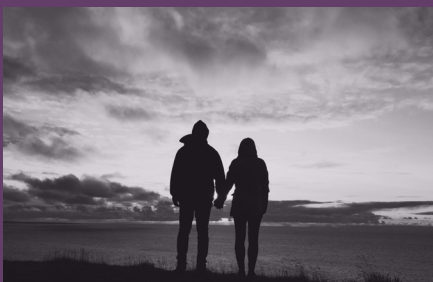


# STYRK DIT PARFORHOLD I SAMMENBRAGTE FAMILIER



*Anja Gundelach Brems*

Autoriseret psykolog  
& certificeret EFT-parterapeut  
Indehaver af virksomheden Livsværk

# Indhold

<a href="#"><u>Velkommen til – og tak fordi du læser med</u></a>	3	<a href="#"><u>Tre myter &amp; faldgruber</u></a>	18
♥ Sammenbragte familier – andre forventninger end til kernefamilien		♥ Myte #1: Glade voksne giver glade børn	
♥ Udfordringer og forskelligheder		♥ Myte #2: Vi skal behandle børnene éns	
		♥ Myte #3: Når bare vi har gode intentioner og gør vores bedste, skal det nok gå	
<a href="#"><u>Søger du (også) værktøjer og redskaber til din sammenbragte familie?</u></a>	5	<a href="#"><u>Fire redskaber der styrker jeres sammenbragte familie</u></a>	24
♥ Planlæg indsatsen		♥ Kom i træning til livet i din sammenbragte familie	
♥ Hvad hvis min partner ikke orker alt det her?		♥ Se verden med flere øjne: Dine børns, din partners og dine bonusbørns	
		♥ Du og din partner skal være et stærkt hold	
<a href="#"><u>Familieliv under forandring</u></a>	6	♥ Lyt til din partners oplevelser (også selvom du ser det helt anderledes!)	
♥ Tre typer sammenbragte familier		<a href="#"><u>Øvelse: Tal fra hjertet - lyt med nærvær</u></a>	31
♥ Er vi mon en sammenbragt familie?			
<a href="#"><u>Det særlige ved sammenbragte familier</u></a>	7	<a href="#"><u>Hvad står i vejen for jeres samarbejde?</u></a>	32
♥ Kendetegn ved førstegangsfamilier			
♥ Kendetegn ved sammenbragte familier		<a href="#"><u>Øvelse: Bryd mønstret - stop negativt samspil</u></a>	33
<a href="#"><u>Hvad er udfordringerne i sammenbragte familier?</u></a>	8	♥ Opdag, kortlæg og stands jeres negative kommunikationsmønstre	
♥ De fem livsvilkår i sammenbragte familier Hvad er problemet?		<a href="#"><u>Vejen videre</u></a>	34
<a href="#"><u>En anden arkitektur i sammenbragte familier</u></a>	9	<a href="#"><u>Hvorfor arbejder jeg med sammenbragte familier?</u></a>	35
<a href="#"><u>Har I afstemt forventningerne?</u></a>	10	<a href="#"><u>Om psykolog &amp; parterapeut Anja Gundelach Brems</u></a>	36
<a href="#"><u>Tre tabuer (...som er så svære at tale om, at I lader være)</u></a>	11	♥ Fra konflikt og tabu til styrke og fællesskab	
♥ Tabu #1: Jeg elsker ikke dine børn		♥ Nysgerrig? Inspireret?	
♥ Tabu #2: Jeg føler mig som nummer to i dit liv		<a href="#"><u>Ordbog</u></a>	37
♥ Tabu #3: Jeg er gæst i mit eget liv		<a href="#"><u>Links &amp; læsning om sammenbragte familier</u></a>	38



# Velkommen til ‘Styrk dit parforhold i sammenbragte familier’ – Tak fordi du læser med



Velkommen til guiden **Styrk dit parforhold i sammenbragte familier**. Tillykke med at du lige nu har valgt at gøre en indsats for dig, dit parforhold og din sammenbragte familie.

Guiden er en håndsrækning til dig, der ønsker at skabe en sammenbragt familie med plads til dig, din partner, jeres børn og alle jeres fælles drømme.

Til dig, der måske oplever, at det ikke altid er så nemt, som du havde forestillet dig trods jeres gode intentioner og hårde arbejde.

Til dig, der af og til er på nippet til at give op, eller som i dit stille sind tænker, at: *“Havde jeg vidst, hvad jeg ved i dag, havde jeg aldrig kastet mig ud i projekt sammenbragt familie...”*

## **Sammenbragte familier – andre forventninger end til kernefamilien**

Mit gæt er, at du ønsker, noget skal blive anderledes. I dit parforhold og i netop din særlige udgave af en sammenbragt familie.

Du drømmer om, at noget kan eller skal blive bedre og anderledes, men ved måske ikke, hvor du skal starte.

Det kan være, du lever med ‘dine, mine og vores børn’. Med ekspartnere, deleordninger og masser af drømme og håb for fremtiden.

## Udfordringer og forskelligheder

Det er normalt, at par i sammenbragte familier bakser med nogle udfordringer, der knytter sig til denne særlige familieform. Det er også normalt, at I ser meget forskelligt på det hele.

Forskellighederne i sig selv behøver ikke at være et problem – for alle par er forskellige. Men de følelser, forskellighederne vækker hos jer og det, I gør med jeres følelser undervejs, kan blive afgørende for, om I lykkes med jeres sammenbragte familie.

Og sammenbragte familier er anderledes end førstegangs- eller kernefamilien. Vi må altså have andre forventninger til os selv og hinanden i en sammenbragt familie end i førstegangsfamilien.





# Søger du (også) værktøjer og redskaber til sammenbragte familier?

Ofte kommer par, der søger hjælp til deres parforhold i en sammenbragt familie, med forskellige ønsker om "redskaber og værktøjer" til for eksempel bedre kommunikation, mere sex og intimitet, konfliktløsning mellem børnene, fælles regler eller – ja, fortsæt selv listen.

Denne guide er sådan et redskab. Et redskab, til et stærkt fundament, til at styrke jeres kommunikation og til at hjælpe jer med at opdage, håndtere og standse konfliktmønstre. Så I får mere plads til alt det gode.

## Planlæg indsatsen

Som med alle ønskede forandringer kræver det en indsats. I skal måske sætte en aften eller formiddag af med uforstyrret tid i en time eller to. Og efterfølgende få lagt en plan for, hvordan I vil arbejde med øvelserne og få sat tid af til hinanden.

Min erfaring er, at vi højner chancen for at få tingene ført ud i livet, når vi bliver konkrete og laver aftaler med hinanden og fra det sted kan melde tydeligt ud til børnene.

## Hvad hvis min partner ikke orker alt det her?

Mit bedste råd er, at du går i gang selv!

Du kan starte med at læse bogen og lave nogle af øvelserne selv. Du kan træne perspektivskifte og se situationen med både din partners og dine børns øjne.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at indsatsen virker bedst, hvis I arbejder sammen som et team. Men hvis tingene er fastlåste, er det min erfaring, at små ændringer gør en stor forskel, og at det begynder at ske stille og roligt, når den ene går i gang.

Hvis det er dig, så: Fat mod og smøg ærmerne op.

Jeg er med dig hele vejen. Og du er mere end velkommen til at kontakte mig undervejs, hvis du har brug for hjælp.

God arbejdslyst – og god fornøjelse!

Bedste hilsner fra

*Anja Gundelach Brems*

Autoriseret psykolog & certificeret EFT-parterapeut



# Familieliv under forandring

Kernefamilien er stadig den mest almindelige familief orm, men [familien anno 2020 er under forandring](#).

I takt med at mange bliver skilt eller får børn i andre konstellationer, bliver sammenbragte familier stadig mere almindelige.

Det kan være, du lever i parforhold nummer to, tre, fire eller bevares – hvem tæller?

Men hvis bare én af jer har børn fra et tidligere forhold, er I en sammenbragt familie. Også selvom I ikke bor sammen, eller jeres børn for længst er flyttet hjemmefra.

