

Puls 17/11.08

Slik overlever du skilsmissen

For mange blir samlivsbruddet en stor krise. Her får du gode råd.

Send spørsmål til nettmøtet med samlivsekspert Sissel Gran og jurist Dag Jørgen Hveem

- Livet er som en bok med ulike kapitler. Man kan ikke rive ut eller glemme et kapittel som heter "10 års samboerskap" eller "30 års ekteskap". Man må bruke tid på å avslutte kapitlet, sier Stein Hardeng, familieterapeut og generalsekretær i Kirkeas familievern.

- De aller fleste kommer seg gjennom en vanskelig omstillingssituasjon og klarer å gå videre, understreker han.

Her er Hardengs råd til deg som går gjennom et vanskelig brudd:

1. Tell til tusen

Dersom bruddet kommer som et sjokk, er det viktig å ikke handle ut fra de sterke følelsene som oppstår. Ikke løp til advokat med en gang. Ikke løp til slekt, svigerfamilie og venner før du får tenkt deg om. Ikke brenn bryllupsbildene. Tell til tusen!

Det gjelder å ikke øke konfliktnivået. Det kan gå hardt ut over senere samarbeid om skifte, barn osv. I tillegg kan det hende at du styrker partnerens argumentasjon for å gå. Men vær ærlig om det som er ditt egentlige ønske. Det er greit å si at "dette er ikke det jeg ønsker".

2. Snakk med én fortrolig

Snakk heller med en person du har tillit til og som du vet at ikke går videre med opplysninger. Det kan være en venn, en terapeut eller en prest. Noen melder seg på en samtalegruppe og får snakket med andre som har opplevd samlivsbrudd.

Vent med å involvere flere i sorgen, sinnet og frustrasjonen til du har fått mer perspektiv.

3. Bruk, men ikke forbruk vennene dine

Nære venner og nær familie kan også synes at samlivsbruddet er leit og at de har mistet en de er glad i. Både venner og egen familie kan være gode støttespillere. Bruk dem, men ikke forbruk dem! Hvis du har behov for å repetere det samme om og om igjen, kan det være en idé å bruke en profesjonell hjelper eller melde seg på en samtalegruppe.

4. Ikke dra svigerfamilien inn i konflikter

Unngå å baktale din ekspartner overfor svigerfamilien, selv om det kan være fristende. Det vil sette svigerfamilien i en lojalitetskonflikt som ingen er tjent med. Svigermor og svigerfar er fortsatt bestemor og bestefar til barna dine.

5. Barn skal ikke ta seg av foreldrene

For barn, uansett alder, kan det være en belastning å få foreldrenes konflikter og sorg i fanget. Det er ikke barna som skal ta seg av foreldrene, men foreldrene som skal ta seg av barna.

Barn trenger tid til å omstille seg. Snakk med dem om det som direkte berører dem. Ideelt sett bør foreldrene bli enige om når man skal snakke med barna og hva man skal si. Det kan være en god løsning å snakke med barna sammen. Jo eldre barna er, jo mer må de få uttale seg om ting som gjelder dem.

6. Finn din måte å mestre hverdagen på

Noen har nytte av å skrive dagbok, eller brev til eks-partneren som enten ikke sendes eller som først sendes når alt har roet seg. Mange får ut indre spenning ved fysisk trening eller meditasjon. Det kan være lurt å planlegge lystbetonte aktiviteter, slik at man har noe å glede seg til.

Hjelp barna til å finne mestringsstrategier.

7. Når oppsøker man hjelp?

Hvis du ikke har venner du kan snakke med, kan en terapeut eller prest være en god idé allerede fra starten. Familievernkontorene kan også hjelpe til. Man kan be om utvidet mekling og få hjelp til å snakke med eks partneren om de mange spørsmål som må løses etter et brudd. Hvis du er redd for å "bruke opp" nettverket ditt - de begynner å bli lei av å høre på og forteller deg at du må komme deg videre, nå må du glemme eks'en, mens du selv fortsatt har behov for å bearbeide - er det på tide å søke støtte andre steder.