

DENNE UGES TEMA:

Skilsmisse

ALT FOR DAMERNE

Her er de 5 største grunde til, at 50% af os bliver skilt

MANGE AF OS BLIVER OVERRASKEDE OVER, AT DRØMMEPRINSEN VISER SIG AT VÆRE ET ALMINDELIGT MENNESKE MED FEJL OG IRRITERENDE SIDER

AMALIE NEBELONG

I 2014 blev 19.435 danske ægtepar skilt ifølge Danmarks Statistik. Det er det højeste antal skilsmisser, der nogensinde har været i Danmark på et år. Og med antallet af skilsmisser de seneste år, nærmer vi os en skilsmisseprocent på 50. Det vil sige, at halvdelen af alle dine gifte venner på et eller andet tidspunkt vil vælge at gå hver til sit. Ifølge statistikken. Måske vil det heller ikke holde mellem dig og din mand. Når det kommer til skilsmisse, er det svært at forestille sig, at du og dit ægteskab vil stå for skud, før du måske står i lort til halsen og ikke aner dine levende råd, når det kommer til dit kuldsejlede ægteskab. Men hvor er det egentlig skoen klemmer? Hvad er det, der typisk går galt imellem ægtefolk? Alt.dk har bedt tre eksperter nævne de 5 mest almindelige grunde til, at et ægteskab går i stykker

1. I taler ikke sammen eller taler forkert sammen

Par- og psykoterapeut Hanne A. Petersen er enig. Hun tilføjer, „hvis både din mand og dig kun er optaget af selv at blive hørt, og I bebrejder hinanden for ikke at lytte, så ender I i en kamp med to tabere. I stedet for meningsudvekslinger mellem to ligeværdige parter, bliver det en strid om, hvem der har patent på sandheden. Og en konkurrence om, hvem der kan finde flest fejl hos den anden“, siger Hanne A. Petersen.

Ubearbejdede konflikter er ifølge hende en dræber for de positive følelser i et forhold. Og hvis I i årevis har fundet jer i noget, I har det dårligt med, men ikke kan finde ud af at udtrykke jeres utilfredshed klart, vil I indirekte finde måder at sige fra på. „Et klassisk eksempel er, hvis din mand synes, at du værdsætter

ham for lidt, at han så i stedet for at sige det direkte, smider sine beskidte sokker på gulvet, selvom han ved, at det driver dig til vanvid. Eller hvis du savner nærhed og omsorg, men samtidig synes, det er svært at bede om“, siger Hanne A. Petersen.

Når din mand ikke af sig selv giver dig det, du gerne vil have, bliver du mere og mere kritisk og bebrejdende over for ham, og så er den onde cirkel i gang, ifølge Hanne A. Petersen. Eller du trækker dig fra din mand, så han føler sig endnu mere afvist.

2. Ulige fordeling i hjemmet

Ifølge Etnolog og ekspert i moderne parforhold, Sarah Holst Kjær, kommer det som en overraskelse for mange, i hvor høj grad de traditionelle kønsroller træder i kraft, når der kommer børn ind i billedet. „Kvinden tager ofte over og bliver hovedansvarlig for familieprojektet. IKEA viste i en kundeundersøgelse, at den, der slængte sig mest i sofaen mellem de 25 og 45 år, er manden. Nok har kvinden bestemt sofaen, men hun bruger den ikke. Kvinden drøner rundt i denne periode og bruger tid på husholdning, mad, børn og sit eget fuldtidsarbejde“, siger Sarah Holst Kjær.

Mette H. Hinnerskov sammenligner arbejdsfordelingen i hjemmet med arbejdsfordelingen på en arbejdsplads. Der burde ikke være forskel, men det er der. „På en arbejdsplads ville det være et særsyn, hvis der ikke var en klar opgavefordeling medarbejderne imellem. Men i mange parforhold er der ingen klare retningslinjer for, hvem der gør hvad, hvornår og hvor ofte“, siger hun. „I ægteskabet forventer mange, at det bare kører af sig selv, og nogle gange er det så som så med ansvarsfølelsen. Hvilket igen hænger sammen med, at du primært er

fokuseret på dine egne behov, ikke den andens eller forholdets“, siger Mette H. Hinnerskov.

Hanne A. Petersen mener, at der er en lidt naiv forestilling om i vores samfund i dag, at man kan få det hele, hvis bare man vil det nok. At man nærmest er i sin ret til at få det hele. „Men når du har stiftet familie, er du nødt til at kunne tilsidesætte dig selv. Det er ikke længere muligt at leve, som da du kun havde dig selv og kæresten at tænke på. Hvis du stadig forventer at kunne arbejde 70 timer om ugen, gå ud med vennerne hver weekend og træne til maraton flere gange om ugen, vil du opleve det som urimeligt og irriterende, at din frihed bliver indskrænket“, siger Hanne A. Petersen. Og mange gange vil du give din partner skylden, for hvorfor vil han ikke give dig den frihed, du har brug for?

3. (Frygten for) utroskab

„Utroskab er for mange en måde at udleve sin utilfredshed på. Når jeg ikke bliver hørt derhjemme, og mine behov ikke bliver mødt, så har jeg jo nærmest ret til at være sammen med en anden“, siger Hanne A. Petersen. Men faktum er, at rigtig mange også bliver skilt fordi, de har fået følelser for en anden.