## Tre typer sammenbragte familier

Du lever i en sammenbragt familie, når mindst én af jer har børn fra tidligere. Der er tre overordnede former for sammenbragte familier:

- Én af parterne har eller ét eller flere børn fra tidligere
- Begge parter har ét eller flere børn fra tidligere
- Den ene eller begge i parret har ét eller flere børn fra tidligere – og sammen har I ét eller flere fælles børn

## Er vi mon en sammenbragt familie?

Mange par jeg møder, tænker slet ikke sig selv som en del af en sammenbragt familie. Som Rebecca, gift med Mikkel med en datter fra tidligere, sagde til første parsamtale:

*"Jeg har aldrig tænkt over, at vi er en sammenbragt familie. Jeg har bare tænkt, at der er ham, hans datter – og så mig."*

Da begreberne kom på plads, var der mange af deres oplevelser, der bedre gav mening. Som faktisk kunne forklares med andet end, at noget er galt, eller nogen er forkert.

*Så velkommen i din sammenbragte familie...  
Også til dig, der slet ikke troede, det var sådan én, du levede i.*



# Det særlige ved sammenbragte familier

Måske ved du det allerede, men: Du lever nu i en væsensforskellig anderledes familie end kernefamilien. Her er nogle væsentlige forskelle mellem førstegangs- og sammenbragte familier:

## Kendetegn ved førstegangsfamilier

- Bor (som oftest) i samme bolig
- Parret kommer før børnene
- Begge forældre er biologisk eller formelt set børnenes forældre og samarbejder om børnenes fælles bedste
- Parret har tid til at udvikle fælles traditioner, regler og rutiner, før børn er en del af billedet

## Kendetegn ved sammenbragte familier

- Familiens medlemmer har bolig i flere hjem – og relationen opstår gennem de voksnes parforhold
- Børnene var der før parforholdet
- Parret består af én forælder og én bonusforælder
- Både forældre og bonusforældre skal forsøge at dække deres børns ofte modsatrettede behov
- Parret har begrænset (eller ingen!) tid til at udvikle fælles regler og rutiner
- Parret starter i forholdet med forskellige familiekulturer – den nye familiekultur skal skabes, 'mens vi går'
- Bonusmødres position er belastet af modsatrettede forventninger og myter om "den onde stedmor"
- Rolleforvirring for begge i parret: Hvad er min position? Hvor har jeg indflydelse, magt, forældreansvar, veto-ret?
- Børn kan føle sig splittet i konflikter mellem forældre, der lever i forskellige hjem – og mellem forældre og bonusforældre
- Sammenbragte familier opstår på baggrund af tab, for eksempel dødsfald, brud, skilsmisse, separation



# Hvad er udfordringerne i sammenbragte familier?

## De fem livsvilkår i sammenbragte familier

[Dr. Patricia Papernow](#) er en amerikansk psykolog og forsker, der peger på fem livsvilkår, der gør sig gældende for livet i sammenbragte familier:

1. Forældre føler sig klemt mellem deres børns og deres partners behov. Bonusforældre og børn kan føle sig udenfor, jaloux, underprioriterede og oversete.
2. Børn kæmper med tab, loyalitetsbånd og mange forandringer
3. Forældreopgaver og børneopdragelse deles og splitter de voksne
4. Sammenbragte familier skal skabe en ny familiekultur – mens de respekterer de allerede eksisterende familiekulturer
5. Ekspartneren er en del af den sammenbragte familie

Fælles for de fem livsvilkår er, at de ikke går væk. Det er ikke udfordringer eller problemer, som står på i en periode, og derefter kan løses, hvis vi prøver hårdt nok. De er kommet for at blive.

Du og din partner skal arbejde sammen om at tackle dem på en god og konstruktiv måde, hvis I vil lykkes med jeres sammenbragte familie.



**Fælles for de fem livsvilkår er, at de ikke går væk. De er kommet for at blive.**

*Dr. Patricia Papernow*





# En anden arkitektur i sammenbragte familier

Den sammenbragte families anderledes arkitektur og de 5 livsvilkår skaber helt anderledes rammebetingelser for jeres indbyrdes følelsesmæssige tilknytningsbånd.

Det gør, at I skal opdrage jeres børn, skabe regler og rammer på nye måder. Og I er muligvis nødt til at justere jeres forventninger til de indbyrdes relationer og følelsesmæssige forbindelser.

Jeres indbyrdes relationer er anderledes, end da I tidligere (måske) levede i en kernefamilie eller som solo-forælder-familie.

Det er ikke givet, at børn holder af fars eller mors nye kæreste eller omvendt. Og de voksnes overbærenhed og empatiske indlevelse er helt anderledes overfor partnerens børn end overfor sine egne.

Andres børn vækker helt andre reaktioner i os. Det er helt normalt. Men vi skal kunne tale om det og være opmærksomme på de forskelle, vi ser, og de følelser, det vækker. Stine på 35 år fortæller:

*“Da Nikolajs dreng var lille, husker jeg, at vi skændtes om, hvorvidt han måtte sidde med bar numse i sofaen. Jeg syntes simpelthen, det var så ulækkert og uhygiejnisk.”*

*“Nu hvor vi har fået vores datter, er jeg næsten flov over alle de diskussioner fra dengang. Jeg synes, det er kært, når hun ‘tusser rundt’ uden ble på, og hvis hun tisser i vores dobbeltseng gør det ingenting.”*

Det er svært at gøre noget nyt og andet end det, I er vant til. End det, I intuitivt fornemmer eller synes er ‘naturligt’. Det ‘naturlige’ er det, vi er vant til.

Jeg vil nu guide jer igennem og lære jer om en række områder, som jeg varmt vil invitere jer til at reflektere over og muligvis også gøre anderledes.



# Har I afstemt forventningerne?

Måske oplever du, at svære følelser, problemer, tabuer, eks partnere, logistik og børneopdragelse kan true nærheden mellem jer?

Så er du ikke alene. Rigtig mange par i sammenbragte familier oplever alvorlige konflikter og udfordringer.

Den dårlige nyhed er, at det er svært at få en sammenbragt familie til at fungere. Faktisk viser statistikker, at ca. 75 procent af alle par i sammenbragte familier går fra hinanden. Ikke fordi de ønsker det, eller fordi de mangler håb eller gode intentioner, men fordi det er et svært projekt at lykkes med.

Den gode nyhed er, at der er en masse, som du og din partner kan gøre.

## Har I afstemt forventningerne?

Undersøgelser viser, at kun få par på forhånd taler med hinanden og børnene om, hvilke udfordringer I kan møde, når I flytter sammen eller begynder at bringe jeres børn sammen. Både børn og voksne fortæller, at de føler sig uforberedte og overraskede over, hvor meget det svære fylder.

Måske har du forsigtigt prøvet at nævne noget for din partner uden at få hul igennem. Eller I har talt om det, men på en måde, så det skabte konflikt og distance.

Måske kom du eller din partner til at bebrejde og kritisere hinanden undervejs.

Så I blev fanget af et [negativt mønster](#), mistede kontakt og havnede alene på hver jeres ø. Hvorefter du eller I begge undgik emnet i lang tid – indtil en eksplosion var uundgåelig.

Fastlåst kommunikation skaber smerte, frustration og magtesløshed. Og det er her, man kan komme til at tænke, om det virkelig er besværet værd?

Her er nogle eksempler på, hvad vi nogle gange undgår at tale med hinanden om. Ofte fordi vi håber, det går over af sig selv.

Og fordi vi frygter, hvad der vil ske, hvis vi vover pelsen og deler vores inderste tanker og følelser med hinanden (som ikke altid er så smukke).



