



DE 10 VÆRSTE GRUNDE

TIL AT VÆRE
VENNER MED
DIN EKS

Der kan være mange gode grunde til at forsøge at bevare et venskab med sin eks. Men der er også mange dårlige. Og selv om idéen om venskab er smuk og fin, kan det i sidste ende få negative konsekvenser for jer begge og jeres eventuelle børn, hvis intentionerne er forkerte. Her får du de værste grunde til at være venner med din eks.

1

DU SER HAM UDELUKKENDE FOR BØRNENES SKYLD

At det er godt for børnene, når far og mor kan finde ud af at være i stue sammen, er nærmest en vedtaget sandhed i vores samfund. Så du tænker, at det så også er godt for jeres børn, at I holder jul og andre højtider sammen – selv om du ikke har lyst.

SÅDAN KAN DU I STEDET GØRE:

Tænk over, om du forsøger at bevare en illusion om, at I stadig er en familie, der hygger sig sammen. Ifølge psykoterapeut Stine Zink er det vigtigt at erkende, at man er skilt og ikke længere er den familie, man var engang.

Mange skilte overser, at de ikke selv synes, det er rart, fordi de kun har fokus på, at det er godt for børnene. De tror, at det vil gøre børnene glade at holde jul sammen, men børn mærker alt. De vejrer stemningen, og hvis forældrene er utilpasse ved situationen, så mærker de det. Måske frygter de, at deres forældre vil komme til at skændes, som de så ofte før har oplevet, eller de håber måske, at deres forældre vil finde sammen igen, hvis stemningen bliver god, siger Stine Zink og peger på, at vi som skilte også godt må tage hensyn til os selv, selv om det kan tage lidt tid at nå dertil.

2

DU VIL VÆRE VENNER OG ALLIGEVEL IKKE

Du har et meget ambivalent forhold til din eks – på den ene side bander du ham langt væk, og på den anden side vil du gerne være venner med ham, for I har jo kendt hinanden så længe, at det vil være underligt, hvis han forsvinder helt ud af dit liv.

SÅDAN KAN DU I STEDET GØRE:

Det er Stine Zinks erfaring, at det kan være svært at få et venskab med sin eks, fordi man altid følelsesmæssigt er forskellige steder, også selv om man var enige om skilsmissen. Hvis det skal kunne lade sig gøre, er det vigtigt, at man først er blevet psykisk adskilt og er faldet til ro i den nye livssituation. Hvis ikke man er ordenligt følelsesmæssigt adskilt, anbefaler psykoterapeuten, at man i stedet fokuserer på at være forældrekolleger, hvis man har børn sammen.

I et ægteskab kan vi næsten tale til hinanden, som vi vil, men det kan vi ikke længere, når ægteskabet er ophørt. Mange har f.eks. svært ved at forstå, at man må kommunikere på en anderledes måde som skilte. Man kan ikke længere forvente, at den anden skal komme og passe børnene torsdag aften, fordi man skal på arbejde. Man må i stedet spørge pænt, for nu har man selv ansvaret for at tage sig af børnene, hvis det er i den uge, hvor man har dem, at man har brug for pasning. Så tænk i stedet på, hvad du ville sige til en kollega, og tal til din tidligere partner på samme høflige måde,

3

DU VIL SIKRE DIG, AT HAN GØR ALT RIGTIGT

Mange kvinder er vant til at være inde over alt, når det gælder børnene. De ved præcis, hvornår børnene skal på tur, hvilke dage de skal huske gymnastiktøj osv. – også når børnene er hos deres far. Kvinderne har været vant til at have fuld kontrol under ægteskabet og vil fortsætte med det efter skilsmissen. Derfor har de næsten daglig kontakt med eksen.

