

For skilte forældre med dejlige børn

Evas Quickguide til samarbejdet

3 effektive, veldokumenterede
strategier, der virker hver gang,
samarbejdet med børnene halter.



Konfliktpartner.dk

Eva Maria Knudsen

Samarbejdet med din medforælder er den vigtigste faktor for, at dine børn har det godt både hos mor og far. Gør noget ved det, så snart du føler, at samarbejdet begynder at halte.

I Evas Quickguide får du 3 gennemprøvede konkrete strategier til at genskabe samarbejdet med dine børns anden forælder.

Du vil blive ført igennem 3 situationer, der kræver 3 forskellige strategier.

Det er sandsynligt, du vil opleve alle situationer i dit liv som skilsmisseforældre. Brug strategierne og de konkrete handlinger, så de passer ind i din situation.

Hvilken strategi skal du vælge?

Hvordan du griber det an, afhænger af, hvor godt eller dårligt du føler, jeres samarbejde går, og naturligvis af, hvor længe det har stået på. Guiden tager udgangspunkt i følgende 3 situationer:



Situation 1:

Samarbejdet fungerer, men du føler, at det er på vej i den forkerte retning.



Situation 2:

Der er for mange skænderier omkring samarbejdet, men I kan stadig tale sammen.



Situation 3:

Samarbejdet er nærmest ophørt, og du føler dig forulempet, hver gang du er i kontakt med din medforælder.





#Situation 1:

Et sikkert tegn på, man skal se sit samarbejde efter i sømmene, er, når småting optager tankerne og tager energien mere, end de plejer.

Det kan fx være

- at du irriteres over, at børnene bliver afleveret 15 minutter for sent af deres anden forælder,
- at du synes, dine børn bliver svigtet, fordi deres påklædning ikke lever op til dine standarder,
- eller at du føler det som en meget stor belastning, at børnene (igen) har glemt at få gymnastiktøjet med fra den anden forældre.

Og ja, indrømmet - alle 3 eksempler er irriterende og det er ude af din kontrol. Her skal det ikke handle om, hvorfor samarbejdet er begyndt at halte; men vær nysgerrig på, om det er de forholdsvis små ting, du ikke har kontrol over (jf. ovenstående eksempler), der står i vejen for fx en harmonisk god overlevering af børnene, eller om det har rod i noget andet.

Bottom line er, at småting kan være irriterende, men at du kan arbejde med at kanalisere din irritation i en anden retning:



Find noget at bruge din overskydende energi på.

Når man bliver skilt, er det stensikkert, at man opdager, at det ikke er muligt at have kontrol over sine børn eller sin medforælder. Det faktum går op for alle – også kernefamilier – på et tidspunkt. I perioder kan det gå ud over samarbejdet med medforælderen, hvis du fokuserer for meget på alt det, du ikke kan kontrollere.

Så se, om du ikke kan kaste dig over noget at bruge din overskydende energi på, eller få en hobby, du kan fordybe dig i.

Sov

Når trangen kommer til at gribe telefonen og tage en alvorlig snak med din medforælder om (alle) de ting, du synes, der ikke fungerer i jeres samarbejde, så sov en ekstra nat, inden du taster nummeret. De (altså din medforælder) plejer at virke mindre urimelige og irriterende dagen efter.

Lær at sige "nå"

Du er sikkert vant til at kommentere de ting, din medforælder fortæller dig. Og hvis samarbejdet halter bare en smule, er sandsynligheden for, at du kommer med en negativ kommentar i stedet for en opmuntrende, høj. Du kan mindske eller undgå konflikter ved at have en bevidst neutral holdning til det, du hører, og fx blot sige "nå" uden at dømme det, din medforælder fortæller.

Hjælper intet af ovenstående, må du minde dig selv om,

- at der er rigtig gode grunde til, at du er skilt – glæd dig over, at du slipper for alt det, der ikke fungerede i dit tidligere forhold,
- at du ikke kan bestemme over andre menneskers handlinger eller følelser – heller ikke, selvom du er den klogeste,
- at du i de perioder, hvor samarbejdet kører rigtig godt, har mere energi til andre ting.

