

Kristeligt Dagblad

FAMILIELIV

LIV & SJÆL / FAMILIELIV

Få en fredelig ferie med dine, mine og vores børn

22. maj 2010 00:00 Hvis man lever i en sammenbragt familie, kan tanken om årets sommerferie måske være skræmmende. Men det behøver ikke være en plage at holde fri med dine, mine og vores børn. Dog må man allerførst vinke farvel til drømmen om kernefamilien, opfordrer coach med speciale i sammenbragte familier

Stine Troense

Kærlighed er efterhånden det eneste, der binder den traditionelle kernefamilie sammen. Slipper kærligheden op, går mange familier i opløsning – og mor og far skal forholde sig til en ny virkelighed. Og det kan være svært. For rigtig mange opfatter "far, mor og børn" som den eneste rigtige måde at være familie på. Men virkeligheden er ikke en leg eller en tv-reklame. Antallet af skilsmisser er mere end fordoblet siden 1950, og antallet af ægteskabsbrud stiger.

Men virkeligheden er også par, der forelsker sig på ny og finder sammen i en anden slags familie. Sidste år levede over 90.000 børn i en sammenbragt familie ifølge Danmarks Statistik.

Puk Degnegaard, der er coach med speciale i sammenbragte familier, kalder den moderne, sammenbragte familie for et familie-system, idet ikke alle familiens medlemmer er biologisk forbundne. Accepterer parret ikke den forskel, men holder fast i kernefamilie-idealet, kan det gå galt.

"Hvis en mand og en kvinde skaber et barn, er der som udgangspunkt kærlighed hele vejen rundt mellem de tre. Hvis parret bryder kernefamilien ved at gå fra hinanden, vil der fortsat være kærlighed mellem far og barn og mellem mor og barn. Hvis eksempelvis moderen forelsker sig i en ny mand, er det er ikke ensbetydende med, at hun elsker hans afkom. I en sammenbragt familie strømmer kærligheden ikke automatisk på kryds og tværs," siger Puk Degnegaard.

Hun tilbyder coaching og rådgivning til voksne i sammenbragte familier og holder foredrag, netværksmøder og workshop.

Puk Degnegaard har nok at se til i sin praksis på Amager i København, og det er der flere grunde til. Den sammenbragte familie er stadig så nyt et fænomen, at dens medlemmer ikke har et historisk forbillede at læne sig op ad. Og det er blevet mere legalt at søge hjælp.

"Et par opsøger mig typisk, fordi kvinden ikke, stik imod sine egne forventninger om at være rummelig og Moder Jord?, elsker hans børn. Det gør hende fortvivlet og ham vred og skuffet. En klassisk konflikt, som opstår, fordi parret presser kernefamiliens normer ned over den nye

Gode råd til sommerferien med dine, mine og vores børn

Vent med at holde ferie sammen – alle sammen – indtil I er fasttømret som par.

Jeres kærlighed til hinanden bør være den bærende kraft i jeres nye familie.

Erkend, at kernefamilien med dens normer og værdier er forsvundet.

Lav jeres eget familiesystem, der fungerer for netop jer.

Planlæg ferien i god tid – og snak om jeres ønsker og behov til ferien.

Lad det være okay at tage "alenetid" på ferien.

Tag det ikke som et nederlag, hvis I ikke

familieform," forklarer Puk Degnegaard, der opfordrer parret til at ryste posen: Familien, som de kender den, er forsvundet, og nu skal de sammen skabe en ny slags familie med nye relationer, roller og retningslinjer.

"Kvinden bliver typisk lettet over at høre, at det faktisk er unormalt at elske hans barn. At hun måske snarere bør tænke på sig selv som voksenalderen. Mange mænd ville have godt af at arbejde mere med den sorg, det er, at skulle sige farvel til far, mor og børn?. Så vil de lettere kunne skabe en ny forestilling om, hvad det vil sige at være en familie," siger Puk Degnegaard.

Nogle sammenbragte familier har alle børn boende på én gang, andre har for eksempel hans børn i ulige uger, hendes i lige. Der er mange måder at få puslespillet til at gå op på. Sommerferien er dog helt uden for nummer.

"For rigtig mange er sommerferiens uger ikke fast fordelt på samme måde som for eksempel julen og efterårsferien. Derfor er det vigtigt, at alle de involverede voksne tidligt går i dialog om, hvem der har børnene hvornår. Der er pludselig mange aktører at få det til at falde i hak med," siger Puk Degnegaard og trækker igen en linje til kernefamilien:

"Mange voksne i sammenbragte familier har en forestilling om, at store og små partout skal tilbringe sommerferien sammen: Vi er jo en familie, og familier holder ferie sammen. Men man kan godt være et meningsfuldt familiesystem, uden at man nødvendigvis holder ferie sammen."

Tager alle på ferie sammen, kan det være en god idé med et "familieråd" inden afgang.

"Det er godt at snakke om, hvad folk har lyst til og brug for. Det kan også være fint at sætte ord på, hvad man vil gøre, når man bliver sur. For man bliver sur, når man er sammen så tæt så længe. Ved at have en plan klar, kan familien imødekomme kaos."

Ferie er en paradoksal størrelse, også for den sammenbragte familie.

"Fordelen ved at holde ferie sammen med børn og bonusbørn er, at familien kan skabe relationer, der ikke er tid til i hverdagene. Ferietid er dog også et godt sted at blive stresset. Der sker ingenting på en ferie! Man har ikke sine rutiner, venner eller fritidsinteresser – man skal bare være sammen. Der er større risiko for konflikter på en ferie, og konflikter belaster relationerne," siger Puk Degnegaard.

Hun giver et råd, hvis taget på sommerhuset er ved at lette.

"Kvinden kan eksempelvis tage sine egne børn med på en udflugt, mens kæresten laver noget med sine børn. Det skal også være okay at tage et åndehul uden børn. Tit har kvinden brug for at gøre noget, hun får overskud af. Mænd er bedre til at løbe en tur eller trække sig tilbage til fjernsynet. De har ikke en forventning til sig selv om at være til stede

hele tiden."

Puk Degnegaard fremhæver en anden vigtig ting.

"Det er ikke et nederlag, hvis det ikke kan lade sig gøre at holde sommerferie sammen. Det er et hårdt relationsarbejde at være i en sammenbragt familie. Ingenting er selvfølgeligt eller indforstået."

Spørgsmålet er, hvornår den sammenbragte familie holder op med at sammenligne sig med kernefamilien.

"Der skal nok gå en generation mere, før vi giver slip på forestillingerne om, hvordan en rigtig familie er. Cirka halvdelen af de børn, der vokser op nu, kender den sammenbragte familie. Med dem går billedet af den traditionelle familie i opløsning."

familieliv@kristeligt-dagblad.dk

Synes godt om

[Puk Degnegaard](#) synes godt om dette.

Rosengården 14 • 1174 København K • Telefon: 33 48 05 00 • Abonnement: 33 48 05 05 •
Annoncer: 33 48 05 00 • Send mail
© Kristeligt Dagblad - læs mere om ophavsret her • Beskyttelse af personoplysninger