# 3 tabuer (... som er så svære at tale om, at I lader være)

## Tabu #1: Jeg elsker ikke dine børn

Mød Nina, der lever i en sammenbragt familie. Familien består af Nina, hendes datter på 8 år, og så er hun gift med Gustav, der har to drenge på 10 og 13 år. De har boet sammen i halvandet år. Nina fortæller:

*"Jeg føler ikke, Gustavs børn er mine drenge. Jeg lever med dem, men jeg elsker dem ikke. Jeg skammer mig over, at jeg tænker sådan.*

*Jeg er normalt meget rummelig som menneske, men overfor dem er det sværere, og jeg glæder mig tit til de tager afsted igen. Jeg føler mig ond, når jeg tænker sådan.*

*Det er meget svært for os at tale om, da vi hurtigt går i forsvar på vores egne eller børnenes vegne.*

*Hvis én af os har brug for at komme med kritik af noget, der sker med børnene, føler vi os hurtigt forkerte og angrebet for ikke at gøre det godt nok som forældre. Er det bare sådan, det er? Skal vi hellere lade være med at tale om det?"*

Det korte svar er: Ja – det er sådan, det er. Altså, du kan ikke ændre på de svære følelser, du mærker.

Og de går ikke væk, selvom du selv eller din partner siger, at det er uretfærdigt, ukonstruktivt eller urimeligt.

Men: Nej – det behøver ikke være sådan, at I ikke kan tale om det, uden at tingene eskaleres.

## Skyld, skam og dårlig samvittighed

Så: Skuldrene ned. Det er virkelig normalt, hvis du ikke har varme følelser for eller ikke oplever at elske din partners børn.

Lige så normalt er det også, at det kan være svært for jer at sætte ord på. For det kan vække skyld, skam og dårlig samvittighed for den, der bringer temaet op.

Og det kan helt forståeligt vække smerte, sorg og frustration hos den partner, der hører sin elskede partner tale sådan om sine elskede børn.

## Svært at sætte ord på

Problemet opstår, hvis det er svært for jer at sætte ord på de tabuiserede følelser.

Bare det at sige til sin partner: *"Jeg elsker ikke dine børn"* eller: *"Jeg er ked af, at dine børn ikke elsker mig"*, kan for partneren være sårende at høre, selvom det ofte kan normalisere og forklare vrede og frustrationer.

Set fra den anden stol, kan det bestemt også være sårbart og gøre ondt på dig, hvis du fornemmer, at din partner ikke har varme følelser for dine børn.

Det ville da være meget nemmere, hvis man selv følte eller hørte sin partner sige: *"Vi har tre børn tilsammen. Og så er det da lige meget, hvem der er forældre til hvem"*.

Det er bare meget sjældent sådan, det opleves.

## "Det er altså ikke sådan, jeg er normalt..."

Det er særligt svært, når det, vi synes, vi kan og står for generelt (at være rummelig og overbærende for eksempel) pludselig er helt anderledes, når det kommer til vores partners børn. Men fordi I er vigtige for hinanden, er der så meget på spil, og derfor føles det risikofyldt at bringe tabuet op.

I skal øve jer i at forsikre hinanden om, at I mærker forskellige former for kærlighed, der for alt i verden ikke må sammenlignes. Så I må ikke bringe hinanden ind i en følelse af at skulle vælge side eller opstille en form for ultimatum.

## Vores tilknytningsbånd er forskellige

Vores følelser er (som oftest) anderledes, når det handler om vores partners børn, end de er for vores egne. Det er normalt.

Når det er sagt, kan følelsen af 'mit eget barn' sagtens være tilstede, uden der er tale om blodets bånd. Det kan være børn, du har adopteret, er medforælder til eller bonusbørn, du har udviklet en tæt kærligheds- og omsorgsrelation til (se Ordbog sidst i guiden).

Pointen er bare, at kærligheden og den naturlige tilskyndelse til at vise omsorg, empati og overbærenhed overfor egne børn, som oftest er kvalitativt anderledes end det, vi mærker overfor andres børn.



## Dine børn elsker ikke mig

Det kan også være smertefuldt ikke at blive mødt i sin kærlighed til sin partners børn, hvis de rent faktisk er gået lige i hjertet på én.

For på samme måde er børns følelser for deres bonusforældre som oftest også kvalitativt anderledes, end de følelser børnene nærer for deres forældre.

Bente på 67 år fortæller her om mødet med sin mands voksne datter:

*"Da jeg mødte hans datter, var det for mig kærlighed ved første blik. Hun var den datter, jeg aldrig fik, og jeg har taget hende til mig, som var hun min egen. Jeg knuselsker også hendes børn som mine egne børnebørn."*

*"Men det er helt tydeligt, at hun ikke ser mig på samme måde. Børnene omtaler mig som 'morfars kone', selvom jeg har prøvet med bedstemor, og det giver et stik i hjertet hver gang".*

*"Jeg tror, hun synes, jeg er en sød og hyggelig dame – men så heller ikke mere end det."*

For Bente har det stor betydning, at hun kan dele de følelser af at 'elske mere' med sin mand, John. Det fælles er, at de elsker hans datter.

Det forskellige er, at Bente kan bakke med svære følelser og afvisninger. Det er lettere for hende at bære, når hun ikke står alene med det. Det har afgørende betydning i deres parforhold, at hun ved, hun kan dele det med John.

**“ Børnene omtaler mig som 'morfars kone', selvom jeg har prøvet med bedstemor, og det giver et stik i hjertet hver gang.**

*Bente, 67 år*





## Tabu #2: Jeg føler mig som nummer to i dit liv

Til en parsamtale fortalte Charlotte på 37 år om en situation, der for hende havde været pinefuld. Hendes mand, Jens, og hans børn fra tidligere sad og så på billeder af deres mors og fars bryllup, som Charlotte af gode grunde ikke havde været med til.

Brylluppet var mellem Jens og hans tidligere kone, og det var foregået mange år før, Charlotte mødte Jens (som hun i øvrigt selv er gift med nu).

Da vi talte om, hvad der havde ramt hende og gjort episoden svær, fortalte hun følgende:

- Hun følte sig udenfor de andres hyggelige situation. Midt i sit eget hjem. Det gjorde hende trist og utilpas.
- Samtidig blev hun skamfuld over, at hun "ikke kunne unde dem" dette øjeblik eller bare deltage og smile for familiefredens skyld. Hun følte sig pludselig usikker på Jens og jaloux på hans ekskone og deres forhold.
- Det var svært for hende at overvære Jens og børnene dele et både dejligt og for dem også lidt sorgfuldt minde fra en svunden tid i deres oprindelige familie. For hende vækkede det frygt: "De synes måske, det hele var bedre dengang? Jeg er en trist efterligning, og vores familie og ægteskab er en dårlig kopi."
- Det ramte et ømt punkt for Charlotte, at Jens' ægteskab med hende er ægteskab nummer to. For Jens' ægteskab holdt jo ikke?!
- Så hvad siger det om fremtidsudsigterne, om ægteskabet, og om Jens' tro på at et parforhold kan holde i længden?
- Efterfølgende blev hun ked af det og vred over, at Jens ikke forstod, hvor svært det var for hende, da hun prøvede at tale med ham om det.
- Hun kom til at sidde med en utryg og ensom fornemmelse af, at: "Hvis vi ikke engang kan tale om det, er der så plads til mig? Kan jeg så overhovedet være her?"

Charlotte fortalte videre:



**Der er et særligt fællesskab mellem dem, som jeg ikke er en del af. Det kan jeg godt være jaloux over, selvom det ikke rigtig giver mening.**

*Charlotte, 37 år*

*"Jeg kan få den tanke, at vores forhold er 'det næstbedste'. Hans eks forlod ham for en anden, og jeg ved, han var knust i flere år efter. Jeg kan frygte, at han ville tilbage til hende, hvis han kunne, mest for børnenes skyld."*

*"Jeg er også ked af, at Jens har delt den store oplevelse at blive forældre med sin ekskone, og vi ikke har".*

*"Der er et særligt fællesskab mellem dem, som jeg ikke er en del af. Det kan jeg godt være jaloux over, selvom det ikke rigtig giver mening."*

### **Vores tilknytningsbånd er forskellige**

Den slags følelser gør ondt, og sidder du alene med dem, vokser de. Får du ikke delt de svære følelser med din partner, giver du heller ikke ham/hende en chance for at afkræfte din værste frygt:

- At du nok bliver forladt
- At du altid vil være næstbedst
- At din partner vil vælge børnene over dig
- At du ikke rigtig er vigtig for din partner

...eller hvad din frygt nu engang hvisker dig i øret.