SÅDAN KAN DU I STEDET GØRE:

Giv slip på ansvaret for børnene, når de er hos din eks. At være skilt er som at få et rullegardin trukket ned foran sig, fordi man ikke kan se, hvad der foregår hos den anden. Så øv dig i at tænke, at det er hans lejr, og den passer han. Du har kun din lejr at passe og har ikke noget at gøre i din eks' lejr. Så drop de mange mails og sms'er om, hvad du synes, han skal gøre med hensyn til sengetider, lektier, påklædning osv. Du kan nøjes med en enkelt mail om, hvordan du selv gør det, hvis I har børn i en alder, hvor det kan være vigtigt for dem at have nogenlunde ens regler hos begge. Men husk, at du ikke kan styre din eks. Han har ret til selv at vælge, hvordan han vil gøre tingene.

4

**DU LIDER AF
KÆRESTESORG**

Du sørger over, at du ikke længere er gift, og savner ham, du engang forelskede dig i. Sådan kan du have det, uanset om han forlod dig, eller du forlod ham. Det var jo heller ikke alt ved ægteskabet, der ikke fungerede.

**SÅDAN KAN DU
I STEDET GØRE:**

Hvis du skal komme dig over ham, skal du ikke have konstant kontakt med ham. Så lad være med at skrive til ham hele tiden og finde på undskyldninger for at se ham. Lad også være med at blive ved med at kigge på gamle fotos fra jeres samliv eller lytte til jeres fælles yndlingssange. For at komme igennem kærestesorgen er det vigtigt, at du ikke hele tiden bliver konfronteret med ham. Ifølge Stine Zink er der sandhed i det gamle ord-sprog "Ude af øje – ude af sind". Så tillad dig selv at sørge, men pin ikke dig selv unødvendigt ved at kontakte ham.

5

**I HAR DE
SAMME VENNER**

En skilsmisse kan gøre det svært, hvis I har fælles venner. Du bliver måske ved med at se jeres fælles venner til parmiddage med din eks, selv om du ikke har lyst til at se ham, fordi du ikke vil miste de venner, du holder af.

**SÅDAN KAN DU
I STEDET GØRE:**

Det er sjældent en god idé at blive ved med at se jeres fælles venner sammen, for det er andre omstændigheder efter skilsmissen, så det bliver aldrig det samme igen. Find i stedet ud af, hvilke venner der er vigtige for dig, og lad vennerne selv vælge, hvem af jer de vil se. Skulle de vælge jer begge, så kan du sige til dem, at de må se jer hver for sig.



Der er ingen grund til at ses med din eks alene af den årsag, at I har fælles venner.



Det er en dårlig idé at se din eks, fordi du savner ham som kæreste, for det er han ikke længere.

6

DU HAR BRUG FOR HANS HJÆLP OG OMVENDT

Når man været sammen længe, har man typisk haft bestemte roller. Måske var du den, han altid kunne få et godt råd fra om sit job, og du hjalp med hans jobansøgninger. Han var så måske den, der altid hang lamper og billeder op. Og sådan fortsætter I efter skilsmissen.

SÅDAN KAN DU I STEDET GØRE:

Vær opmærksom på, at du vedligeholder et ægteskab, som ikke er mere – også selv om det er nærliggende at bruge din eks, når du skal have hængt lamper op. Se på, hvad det betyder for jeres relation, at I gør de ting for hinanden. Giver du ham falske forhåbninger ved at bede ham hjælpe dig med praktiske ting i dit nye hjem? Signalerne kan nemt blive misforstået. Stine Zink anbefaler, at man står ved, at man er blevet skilt, og i stedet finder ud af, hvem man så kan bruge – og eventuelt betale en handyman. Der kan også give en tilfredsstillende og følelse af at være uafhængig at lære at gøre de praktiske ting, han før gjorde.

7

DU FØLER DIG ENSOM

Mange fraskilte føler sig meget ensomme, når de ikke har deres børn. Det kan være svært at finde ud af, hvem der så er der for en. Måske har man været vant til at være familiemenneske uden at se så mange andre i fritiden, eller måske har man heller ikke haft så meget overskud til at se andre hen imod i slutningen af ægteskabet.