Samarbejdet om forældreskabet er ligesom ægteskabet: i perioder er det nemt, og i andre perioder skal der arbejdes mere på det.





#Situation 2

Har du og din eks svært ved at blive enige om ting, I før ikke havde problemer med, er det en god idé at blive meget tydelig og være ekstra opmærksom på, at ting kan misforstås.

Hvis du kan mærke, at konfliktniveauet er stigende, så træk dig tilbage og tænk på nødvendigheden af et godt samarbejde. Hvis I før havde lange drøftelser om, hvordan I gjorde tingene bedst muligt, er det fx en god idé at minimere disse drøftelser ved at være konkret og lægge særlig vægt på at være konstruktiv - også selvom det er svært!

Planlægning og synlighed

Hvis I ikke allerede har gjort det, så sørg for at oprette børnenes aftaler og jeres fordeling af børnene i de to hjem i en fælles kalender. Brug en fælles kontaktbog mere, end du plejer. Skriv de ting op i kontaktbogen, du synes er vigtige. Det er ikke sikkert, du får svar, men det er ikke ensbetydende med, at det ikke er læst. Og det gør også, at du altid kan henvise til kalenderen og kontaktbogen. På den måde opstår der færre misforståelser mellem jer.

Sørg for, at du overholder alle de aftaler, du har sagt ja til, og bliv ved med at være ekstra fleksibel. Det skaber tryghed for børnene og viser din medforælder, at du gerne vil samarbejdet, selvom det er svært.



Tal kun med din medforælder om konkrete ting vedr. børnene

Hold skæg for sig og snot for sig: Skil jeres eventuelle uenigheder omkring bodeling, nye kærester eller lignende ud fra de samtaler, I har omkring børnene. Det minimerer risikoen for at komme op at skændes om det samarbejde om børnene, der skal fungere.

Lad være med at ringe til en ven

Venner er skønne, men for det meste vælger de dit parti. Og præcis det kan sætte mere fut under konflikterne, fordi der nu er mindst en til at bekræfte dig i, at din medforælder er urimelig. Det kan hun eller han godt være – men dit mål er at samarbejde, ikke at få ret. Derfor kan det være bedre at vende tankerne om det dårlige samarbejde med nogle, der ikke har personligt kendskab til dig eller din medforælder.

Du skal dog overveje det nøje, før du ringer til en advokat eller Familiehuset (den tidligere Statsforvaltning) for at få løst samarbejdsproblemer. Deres kompetence er at finde frem til en juridisk afgørelse på et problem. En sådan afgørelse vil ofte optrappe konflikten og gøre det svært at finde tilbage til fleksibiliteten og kompromiserne.

Ring hellere til Mødrehjælpen, Mandecenteret eller Børns Vilkår. De er vant til at hjælpe forældre videre med at samarbejde.



Tips til at være konstruktiv og konkret

Når du skal lave aftaler med din medforælder, kan du fx bruge formuleringer som:

"Jeg vil gerne hente xx i børnehaven, så vi når arrangementet på torsdag kl. 15.00. Er der noget, der passer dig bedre?"

eller:

"Jeg kunne godt tænke mig, at børnene ... Er det ok med dig?"

"Jeg er klar til at hente børnene efter kl. 16. Hvornår passer det dig bedst, at vi ...?"

Det virker sandsynligvis bedre, at du bare siger, HVAD du gerne vil, uden at sige HVORFOR. Det er en god øvelse i at passe sit eget privatliv og ikke blande sig i sin medforælders. (Især hvis grunden til, at du først kan komme kl. 16, involverer den nye kæreste ...)

Det kan også være en god idé at fortælle din medforælder, at du har behov for nogle lidt strammere rammer i forhold til jeres samarbejde – eller nogle lidt andre linjer. Du kan fx formulere noget i retning af nedenstående – hvis konfliktniveauet er lidt højt, hjælper det tit at skrive den slags i et brev, hvor det ene ord ikke ender med at tage det andet:

Hej X (din medforælder)

Jeg vil gerne fortsætte med at forbedre vores samarbejde om børnene.