## Tabu #3: Jeg er gæst i mit eget liv

Som tidligere nævnt er sammenbragte familier i udpræget grad et nyt, fælles 'rum', hvor mange forskellige og ofte modsatrettede behov skal mødes.

Det er hårdt arbejde og kan måske til tider efterlade jer begge med følelsen af, at: *"Alle andres behov kommer før mine."*

Det kan være følelsen af at være magtesløs og uden reel indflydelse på beslutninger, der påvirker dig:

- At du ikke kan planlægge en ferie eller weekend uden at det involverer et utal af mennesker.
- At du kan have holdninger og sige din mening, men at du ikke er den, der kan træffe de afgørende valg, når det gælder
- At mængden af planlægning og logistik kan være tidskrævende og overvældende.

Nogle bonusforældre oplever at føle sig reduceret til en 'praktisk gris'. Én, der kun kan bruges, når der skal laves mad, ryddes op, eller når nogen skal køres til håndbold.

Man kan føle, at man alligevel ikke rigtig bliver værdsat, eller at de omsorgsfulde, kærlige handlinger, man arbejder så hårdt for at vise, alligevel ikke udmønter sig i bedre relationer og varmere følelser fra børnenes side.

Det er stadig kun far eller mor, der er vigtig, og som duer, når det gælder. Det kan føles uendeligt utaknemligt og tære på selvtilliden.

### At føle sig udenfor – hjemme hos sig selv

Jeg hører ofte bonusforældre fortælle om oplevelser af at føle sig udenfor, på kanten eller ikke så vigtig. Hverken for børnene eller for partneren – når børnene er der.

Her fortæller Dea, som lever sammen med Anton og hans to drenge:

*"På vej op ad trappen kan jeg bare blive så træt. Jeg har slet ikke lyst til at skulle hjem. For jeg føler mig ikke hjemme, når Antons børn er der. Anton synes, det er så trist, at jeg har det sådan. Jeg prøver at holde mig lidt for mig selv, når hans piger er der. Men jeg føler mig stadig alene."*

Dea har ikke børn fra tidligere, så for hende er forholdet til Anton hendes vigtigste og første prioritet. Mens Antons livsvilkår er, at han skal balancere sin tid og opmærksomhed mellem Deas og børnenes behov.

### Når vi har 'følelsesmæssige blå mærker' fra tidligere

Derudover kommer Dea fra en familie, hvor hendes lillebror blev favoriseret. Så man kan sige, hun har et 'følelsesmæssigt blå mærke' omkring at føle sig underprioriteret og mindre betydningsfuld, hvilket gør det sværere for hende 'bare' at være den voksne, der bærer over med børnenes behov for deres far.

At føle sig forladt følelsesmæssigt af Anton genaktiverer smertefulde oplevelser af svigt og ensomhed, og hun har i den grad brug for at kunne række ud efter hans omsorg for at trives i deres parforhold og sammenbragte familie.





### **I har brug for hinanden**

Når vi er hjemme og sammen med vores partner, er det forståeligt, at vi har en forventning om rent faktisk at føle os hjemme:

At man bliver mødt med varme, føler sig velkommen, set, ønsket og værdsat (det gælder selvfølgelig både børn og voksne).

Men hvis éns partner eller bonusbørn taler om mennesker, man ikke kender, ferieminder og oplevelser fra en tid, hvor man ikke var en del af familien, kan det virke fremmedgørende og sårende.

Hvis man oveni købet har erfaringer med at føle sig som outsider i sin oprindelige familie, kan disse følelser føles helt ubærlige.

Her har du brug for at kunne række ud efter din partner, så du ikke oveni skal føle dig helt alene.

Det er vigtigt, at du og din partner forstår, at smerten og ensomheden ikke er et krav om, at børnene skal forlades eller forsømmes.

### **Bærebjælken mellem jer skal være stærk**

Hvis du er bonusforælder, reagerer du, fordi din partner har stor betydning for dig. Du har brug for hans eller hendes støtte og forsikring om, at jeres bånd også er stærkt.

At bærebjælken mellem jer og jeres intime rum er trygt og stærkt. At I har noget, der er jeres, som er eksklusivt, og hvor du føler dig særlig.

Og I skal sammen finde ud af, hvilke handlinger eller sætninger, der skaber denne følelse hos jer.

Det er ikke sikkert, det kræver mere end et klem, et varmt blik eller at I lige taler om det, før I går i seng.

Visheden om at din partner ved, hvordan du har det, og du mærker, han eller hun arbejder omsorgsfuldt for at se tingene fra dit perspektiv er altafgørende for jeres parforhold og jeres sammenbragte families trivsel.



## Myte #1: Glade voksne giver glade børn

I en sammenbragt familie er der mange interesser og følelser i spil på én gang. Der er mange mennesker og perspektiver på alting:

- Når der skal vælges film om fredagen
- Når der skal besluttes, hvad menuen skal stå på
- Når I skal på ferie eller planlægge aktiviteter
- Når I skal vælge, hvem der sidder på forsædet i bilen eller ved siden af hvem i sofaen, osv.

Der er simpelthen mange mennesker, der skal høres og mange relationer, der skal plejes og styrkes, for at alle medlemmer i familien trives.

De mellemmenneskelige relationer i en sammenbragt familie kan deles sådan op:

- Forholdet mellem dig og dine børn
- Forholdet mellem din partner og vedkommendes børn
- Dine børns forhold til din partner
- Dit forhold til dine bonusbørn
- Børnenes indbyrdes relationer
- Og så er der: Jeres parforhold



## Mange modsatrettede behov

Alle disse relationer skal passes og have kærlig opmærksomhed, for at samværet fungerer.

Hvis du og din partner er for hurtige og ivrige for at blive én samlet familie, er faldgruben, at tempoet stiger for hurtigt, og at de indbyrdes relationer ikke kan bære. Forandringerne og manglende 1:1 tid med egen forælder kan overvælde børnene, der vil reagere med modstand. Jeres parforhold kan også lide afsavn i processen.

Det sværeste tidspunkt i en sammenbragt familie er netop, når I alle er samlet på én gang. Her er alles behov tilstede samtidig, og alle har sværest ved at imødekomme og balancere tid og opmærksomhed ligeligt. Det er ofte her, konflikter opstår. Og her der er mindst tid og overskud til at løse dem.

## Det trygge bånd mellem barn og egen forælder kommer før jeres parforhold

Forskning i sammenbragte familier viser, at når børn har det godt og trygt med deres egen forælder, så bliver der mere plads til den nye partner – både følelsesmæssigt og ofte også helt konkret.

Børns velvilje og rummelighed overfor bonusforældre hænger altså mere sammen med graden af tryghed i relation til deres egen forælder end med dig som person (hvis du er bonusforælder).

Så udtrykket: *"Glade forældre giver glade børn"* holder (måske) i førstegangsfamilier – men IKKE i sammenbragte familier.

Når I er sammen, mens der er børn, fungerer det bedst, hvis I tager jer af børnenes behov før jeres parforholds behov.

Bagsiden af medaljen er, at det kan koste i intimitet og nærvær mellem jer to i parforholdet. Det vender jeg tilbage til.







## Myte #2: Vi skal behandle børnene ens

For nogle par i sammenbragte familier er det et savn, at de ikke på samme måde som i førstegangsfamilien kan glædes og varmes over forældrekærligheden til fælles børn.

Og hvis I har fælles børn, kan det være svært at skabe plads til jeres fælles forældreskab og glæde, fordi jeres særbørn kan føle sig klemte.

Er det et problem, der kan løses én gang for alle? Er der noget galt med børnene, dig, din partner eller parforholdet, fordi det er svært at balancere?

Nej, I er bare stødt ind i ét af de livsvilkår, der er særlige for en sammenbragt familie, og som berører jer alle. Det kan føles sårbart for jer alle på forskellige måder.