SÅDAN KAN DU I STEDET GØRE:

Mange skilte glemmer, at de også følte sig meget ensomme i ægteskabet. I så tilfælde er det at stikke sig selv blå i øjnene at tro, at man kan suge god energi fra sin eks, for det kunne man heller ikke under ægteskabet. I stedet er det en god idé at lade være med at flygte fra ensomhedsfølelsen ved at kontakte sin eks, men se den i øjnene og så finde nogle fællesskaber med andre i samme situation. På nettet er der flere fællesskaber for singler og skilte.

8

DU HAR SVÆRT VED AT SIGE NEJ

Måske er en af årsagerne til, at du blev skilt, at du følte dig udnyttet, fordi du ikke kunne sige nej. Hvis ikke du hele tiden er bevidst om dit mønster med at samarbejde mere, end du ønsker, vil det fortsætte også efter, at du er blevet skilt. Måske har du også skyldfølelse over, at du ville skilles, og pleaser derfor din eks.

SÅDAN KAN DU I STEDET GØRE:

Når man er i krise efter en skilsmisse, har man brug for ro, og det får du ikke, hvis din eks hele tiden melder sig på banen, og du ikke kan sige fra. Så hjælp dig selv ved at finde ud af, hvor meget du i det hele taget skal kommunikere med ham. Skal I overhovedet ringe sammen? Måske er det lettere for dig at melde ud, at han ikke kan forvente, at du svarer på mails og sms med det samme, så du kan få tid til at mærke dig selv og sætte grænser i stedet for at handle på autopilot.

9

DU GÅR TIL HAM FOR AT FÅ TRØST

Du har været vant til at gå til ham, da I var gift, når du var ked af det og havde brug for trøst. Han er dit livsvidne og kender dig på godt og ondt. Du bruger ham stadig til at trøste dig, også selv om du ikke har det godt med det.

SÅDAN KAN DU I STEDET GØRE:

Det kan være svært at give slip på den nærhed, I har haft – også selv om du både i ægteskabets sidste tid og nu synes, at han er en kæmpe idiot. Men det er ikke din eks, du skal gå til, når du er ked af det og har brug for trøst. Der er en grund til, at han er din eks. Løsningen er heller ikke som nyskilt at kaste sig ud i et nyt forhold, for det får ikke følelserne fra skilsmissen til at forsvinde. Find i stedet nogle andre at tale med, som f.eks. en veninde eller en i din familie, du føler dig tryk ved.

10

DU HAR SÅ MANGE UBESVAREDE SPØRGSMÅL

Du kan sidde tilbage med mange ubesvarede spørgsmål – kunne vi have gjort noget for at holde sammen? Hvorfor ville han ikke med til parterapi? Hvorfor kunne vi ikke snakke om, hvordan vi havde det – kan vi snakke om det nu? ... Du holder kontakten med ham for at få besvaret dine spørgsmål, fordi du tror, at det vil hjælpe dig videre i dit liv at få svar.

SÅDAN KAN DU I STEDET GØRE:

Træk en streg i sandet, og sig til dig selv: "Det kan godt være, at jeg har en masse spørgsmål, jeg aldrig fik svar på, men det hørte til mit ægteskab. Jeg vil aldrig få svar på det, og det behøver jeg heller ikke for at komme videre i mit liv." Det gælder om at flytte fokus fra din eks til dig selv, og det kan en psykolog eller en psykoterapeut hjælpe bedre med end dine veninder, der, ofte uden at ville det, får gjort ondt værre ved at kværne rundt i alle de ubesvarede spørgsmål, siger Stine Zink.

OM EKSPERTEN

Stine Zink er psyko- og parterapeut. Læs mere på Stinezink.dk

DET SIGER FORSKNINGEN ...

Kvaliteten af et venskab med en eks er generelt dårligere end i venskaber mellem modsatte køn, hvor man aldrig har haft romantiske følelser. Det tyder forskning på. I venskaber mellem ekser er der mindre tillid og følelsesmæssig støtte, ligesom man ikke er så indstillet på at hjælpe hinanden eller så optagede af den andens lykke.

Kilde: *Psychology Today*