



## **Julemåneden kan være svær for par og familier i opbrud**

26. 11 2012

Jeg tilbyder telefonisk kontakt hver mandag fra 19 til 21 i december. Af Psyko-, par- & familieterapeut Gitte Lykke.

Som Psyko-, par- & familieterapeut er det vigtig for mig, at mennesker selv træffer deres valg, og nogle gange er valget at skilles fra hinanden.

Nogle gange er valget truffet af den ene part, når de besøger mig. Den anden part har måske stadig håb. Andre gange kommer det til syne i løbet af nogle samtaler, at den ene eller begge vil skilles. Sjældnere er det, at parret kommer og gerne vil snakke om, hvordan de kommer fra hinanden på en ansvarsfuld og så værdig en måde som mulig

Jeg har tænkt over, hvordan jeg kan være i dette spænd, når par vælger at gå fra hinanden. Det er fordi, at det for mig bliver et paradoks. Forstået på den måde at vi går fra hinanden, fordi vi ikke oplever at få det, vi hver især og sammen længes efter. Så i respekt for andre menneskers afgørelse er jeg nødt til at tage skilsmissen som pålydende.

### **Kan skilsmisse blive en ansvarsfuld beslutning når familien er i krise?**

Det tror jeg nogen gange den kan, og det er også min erfaring, at det kan lade sig gøre. Når de voksne kan tale om det på en ordentlig måde. Det er her, jeg kan være med ind over så samtalen ikke udvikler sig til et skænderi uden udbytte. Jeg ser det som min opgave at støtte og anerkende hele familien. At hvert enkelt medlem af familien gives plads til at udtrykke sig.

### **Er børnene med ved samtalerne?**

Ja, børnene er med ved nogle af samtalerne. "Hvad børn ikke ved har de ondt af ". Det er ikke sikkert, at børn og unge skal være med ved alle samtaler, men det er vigtigt, at de er med ved en eller flere samtaler. Det for at få sat ord på deres tanker og følelser. De skal ikke overtage de voksnes roller og ansvar – så noget skal tages af de voksne alene.

### **Hvad skal der sættes ord på?**

Vi skal ikke kun fokusere på elendigheden "Skyld, Skam og Nederlaget. Jeg tilbyder, at de kan tale om det, som var og er godt, så de også kan få sat ord på det og måske for sagt tak til hinanden. Måske slippe hinanden i kærlighed

Jeg er med på, at en skilsmisse kan være vældig traumatisk og blive til en stor sorg, men måske behøver den ikke at udvikle sig til et traume.

### **Er det muligt at tale fremadrettet?**

Jeg ser det vældig vigtig at få talt om fremtiden. Det er den vi skal ind i, og fortiden vi skal lærer af.

Det er godt at blive så konkret som muligt, så evt. børn ikke skal påtage sig ansvaret især i den første sårbare periode efter skilsmissen.

### **Hvad så når vi ikke kan tale sammen og børnene bliver usikre?**

Der synes jeg, det er vigtig, at I hver især forholder jer til jeres virkelighed. At I hver især udtrykker jer på jeres egne vegne og aldrig om eller på den andens vegne. At I er med jeres børn i deres virkelighed og smerte. Dette ved at lytte til dem og anerkende deres smerte.