Det behøver dog ikke i sig selv at være noget, der splitter jer. Men I voksne er nødt til at gå forrest og sætte ord på, at her er noget, der kan være svært og sårbart.

Det er vigtigt, at I kan være sammen om livsvilkåret: *Vi elsker børnene i vores familie forskelligt.* Men I skal vise og fortælle, at alle er særlige og specielle for nogen.

Og I skal rumme og favne, hvis det fra tid til anden er svært for nogle af børnene. At børn kan føle sig overset, uretfærdigt behandlet eller underprioriteret - også selvom det ikke var jeres intention.

Der kan nemt ske misforståelser, ske ting, som I ikke lige ser, eller som I bare ser MEGET forskelligt. Her handler det om at lytte, give plads og rumme, at barnet har oplevet noget svært og smertefuldt.

Og så må du og I bagefter finde ud af, hvad I kan eller skal gøre ved det.

### **Forskelsbehandling eller forfordeling?**

Så fordi følelser og tilknytningsbånd er forskellige, skal I behandle børnene forskelligt. Det er ikke det samme, som at nogen demonstrativt skal have større slikposer eller større tøjbudget.

Det kan bestemt være en idé at afstemme nogle lavpraktiske områder af børnenes liv, hvis det er muligt. Og at I samtidig er opmærksomme på og indfølelse omkring, hvordan jeres handlinger kan opfattes af børnene.

Men der kan også være tilfælde, hvor I ikke kan enes om fælles regler, der gælder for begges børn. Og så er det jeres opgave at tage fælles ansvar for at forklare for eksempel teenagere, at der gælder andre regler om alkohol eller hjemkomsttider for den enes børn end den andens.

Det er ikke jeres forskellige regler, værdier eller opdragelse, der er problemet. Det er de svære følelser, forskellighederne vækker hos jer – det er dét, I gør (eller ikke gør) med de svære følelser, som skaber problemerne. Både overfor hinanden og børnene.

“ **Det er jeres opgave at tage fælles ansvar for at forklare for eksempel teenagere, at der gælder andre regler om alkohol eller hjemkomsttider for den enes børn end den andens.**

*Anja Gundelach Brems*





## **Myte #3: Når bare vi har gode intentioner og gør vores bedste, skal det nok gå**

Jeg har ofte hørt par i sammenbragte familier udtrykke smerte og frustration over, at det hele skal være så svært – når nu vi elsker hinanden?! Når nu alle er søde, dygtige, velbeværede og velmenende mennesker.

Som Morten her giver udtryk for:

*"Jeg har altid haft et lyst og positivt sind. Jeg har tænkt, at hvis vi gør det, så godt vi kan og giver dem (børnene) masser af kærlighed, så skal det hele nok lykkes. Det er frustrerende og skamfuldt at kigge tilbage og konstatere, at det ikke var nok."*

Når vi nu lykkes med alle mulige andre projekter i livet, så må det da også være muligt at leve sammen? Hvor svært kan det være?

Svaret er: Svært – men ikke umuligt hvis du og din partner står sammen og løfter opgaverne i fællesskab!

Et klogt menneske sagde engang, at vejen til helvede er brolagt med gode intentioner. Det er i den grad sandt i forhold til sammenbragte familier.

Gode intentioner er et godt udgangspunkt, men det afgørende er, om dine gode intentioner også omsættes, så de opleves som kærlige handlinger. Og her er det modtagerens respons, der fortæller dig, om du er lykkedes med projektet.

Her er du nødt til at tage din partner og (alle) jeres børn med på råd, løbende justere og lade dig korrigere, selvom det er smertefuldt.

## Undgå at polarisere

Som [psykolog Dr. Patricia Papernow](#) skriver:

*"Alle stedforældre vil have mere opdragelse, disciplin og flere regler for deres stedbørn. Mens forældre ønsker mere kærlighed, forståelse og empati for deres børn."*

Vi får måske øje på det samme problem omkring et barn, men vores idéer om, hvad der skal til for at løse det, er meget forskellige:

- "Du må lære hende at være mere selvstændig"
- "Sæt flere grænser og opdrag dem bedre"
- "Han må lære, at han ikke kan have mor for sig selv"

Det er desværre normalt, at I kommer til at polarisere. Men jo mere din partner presser, kritiserer eller kræver grænser og regler, jo mere beskytter og forsvare du dine børn og omvendt.

Det er forståeligt. Jeg siger nogle gange til par, at det er (forstå mig ret) et godt tegn: I er gode, omsorgsfulde forældre, der forsvare jeres børn. Problemet er, at jeres parforhold kan komme på prøve.

Rigtig mange børn og voksne, jeg har mødt gennem tiden, har smertefulde oplevelser med sig med "bonusforældre", der bestemt ikke har været en bonus.

Ofte kan I begge lære hinanden noget og komme med brugbar, konstruktiv kritik om hinandens børneopdragelse. Måske kan det endda føre til, at jeres forældrestile hver i sær kan få et tiltrængt løft.

Men kun hvis det er tydeligt for jer begge, at I arbejder for alles fælles bedste, og at ingen af jer eller jeres børn bliver dømt, vurderet eller er under anklage.

**“ Alle stedforældre vil have mere opdragelse, disciplin og flere regler for deres stedbørn. Mens forældre ønsker mere kærlighed, forståelse og empati for deres børn.**

*Dr. Patricia Papernow*



# 4 redskaber der styrker jeres sammenbragte familie



## Redskab #1: Kom i træning til livet i din sammenbragte familie

Lad os slå endeligt fast: En velfungerende sammenbragt familie kommer ikke "naturligt". Naturligt betyder ofte, det vi er vant til.

En velfungerende sammenbragt familie skaber I med en bevidst og velovervejet indsats. I skal altså gøre et stykke arbejde for at få jeres sammenbragte familie til at fungere.

Lyder det hårdt og svært? Fortvivl ikke.

Den gode nyhed er, at de færdigheder, du og din partner har brug for, kan læres og trænes.

Børnene skal inddrages med jeres hjælp og støtte, men det er aldrig, og jeg gentager aldrig, børnenes skyld eller ansvar, når tingene er svære. Jeres familie er under påvirkning mange steder fra.

Er der for eksempel konflikter mellem jer og jeres eks partnere, skaber dette ofte konflikter i jeres familie. Eller får barnets sårbarheder eller loyalitetsbånd til at røre på sig. Det er meget frustrerende.

Børnenes reaktioner skal ses som et spejl og deres bedste forsøg på at kommunikere, at noget er svært for dem. Det er ikke gjort mod dig, selvom det kan virke sådan.

Og dette "noget", som barnet bakser med, behøver ikke foregå indenfor jeres fire vægge – men I er nøglepersoner i forhold til at få det løst for og med barnet. Hvis ekspartneren ikke er mulig at have med på holdet, har I to endnu mere brug for at stå stærkt sammen som team.

Det kan vække vrede og dyb uretfærdighedsfølelse hos dig og din partner – men det løser ikke problemerne.



## Så hvilke færdigheder har vi brug for?

At leve sammen i en velfungerende sammenbragt familie kræver, at I lærer færdigheder som:

- Gode kommunikationsfærdigheder
- Overbærenhed
- At udvise empati
- At arbejde med egen andel og sige det højt, når du (også) jokker i spindaten
- At sluge uendelige kameler – fordi overbærenhed, empati og ubetinget kærlighed ikke er givet i jeres interne relationer

Ovenstående færdigheder hjælper alle familier – også kernefamilier. Der er også syndebugke, sorte får og tabuer i kernefamilier.

Og mange kernefamilier ville have også få en masse ud af at arbejde med at udvikle lignende færdigheder.

Som sammenbragt familie er det tvingende nødvendigt. Til gengæld har I mulighed for at blive pionerer indenfor denne nye familieform.

Jeg siger ofte til par i sammenbragte familier, at de skal se sig selv som en slags superbrugere ud i det at 'gøre familie'.

Så – nu er I her sammen. Og I har endelig chancen for at lære alt det, I måske ikke fik kigget på i første omgang.