For tiden synes jeg, det er lidt svært, og jeg tror, det kan hjælpe samarbejdet, hvis vi ... (her kommer du med konkrete forslag, der hjælper dig – fx at lave aftaler for de næste tre måneder, altid sende en sms en time inden, du henter børnene, el. lign.).

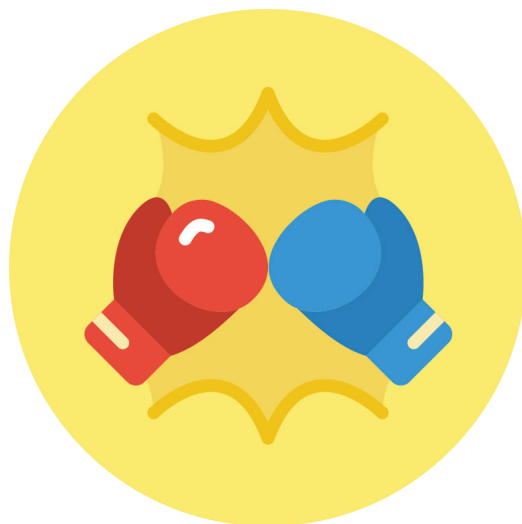
Vil du være med til det?

Jeg ved, at det betyder meget for børnene, at de passer deres aftaler, og jeg skal nok være ekstra opmærksom på at skrive alle aftaler, jeg har kendskab til, i den fælles kalender. Har du nogle forslag eller ønsker, vil jeg rigtig gerne høre dem.

Mvh.

Dig





#Situation 3

Hvis samarbejdet overhovedet ikke fungerer, er det tid til en pause.

Pausen giver dig mulighed for at samle kræfter til at genoptage samarbejdet. Naturligvis er det ikke muligt slet ikke at samarbejde, men du kan indgå i "det nødvendige samarbejde". På den måde skærmer du dig selv fra de ting, der er destruktive i jeres kommunikation.

Vi kan kalde det en timeout.

Det er et drastisk skridt, men det kan hjælpe dig og din medforælder med at finde tilbage til det gode samarbejde med tiden.



Time-ouden

Timeouten – altså en pause, hvor du gør noget andet, end du plejer, kan fx betyde, at du

- beslutter dig for, hvor lang tid timeouten skal vare, og sætter kryds i kalenderen for, hvornår den er slut,
- laver nogle retningslinjer for dig selv, der gælder i timeouten.
- lader være med at tage telefonen, når du ikke kan magte det – hvis det er noget meget vigtigt, skal du nok få det at vide.
- holder ud! Det er svært i starten, men bliver nemmere, og det giver dig god energi.
- skriver alt op, der virkelig generer dig i forhold til din medforælder, naturligvis kun til privatbrug! Du vil opleve, at dit behov for at føje ting til listen bliver sjældnere, jo længere tid der går.

Når timeouten er slut, kan du langsomt og forsigtigt starte med det samarbejde, der virker bedst for dig og dine børn.

Hvis det er gået helt i hårdknude, kan det være en god udvej at kontakte en mediator eller anden professionel rådgivning. Der er mange, der kommer videre bare med et par timer hos en uvildig tredjepart.

#Py-ha, er det virkelig nødvendigt?

Min eksmand plejede at sige til mig: Der er INGENTING, der er bedre, når man ikke samarbejder. Og det har han ret i. Vi har nemlig prøvet begge dele. Det betyder ikke, at det er nemt, smertefrit, eller at man bliver verdensmester på et år.

Jeg har erfaret – sammen med min eksmand – at det til tider kræver både sin kvinde og sin mand og en masse øvelse. Og nogle gange tror man aldrig, altså aldrig nogensinde, at samarbejdet kommer op at stå igen! Men når det fungerer, og det gør det jo for det meste, så er belønningen stor, fordi man kan se og mærke, at ens børn er trygge og tilfredse.

De trives. Og det gør man så også selv.

