

Parterapeut: Ny lov er en gave til de skilsmisseramte børn og deres forældre

Den nye skilsmisselov, som er trådt i kraft 1. april 2019, kommer til at gøre en positiv forskel, fordi den hjælper de skilsmisseramte forældre med at styrke kommunikationen og huske barnets interesse på netop dét tidspunkt, hvor det er allersværest, vurderer parterapeut og forfatterinde Christiane Meulengracht.

Fremover kan forældre med børn under 18 år først blive skilt efter en tre måneders refleksionsperiode, ligesom man som forældre skal gennemføre et digitalt kursus, før skilsmissen kan blive en endelig realitet. Sådan lyder to af de centrale tiltag i den nye skilsmisselov, som skal hjælpe forældre med at støtte deres børn og undgå voldsomme konflikter under skilsmissen. Den nye lov vækker da også umiddelbar glæde hos parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht:

"I udgangspunktet er jeg modstander af, at staten bliver formynderisk i vores privatliv. Men lige netop i forbindelse med varetagelse af barnets bedste i en skillemisse mener jeg, at det er en rigtig god idé med et obligatorisk kursus, som kan hjælpe med at løse op for den fastlåste situation, mange skilsmisseramte befinder sig midt i, hvor kommunikationen er kørt af sporet og skændierne har været hverdagskost i lang tid," siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

"Ingen bliver skilt for sjov, og mange par har inden da kæmpet bravt og levet i et udmattende parforhold så længe, at man har brug for hjælp udefra til at skabe en konstruktiv dialog og til at se tingene fra barnets side. Alle forældre ønsker selvfølgelig at børnene holdes smertefri, men det er en umulighed."

Et digitalt kursus gør det ikke alene

Parterapeuten understreger imidlertid, at det digitale kursus vedtaget i den nye skilsmisselov langt fra er nogen garanti for mere gnidningsfrie skilsmisser:

"Den måde vi kommunikerer med vores partner i en skilsmisssituation, er et produkt af alt det, vi kommer fra. Skuffelser, glæder og svigt – ikke blot i parforholdet, men gennem hele livet, og det kan et digitalt kursus på en halv time ikke ændre på. Men det kan være et positivt skub i den rigtige retning, som får os til at se tingene lidt fra oven og fra børnenes perspektiv – ikke blot nu, men også i årene, der kommer efter skilsmissen," siger Christiane Meulengracht.

Flere undersøgelser dokumenterer, hvordan skilte forældres konflikter kan give børn og unge langvarige mén. Således viser en dansk undersøgelse foretaget af 'SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd' fra 2016, hvordan 15-årige unge, hvis forældre havde et konfliktfyldt forhold, oftere havde lavt selvværd, da de var fyldt 18 år end de unge fra skilsmissemfamilier uden konflikt:

"Som forældre skal vi huske på, at vi som rollemodeller præger den måde, vores egne børn kommer til at håndtere konflikter. Der er ingen tvivl om, at et konfliktfyldt forhold mellem mor og far vil tynge barnet og sætte sig kraftige spor i den måde, de selv kommer til at indgå i parforhold senere i livet," siger Christiane Meulengracht.

Tre gode råd til en skilsmisse med færre konflikter

Christiane Meulengracht har samlet tre gode råd til skilsmisseramte familier:

1. Selvom du ofte kan føle dig svigtet, er det vigtigt ikke at parkere skylden hos din partner. Ansvaret for skilsmissen er altid et fælles anliggende, og jo hurtigere du er villig til at acceptere din andel af ansvaret for konflikten, jo nemmere bliver det at se tingene fra oven og komme godt igennem den meget svære periode på en måde, hvor I samtidig har øje for barnets interesse.
2. Herudover er det vigtigt, at begge parter er opmærksomme på egen kommunikation, så man ikke blot fortsætter det uhensigtsmæssige og affektfyldte kommunikationsmønster, som ofte har været dominerende op til beslutningen om skilsmisse. Er I nået til et sted, hvor kommunikationen primært foregår på sms eller

mail, så sov altid på det, før du trykker på send! Generelt er det i forbindelse med en skilsmisse meget vigtigt at tage dig tid overveje tingene grundigt og trække vejret en ekstra gang, før du kommunikerer. Et håndskrevet brev kan være en god idé.

3. Husk på, at det har en enorm stor indflydelse på jeres barn eller børn senere i livet, hvordan I tackler skilsmissen. Der er kun ét sted, hvor vi lærer, hvordan man gebærder sig i parforholdet, og det er af vores forældre. Jeres børn lærer at håndtere konflikter på samme måde som I gør det. Derfor bliver det ekstra vigtigt at vise jeres børn, at I godt kan vise hinanden respekt og lytte til hinanden for at søge gensidig forståelse, selvom kærligheden er brast.

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familierapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hellerup og Hornbæk, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået.

Læs mere om Christiane Meulengracht på www.christiane.nu.

Kontakt

Christiane Meulengracht kan kontaktes direkte via hello@christiane.nu eller på tlf. 61 70 07 77.