“ Nu er I her sammen. Nu har I endelig chancen for at lære alt det, I måske ikke fik kigget på i første omgang.

*Anja Gundelach Brems*



## Redskab #2: Se verden med flere øjne: Dine børns, din partners og dine bonusbørns

### Til dig, der er forælder til egne børn

Som forælder til egne børn er det ekstremt følelsesladet, hvis din partner (bonusforælderen) siger noget kritisk, fordømmende eller virker utilfreds med dine børn.

Det er næsten umuligt ikke at gå i forsvar, når nogen siger noget, der bare lugter af negativitet om éns børn.

Her er et par tips til, hvordan I kan mødes i den svære samtale, uden at jeres kommunikation stikker af i en negativ spiral:

- Lad din partner vide, at hans/hendes feedback har stor vægt – fordi både din partner og dit barn er vigtige for dig.
- Sig fx: *"Jeg vil gerne lytte, men du skal vide, det er sårbart og jeg er bange for at jeg om lidt går i forsvar. Vil du være påpasselig med, hvad du siger og tale langsomt og roligt?"*

### Til dig, der er bonusforælder til din partners børn

Som bonusforælder kan du komme til at kræve respekt fra børnene på lige fod med din partner (børnenes forælder). Du bliver måske irriteret og kommer derfor måske til at påtage dig en opdragende rolle, som jeres relation simpelthen ikke er klar til endnu.

Det kan være noget, barnet gør, som er svært for dig at leve med eller acceptere. Du har brug for din partners hjælp her, for det er som udgangspunkt forælderen, der skal opdrage, sætte grænser og opretholde regler.

### Skab en god relation til dit bonusbarn – eller hjælp din partner til det

Her er et par tommelfingerregler til, hvad der hjælper en god relation til dine bonusbørn på vej:

- Brug sætningsbegyndelser som: *"Det ville være dejligt, hvis du..."* eller: *"Det ville gøre mig glad, hvis du..."* (dækkede bord, ryddede op efter dig selv på badeværelset, flyttede din skoletaske)
- Sig fem gode, rosende ting, før du siger det næste negative, irettesættende (P.S. Dette virker også på din partner...)

Skab et tillidsfuldt, trygt forhold til barnet, før du overhovedet tænker på at indtage en opdragende, irettesættende rolle.

Det trygge forhold kan du skabe ved at lave hyggelige ting med barnet, interessere dig for barnet eller støtte op om forælder/barn forholdet til begge forældre. Barnet skal mærke, at du er der med velvilje, interesse og støtte. Det er det stof, som tillid og respekt er lavet af.

### **Se verden med barnets øjne**

Forskning viser, at for børn kan overgangen og processen med at vænne sig til livet i en sammenbragt familie føles sværere end det tab eller brud, der gik forud.

Barnets (negative) reaktioner kommer ofte helt bag på de voksne. Vi kan blive irriterede og frustrerede, hvis vi faktisk synes, vi forsøger at tænke på barnets behov og tage hensyn.

Her er, hvad vi ved fra forskningen:

- Når der er et trygt og stærkt bånd mellem barn og forælder, bliver der plads til bonusforælderen (og dermed også til jeres parforhold)
- Hvis børn reagerer negativt på bonusforælderen, er det første, du som barnets forælder kan afprøve at bruge mere 1:1 tid med barnet på egen hånd

Som bonusforælder kan dette være sorgfuldt. Du kan føle dig udenfor og tænke, at barnet kræver for meget opmærksomhed. Men det er som oftest vejen frem.

Også hvis det hele er gået godt i en periode, og barnet så pludselig igen reagerer med vrede og afvisning af bonusforælderen. Så er det i gang igen med 1:1 tiden med egen forælder.

Er det et større barn, kan det være her, du taler med barnet eller den unge om, hvad der eventuelt er svært for tiden.







## Redskab #3: Du og din partner skal være ‘et stærkt hold’

Alle sammenbragte familier bakser med de samme livsvilkår.

Men det, der kan gøre jeres sammenbragte familie velfungerende, er, hvis I forsikrer hinanden om, at I er på hold sammen. Også selvom det ikke altid føles sådan.

Medlemmerne på et hold kan sagtens være uenige fra tid til anden, ryge i totterne på hinanden og blive ramt af svære udfordringer undervejs.

Men I skal lade hinanden vide, at jeres intention er, at I ønsker at arbejde sammen som et team. Så I sammen finder modet til at se jeres udfordringer i øjnene, kommunikere konstruktivt og finde jeres vej.

I skal finde jeres trygge ståsted, så I ikke kommer ind i et negativt mønster af gensidig optrapning. Hvor I konfronterer hinanden eller skaber pres med "enten... eller" og "hvis... så..." ultimatum-scenarier.

I skal hele tiden forsikre hinanden om, at når I tager noget svært op, er det, fordi jeres forhold og familieliv er så vigtigt for jer, at I er villige til at arbejde på at skabe gode, fælles løsninger.

Sammenbragte familier, der oplever fastlåsthed, højt konfliktniveau og problemer, kan komme til at eskalere det svære ved at polarisere.

Det er desværre almindeligt, at man fanges af et [negativt mønster](#), hvor man enten trækker sig og undgår de svære samtaler. Eller hvor man kommer til at kritisere, bebrejde og udpege syndebukke i forsøget på at løse og finde ud af den svære situation.



### **Processen med at skabe en sammenbragt familie tager lang tid**

Hvor frustrerende det end kan være at høre, så er det normalt, at det er en langvarig proces at skabe en fælles familiekultur med respekt for de to, I begge kom fra.

Vi snakker en proces, der tager år – ikke måneder. Har I teenagebørn og særligt piger i præpubertets- eller pubertetsalderen viser forskningen, at det er særligt vanskeligt. Mindre børn tager oftere processen lettere.

Mange par med voksne børn forventer, at deres parforhold og nye familiekonstellation vil være uproblematisk, nu hvor børnene er store, flyttet hjemmefra og måske har børn selv.

Ofte bliver par, der møder hinanden sent i livet med voksne børn, overraskede over, at processen ikke er så nem som først antaget. Livsvilkåret omkring forskellige familiekulturer kan fylde meget og kan gøre det særligt svært at definere, hvad der så er jeres nye familiekultur.

Det kan være rart at vide, man ikke er alene, hvis det er jeres situation.

“ **Ofte bliver par, der møder hinanden sent i livet med voksne børn, overraskede over, at processen ikke er så nem som først antaget.**

*Anja Gundelach Brems*





## **Redskab #4: Lyt til din partners oplevelser (også selvom du ser HELT anderledes på det)**

Jeg har ikke tal på, hvor mange gange par, der gennem tiden har henvendt sig med ønsket om:

- Redskaber og værktøjer til at kommunikere bedre
- At undgå skænderier (gerne én gang for alle)
- Eller i det mindste: Finde nøglen til hvad der stopper den negative, selvforstærkende onde spiral, der får tag i dem, når sårbare emner er på dagsordenen

Alle par har områder af deres samliv, der vækker svære følelser og får os til at gå i forsvar, lukke ned eller 'angribe'. Det er menneskeligt og normalt. Og fuldstændig ubærligt når man står midt i det.

Jeg kan på det varmeste anbefale jer også at tænke på kommunikation som en række færdigheder, I skal øve og træne. Det er altid sværest, når emnet er svært og vækker sårbarhed og frygt. Så I skal i gang med at øve også når emnet er 'lettere' og i fredstid.

Øvelsen efter de fire redskaber hedder '*Tal fra hjertet - lyt med nærvær*'. Den kan I bruge som udgangspunkt for træningen i at kommunikere bedre.





Her får I det første konkrete redskab til at øve og styrke jeres kommunikative færdigheder. Det skal ikke føles naturligt – I er i gang med at øve en færdighed.

