og respekterer hinanden. At vi så kommer til at holde uendeligt meget af vores ekstrabørn er jo blot en bonus for alle. Det er vigtigt at understrege, at accept ikke er det samme som at være enig. Accept betyder, at vi finder fred med noget og samtidig opgiver håbet om, at nogen eller noget var anderledes.

Jeg har haft en del ekstramødre, der har sagt, at de ville ønske børnene ikke var der. Så længe de fokuserer på det, så længe accepterer de ikke virkeligheden, som den er, og finder derfor heller ikke fred med omstændighederne.

Ekstramoren bliver let skurken

En del af de ekstramødre jeg coacher, synes det er en befrielse at høre, at ingen kan forlange af dem, at de nødvendigvis elsker deres ekstrabørn, og at det er helt naturligt at være jaloux på børnene, selvom vi synes, det er forkert og føler os som dårlige mennesker.

Min anbefaling til alle ekstramødre er at arbejde med at opbygge et fantastisk selvværd, altså følelsen af at være noget værd i sig selv, bare fordi vi er, som vi er.

Min erfaring både personligt, men også fra de ekstramødre jeg hjælper, er, at der er brug for at have et veludviklet selvværd, når vi lever i en sammensat familie. Hvis vi ikke har et godt selvværd og en tro på, at det, vi gør, er godt nok, kan vi let sidde med en følelse af at være blevet kørt over af en damptrølle.

Børn, uanset alder, er altid loyale overfor deres forældre, derfor er det ikke ualmindeligt, at ekstramoren i nogle konflikter ender som "skurken" eller hende,

der får skylden for udfordringen. Jeg ser især en tendens til det, når vi har med teenagepiger at gøre.

Det er mit indtryk, at en del skilsmissegædere, for "den gode stemnings skyld" vælger ikke at sætte helt så faste grænser eller irttesætte børnene – ofte med begrundelser som de er her jo ikke så tit, så jeg gider ikke bruge tiden på at skændes. Det bunder i, at de har dårlig samvittighed over for børnene, og derfor ikke har lyst til at stille sig selv i en situation, hvor børnene vil tænke dårligt om dem. Det kan vi som ekstramødre være enige eller uenige i, det er altid nemmere at se tingene mere nøgternt, når vi ikke er lige så følelsesmæssigt involverede. Men som ekstramor er det let at blive ramt af en følelse af uretfærdighed, fordi vi netop nogle gange helt uretmæssigt ender som skurken i en konflikt, der slet ikke handler om os. Blot er det "lettere" for ekstrabørnene at tørre det af på os end på deres forældre.

En af de psykologiske processer, der automatisk går i gang, når vi lever i en familie, uanset om den er sammenbragt eller ej, er, at vi bliver konfronteret med hele det store følelsesmæssige register. Hvis vi ikke er opmærksomme, er det let at give andre skylden for, hvordan vi har det, særligt når der er tale om såkaldte uønskede følelser. For mange er det følelser som at være ked af det, vrede, jalousi eller magtesløshed.

Vores følelser er ikke noget, andre kan skabe i os eller holdes ansvarlige for. Inden for coaching, som jeg arbejder med, taler vi om, at den, der har reaktionen, har problemet. Derfor er det også op til den, der reagerer at finde ud af, hvad hun eller han vil gøre ved det.

LÆS OGSÅ: Hun droppede jagten på storfamilien

Læs resten af artiklen på næste side...

Dine regler – og børnenes fars regler

Jeg vil gerne have at, alle børn og ekstrabørn hænger deres jakke op, når de kommer ind af døren. Det havde mit ene ekstrabarn på et tidspunkt en tendens til at glemme, så jeg mindede hende kærligt om det. Mange gange. Efter at have sagt det måske fem-seks gange på to dage, blev jeg irriteret og spekulerede et øjeblik på, om det mon var et bevidst valg for at irritere mig? Og det er et klasseeksempel på, at den, der har reaktionen har problemet. Sandsynligheden for, at det er for at irritere mig er formentlig forsvindende lille. Barnet har garanteret hovedet fuldt af alt muligt andet og glemmer det, måske fordi det kun er her hver anden weekend. Hvis jeg vil have jakkerne op at hænge, har jeg derfor følgende valgmuligheder:

- 1) At minde kærligt om, at jeg gerne vil have jakken op at hænge lige indtil den dag, jakken automatisk bliver hængt op af barnet.
- 2) Selv at hænge jakken op. (Og acceptere, at det er mig, der hænger den op, fordi det betyder mere for mig end for barnet).

Mange ekstramødre oplever, at børnenes far ændrer karakter og adfærd, når det er "børneuge". Og det kan være en (stor) udfordring at være tilskuer til. En

mand, der normalt er bestemt og god til at sige fra, bliver pludselig mere konfliktsky, eftergivende og large med, hvad børn må og ikke må. Eksempelvis om det er nødvendigt at sidde pænt, mens der spises, og hvad der spises eller ikke spises til aftensmad. Om det er ok at afbryde, når andre taler. Om det er vigtigt at rydde op efter sig selv eller ej.