Øvelsen hedder 'Tal fra hjertet - Lyt med nærvær'. Den findes også i min e-bog **Styrk dit parforhold**, som du kan [downloade her](#). Eller du kan følge guiden herunder:

## Regler for øvelsen

### Begge

- I skiftes til at være taler og lytter – vælg gerne en form for talking stick, der går på tur (fx en kuglepen eller andet, I kan sidde med, som markerer taleretten)
- Fokus på kropssprog – vend jer mod hinanden, så I signalerer åbenhed og nærvær

### Regler til taleren

- Fortæl noget vigtigt, svært eller dejligt. Hold det simpelt – hvad er essensen?
- Brug korte sætninger og hold pauser, så lytteren kan gentage undervejs

### Regler til lytteren

- Lyt nærværende – stil dig til rådighed for det, din partner deler
- Undgå at afbryde. Mister du fokus, så gør kærligt opmærksom på det, fx: "Kan du holde en pause? Jeg vil gerne have det hele med"
- Start med: "Det, jeg hører dig sige, er..." og gentag – gerne næsten ordret. Det beroliger og sender et signal om, at budskabet er hørt (og så behøver man jo ikke gentage det)
- Undgå at dele din egen mening lige nu – og lad være med at korrigere indholdet med din egen oplevelse
- Spørg efter en opsummering: "Har jeg fået det hele med?" Gå først videre, når din partner føler sig forstået
- Din tilbagemelding er en opsummering af, hvad din partner har delt (ikke et modsvar!)
- I skal ikke fikse, finde løsninger eller diskutere. Nærvær og aktiv lytning er det vigtigste.

**Herefter bytter I roller, så begge prøver at være taler/lytter. Taleren vælger temaet.**



# Hvad står i vejen for jeres samarbejde?

Når problemerne vokser os over hovedet, er det ofte, fordi vi kritiserer, bebrejder eller undgår at tale om det svære. Og det er der en god grund til:

Vi fanges af [negativ cyklus](#), som dybest set er vores overlevelsesstrategier, der har med vores tidlige erfaringer og tilknytningsmønstre at gøre.

Den gode nyhed er, at mønstret kun vækkes, fordi I er vigtige for hinanden. Den dårlige nyhed er, at det negative mønster er selvforstærkende og stjæler jeres nærvær og gode kontakt.

Med tiden udhuler det trygheden og tilliden mellem jer. Når I havner i en fastlåst diskussion (igen) skaber det ofte håbløshed og opgiveness.

Og det gør, at I mister tilliden til, at I kan tage hånd om de problemer I helt forståeligt har brug for at løse.

Så her får I en øvelse til at kigge nærmere på jeres version af det negative mønster. Øvelsen findes også i e-bogen [Styrk dit parforhold](#).





# Øvelse: Bryd mønstret – stop negativt samspil

**Start med at vælge en situation hver især**, hvor I kom ind i noget svært og mistede kontakt. Bare nævn den uden at gå i detaljer, så din partner kan huske den. Vælg så hvem der starter med at være taler og lytter.

Brug gerne teknikken fra *'Tal fra hjertet - Lyt med nærvær'* undervejs.

Taleren fortæller om sin oplevelse af den svære situation ud fra følgende spørgsmål:

**1) Det, der skete/det, du gjorde, som gjorde det svært for mig, var...**

**2) De følelser, jeg mærker på indersiden, er...**

**3) Men på ydersiden viser jeg med min adfærd...** (beskriv hvad du gør) og så kommer jeg til at virke, som om jeg er... (beskriv hvad du føler)

**4) Det, jeg dybest set længes efter og har behov for i situationen, er...**

Lytteren kan bede om små stop undervejs og gentage, hvad du hører din partner sige. I skal ikke enes om, hvad der i virkeligheden skete. I skal besøge hinandens oplevelser.

Med tiden kan I hjælpe hinanden med dette, næste gang I står i den svære situation.

## Her er reglerne for fremtiden

Den, der opdager negativ cyklus først, siger det højt (uden at bebrejde den anden!) og beder om en time-out.

Sig for eksempel: *"Nu skete det igen, mønstret tog os – kan vi lige starte forfra?"*. Og så kan I bruge de fire spørgsmål ovenfor.

Nogle par finder på et slags kodeord for mønstret – fx Rød zone eller Tornado-alarm – når de mærker på inder-siden, at de er på vej i negativ cyklus.





# Vejen videre

Du er altid velkommen til at kontakte mig for mere info om, hvordan jeg gennem et [parterapeutisk forløb](#) kan støtte dig og din partner i jeres proces med at styrke jeres sammenbragte familie.

Du kan skrive dig op til mit [nyhedsbrev](#) og få besked, når jeg afholder kurser eller workshops enten online eller 'live'. Du modtager mine artikler og tips om emner indenfor parforhold, kærlighed og familieliv.

Hvis du er interesseret i at blive kontaktet, når jeg afholder kurset Styrk dit parforhold i sammenbragte familier online og 'live', kan du uforpligtende skrive dig op her: [livs-vaerk.dk/venteliste](#)

## Bedste hilsner fra

*Anja Gundelach Brems*

Autoriseret psykolog & certificeret parterapeut i emotionsfokuseret parterapi (EFT) – en evidensbaseret metode.

Anja er specialiseret i sammenbragte familier, når den ene eller begge har børn fra tidligere. Hvor deleordninger, eks partnere og børnenes loyalitetsbånd udfordrer jeres håb og drømme for fremtiden.

Anja hjælper par med at opdage og standse negative samspilsmønstre, så I kan fordybe kontakten og forbindelse til hinanden – for det er jer, der skaber rammerne for familiens trivsel.



# Hvorfor arbejder jeg med sammenbragte familier?

Som barn ville jeg være børnepsykolog med speciale i skilsmissebørn, fordi mine egne forældre blev skilt, da jeg var 7 år.

Jeg er sikker på, de gjorde deres bedste.

For os børn følte det bare ofte, som om vi var med i udarbejdelsen af drejebogen: 10 ting du IKKE skal gøre overfor børn, når du bliver skilt.

Siden har jeg vendt bøtten og arbejder nu med jer, de voksne i parforhold i sammenbragte familier – fordi det er jer, der sidder med nøglen og kan skabe og forandre rammerne om familien.

Som voksen lever jeg også selv i en sammenbragt familie. Jeg er gift med Martin, og sammen har vi to hjemmeboende drenge. Og så er jeg bonusmor til min mands datter, som er flyttet hjemmefra.

## Fra konflikt og tabu til styrke og fællesskab

Jeg kender derfor til det følelsesmæssige arbejde, der ligger i at skabe mening og fællesskab på tværs i den sammenbragte familie. Jeg kender til tabuer, dilemmaer og faldgruber, fordi jeg har oplevet dem indefra – både som barn og voksen.

Men jeg kender også til styrkerne ved den sammenbragte familie. Når kærlige, kreative og overraskende relationer udvikler sig. Jeg ved, at det svære også kan ændres til det bedre over tid med en fælles indsats.

Og så er der de områder, som simpelthen ikke lader sig ændre. Det er livsvilkår eller områder af familiens 'arkitektur', som ikke står til at ændre.

Det er godt at kunne skelne mellem det, vi kan gøre noget ved og det, der er vilkår. Så vi ikke skal løbe panden mod den sammen mur alt for længe eller helt opgive.

Nogle gange består arbejdet mest af alt i accept af tingenes tilstand og at støtte hinanden gennem det.





# Om psykolog og parterapeut Anja Gundelach Brems

Anja Gundelach Brems er autoriseret psykolog & ICEEFT-certificeret parterapeut i [emotionsfokuseret parterapi \(EFT\)](#) – en internationalt anerkendt og evidensbaseret metode.

Anjas speciale er par, der lever i sammenbragte familier – når den ene eller begge har børn fra tidligere. Hvor deleordninger, eks partnere og børnenes loyalitetsbånd udfordrer jeres håb og drømme for fremtiden.

Til daglig hjælper Anja par med at opdage og standse [negative samspilsmønstre](#). Så I kan fordybe kontakten og forbindelse til hinanden – fordi det er jer, der skaber rammerne for familiens trivsel.

Anja afholder 'live'-kurset '*Styrk dit parforhold - mere nærhed færre skænderier*' flere gange om året for par på Vesterbro i København.

## Nysgerrig? Inspireret?

Du er velkommen til at kontakte mig og uforpligtende høre mere om, hvad et [parterapeutisk forløb](#), et [Par-tjek](#) eller et [parforholdskursus](#) kan gøre for jer. Det er nemt at booke tid online – det kan du gøre lige her.

Du kan også skrive dig op til mit nyhedsbrev og downloade min e-bog med tre øvelser til mere nærhed og færre skænderier. Brug formularen i bunden af siden eller pop-up boksen.

Du kan også fange mig på mobil **61609276** eller på mail [anja@livs-vaerk.dk](mailto:anja@livs-vaerk.dk). Du er også velkommen til at følge mig på [Facebook](#) og [Instagram](#). Ligesom du kan læse mere om mit arbejde i min [blog](#).



# Ordbog – forstå din sammenbragte familie

**Adoptivforældre og -søskende:** Når en voksen formelt set adopterer et barn. Gennem et bureau eller partnerens børn.

**Biologisk forælder, søskende, barn:** Når forældre, børn og søskende er blodsbeslægtede. Mange bruger betegnelsen om slægtskab, hvor begge forældre er blodsbeslægtede med barnet.

**Bonusforælder, -barn, -mor, -far, -søskende:** Dette udtryk anvender jeg gennem indlægget til at betegne fars eller mors nye kæreste og dennes børn. For nogen føles det ikke som et godt ord - især ikke hvis forholdet er præget af konflikt.

**Eget barn, egen forælder:** Dette udtryk bruger jeg i indlægget om børn og forældre, der føler sig beslægtede. Når jeg ikke anvender termen biologisk, hel-, eller blodsbeslægtet, er det, fordi jeg har stor respekt for, at éns eget barn eller egen forælder er noget, vi vælger hver i sær og med hjertet. Jeg synes, det skal være op til den enkelte at vælge, hvilket ord der passer bedst til at beskrive relationen. Det kan også være adopterede børn eller bonusbørn, man har taget til sig følelsesmæssigt og socialt.

**Ekstramor, -far, -barn, -søskende:** Endnu et udtryk til at betegne fars eller mors nye kæreste, dennes børn og relationen mellem børnene. Nogen synes, dette udtryk er mere neutralt. Det indikerer ikke, at fars eller mors kæreste er "en bonus" eller træder "i stedet for" nogen - som stedforælder kan gøre.

**Førstegangsfamilie:** Betegner familier der starter med to mennesker der ikke har børn fra tidligere.

**Kernefamilie:** Betegnelsen bruger jeg i indlægget synonymt med førstegangsfamilie. Det er den mest almindelige familieform og kan beskrives som en parfamilie med to voksne og minimum ét barn. En kernefamilie kan således sagtens dække over regnbuefamilier, homoseksuelle par eller par, hvor begge er solo-forældre og ikke har fået børn i en parfamilie.

**Medforælder:** [Samlebetegnelse for medfædre og medmødre](#). Det kan for eksempel betegne den partner i et lesbisk parforhold om den partner, der ikke fysisk har båret barnet under graviditeten, men som følelsesmæssigt og i familiens arkitektur udgør den anden af barnets egne forældre, et andet ord kan være, at man er social forælder til barnet.

**Negativ cyklus:** Metafor for den onde cirkel eller selvforstærkende dans, I kommer ind i, når I uden at ville det kommer til at aktivere hinandens sårbarheder. Dette vækker svære følelser og har ofte rødder tilbage til jeres tilknytningssystemer grundlagt i jeres tidlige barndom. Den gode nyhed er, at det kun er mennesker, der er meget vigtige for os, der kan aktivere os så voldsomt. Den dårlige nyhed er, at det slider på parforholdet.

**Papmor, -far, -søskende:** En betegnelse der beskriver et andet tilhørsforhold end et blodsbeslægtet, biologisk eller formelt, juridisk tilhørsforhold. Selv er jeg ikke så glad for betegnelsen, da jeg synes, den skaber skel og afstand. Jeg kalder alle de mennesker, jeg gennem tiden er blevet bragt sammen med som søskende, for mine søskende. De er ikke lavet af pap. Så forklarer jeg hellere, hvordan vi er blevet søskende, hvis nogen spørger. Tal gerne med jeres børn om, hvad de kalder hinanden og hvad de gerne vil kaldes. Eller hvad skal de kalde jer voksne? Det er et følsomt område, så trød varsomt.

**Plasticmor, -far, -søskende:** Se ovenfor. Jeg har aldrig mødt en søskende eller forælder, der var lavet af plastic. Rigtige børn, søskende og forældre: Ofte hører jeg dette, når mennesker beskriver blodsbeslægtede, biologisk bånd. Når begge forældre til et barn er biologiske, juridiske forældre.



**Sammenbragt familie:** Betegnelse for familie hvor mindst én eller begge i parret har børn fra tidligere. Det kan også være man udover børn fra tidligere også har fælles børn, bor sammen, bor hver for sig eller har voksne udeboende børn.

**Solo-forælder familie:** Betyder en familie hvor en person har fået barn selv. Hvor der ikke er et parforhold eller en partner til barnets forælder. Dette er også en familiekultur ligesom den partner man på et tidspunkt møder kan have været alene med sine børn i en periode. Begge har regler, normer, "noget vi plejer i vores familie". Har man først levet i en kernefamilie, så med en ny partner, så i en periode alene med børnene er der mange forskellige kulturer og normer med i bagagen. I skal finde jeres egen fælles familiekultur - og respektere de tidligere.

**Stedmor, -far, -søskende, -familie:** Den mest almindelige betegnelse tidligere, hvor skilsmisse ikke var normen. Men hvor man, hvis man mistede en ægtefælle til døden, ledte efter en mor eller far "i stedet for" den biologiske.

I dag synes jeg, det er en forældet betegnelse, som ikke føles rigtig for mig. For mange kan det være en betegnelse, der netop vækker jalousi eller fornemmelsen af på begge sider at skulle udfylde en plads, som slet ikke er rimelig at skulle træde ind i. Din partners ekspartner vil altid være børnenes mor eller far. Du skal ikke forlange af dig selv eller børnene, at I skal have et lignende bånd.

Det kan også være med til at afdramatisere situationen, hvis I har en kort snak med barnets biologiske forældre/jeres eks partnere om dette: At du er en ekstra voksen i barnets liv. At du respekterer deres position og vil gøre, hvad du kan for at støtte jeres relation og samarbejdet mellem eksforældrene.

På engelsk kalder Dr. Patricia Papernow sammenbragte familier for "*stepfamilies*" eller "*blended families*". Jeg er glad for termen sammenbragt, fordi jeg netop synes, ordet beskriver fænomenet: En familie, der er opstået ved, at den er blevet bragt sammen.

**Søskende:** En helt bred betegnelse for tilhørsforhold mellem børn i parfamilier. Jeg kalder som nævnt ovenfor alle de mennesker, jeg er bragt sammen med gennem mine forældres partnere gennem tiden, for søskende. Og så forklarer jeg, hvordan vi "hænger sammen", hvis folk spørger.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at jeg føler mig tættere knyttet til nogle af dem end andre. Vi har meget forskellige historier og bånd til hinanden, der knytter os forskelligt til hinanden. Og det kræver et vedvarende arbejde at holde kontakt og finde måder at ses.

Det er et relationsarbejde, som voksne ofte overser, at deres børn går og gør. Spørg til gerne til det, og vis interesse for, hvordan det går mellem jeres børn.

**Særbørn:** Er ikke 'sære børn' men et udtryk, der betegner børn, som I hver især har med jer fra tidligere. Det er også et udtryk, der bruges i juridiske sammenhænge.

## Gode bøger og websites om sammenbragte familier

*Surviving and Thriving in Stepfamily Relationships* – bog af Patricia Papernow. Kan købes [her](#)

[www.stepfamilyrelationships.com](http://www.stepfamilyrelationships.com) – Patricia Papernows website med masser af god information.

*The Stepfamily Handbook* – bog af Karen S. Bonnell & Patricia Papernow. Kan købes [her](#)