Jeg anbefaler altid, at de to voksne, der bor under samme tag, afstemmer hvilke husregler, der gælder hos dem. Og hernæst bliver enige om, hvorvidt det er ok for begge at håndhæve de regler, eller om det kun er ok, at det er faren, der gør det. Det er utrolig vigtigt for alle, at de voksne står sammen overfor børnene. Eventuelle diskussioner må henlægges til tidspunkter, hvor der ikke er børnerører til stede. Børn behøver ikke være ret gamle, før de fornemmer, om der er uenighed blandt de voksne, og vil, helt naturligt, bruge det til at spille de voksne ud mod hinanden.

Det er min oplevelse, at det generelt er vigtigere for kvinder med kontrol og regler, end det er for mænd, der oftere er lidt mere "loose". Derfor er det vigtigt, at husreglerne er blevet til i fællesskab. Det kan være svært at blive enige om reglerne, det er heller ikke bidende nødvendigt at blive enige, så længe, den anden accepterer, at en specifik regel er særlig vigtig for den anden.

Hjemme hos os er det f.eks. meget vigtigt for mig, at vi lever sundt til hverdag, det vil sige, som udgangspunkt ingen slik, kager, sodavand eller andet snoller mandag-fredag. Det er ikke vigtigt for min mand, der selv er glad for slik, men han accepterer, at det er vigtigt for mig, og at det derfor er en regel, vi opretholder.

Husregler, der virker (for alle)

Sig til din partner, at det vil betyde meget for dig, hvis I laver nogle fælles retningslinjer, så alle i husstanden ved, hvad der forventes af dem. Det er meget lettere at leve op til andres forventninger, når vi ved, hvad forventningerne er.

Afsæt et fast tidspunkt til at leve reglerne sammen, eksempelvis en aften fra kl. 19-21. Start med hver især at brainstorme på, hvad I synes er vigtigt og skriv det ned. Gennemgå så begge lister og vælg sammen de punkter, I vil have med. For at listen er til at overskue, synes jeg personligt ikke, at der må være mere end 10 punkter. Når I er enige om de 10 principper/regler, så skriv dem på et stykke papir (måske med en flot skrift på pc'en) og hæng det synligt, eksempelvis på køleskabet. Næste gang hele den sammensatte familie er samlet, fortæller I om reglerne, naturligvis tilpasset børnenes alder. Det er helt normalt at skulle minde om reglerne igen og igen. Vi lærer jo heller ikke at færdes sikkert i trafikken ved kun at få at vide en gang, at vi skal huske at kigge os for, inden vi går over vejen.

Før eller siden hænder det, at en af de voksne (oftest børnenes far) kommer til at bryde en af reglerne. Jeg anbefaler, at I har en aftale om ikke at irettesætte hinanden foran børnene, når det sker. Tag diskussionen/debatten, når børnene er uden for hørevidde.

LÆS OGSÅ: "Det er naturligt at have et yndlingsbarn"

5 tip til at navigere i en sammenbragt familie

1. Giv slip på håbet

En del af "lidelsen" er, at vi holder fast i håbet om, at noget bør være anderledes. Giv slip på håbet. Hvis du vil ændre noget, så start med dig selv. Det er den hurtigste genvej til tilfredshed – og eneste reelle mulighed.

2. Vær nysgerrig i stedet for dømmende

Hvordan ville du se dit ekstrabarn, dit ekstrabarns mor og din elskede, hvis du var nysgerrig i stedet for dømmende? Spørg dig selv: Hvad mon der driver dem til at reagere sådan? Og Hvis jeg var i deres sted, ville jeg så reagere sådan?

3. Se det kærlige i andres handlinger

Alt, hvad vi mennesker gør, gør vi, fordi vi tror, at vi får det bedre af det. For mig personligt har det været en stor hjælp at lære at se det kærlige i andres handlinger. Det gør det lettere ikke at tage tingene personligt, især når jeg føler mig uretfærdigt behandlet. Spørg derfor, hvad der er det kærlige i en given handling – eksempelvis Hvad kan være det kærlige i, at dit ekstrabarn er meget modvilligt over for dig? (Måske er det bange for, at dets mor bliver ked af det, hvis det nu bliver glad for dig).

4. Sig fra, sæt grænser

Bare fordi det er din mands børn, behøver du ikke være grænseløs. Mærk efter og sig fra venligt, men bestemt, når det føles rigtigt for dig. Vent ikke, til du har lyst til at eksplodere.

Dine relationer ændrer sig ikke, før du gør, derfor må du tage det første skridt.

5. Vælg dine kampe med omhu

Hæv dig selv op i helikopterperspektiv og spørg: 'Er det virkelig vigtigt i det store billede, at jeg har får ret her?' Den der er mest fleksibel er i virkeligheden også den, der er mest fri.

LÆS OGSÅ: [ADHD - Børn mangler faste rammer](#)