Utroskab opstår blandt andet, fordi den manglende opmærksomhed, den manglende spænding, det manglende gode sexliv gør, at du bliver åben for at modtage det fra andre. Hvis folk lagde lige så mange kræfter i deres skræntende ægteskab som i et nyt og hemmeligt forhold, kunne der reddes mange ægteskaber, ifølge Mette H. Hinnerskov.

Sarah Holst Kjær mener, at vi i vores kultur er meget mere ordentlige og loyale, end vi bliver fremstillet som i for eksempel medierne. „Medierne elsker at svælge i skandaler, og parforholdets store skandale er utroskab. Men ånd lettet op. Utroskab er næsten ligeså sjældent som ammen i kirken“, siger Sarah Holst Kjær. Det er snarere frygten for utroskab, der er et problem for mange.

„Frygten kan akkumulere så meget mistillid, at den anden ikke orker at blive ved med at fylde hullet for bekræftelse. Det betyder selvfølgelig ikke, at vi ikke alle sammen, mere eller mindre, og gennem et langt liv, kan tælle nogle gange, hvor en anden fik den opmærksomhed fra vores partner vi selv ønskede“, siger Sarah Holst Kjær.

„Hvis folk lagde lige så mange kræfter i deres skræntende ægteskab som i et nyt og hemmeligt forhold, kunne der reddes mange ægteskaber“

4. Et sløjt sexliv

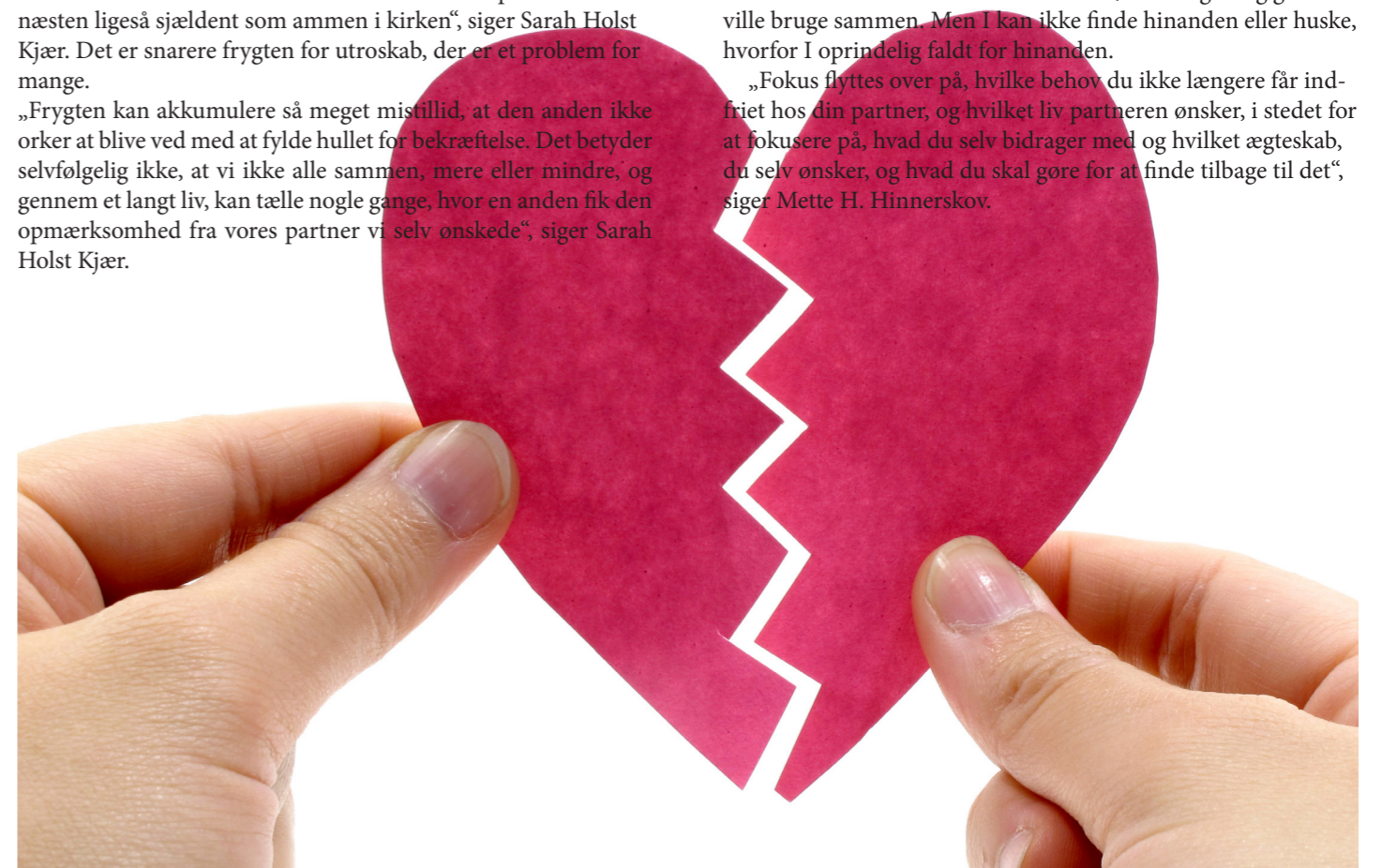
„Sexlivet er gået i stå, enten fordi livet har været fyldt med praktiske opgaver, børn og karriere, og du derfor er „for træt“ til sex, eller fordi den ene part i en længere periode ikke har haft lyst, og det aldrig rigtig er kommet godt i gang igen“, siger Mette H. Hinnerskov. Hun tilføjer at sexlivet også kan blive skilsmissegrundlag, hvis jeres behov for sex er så forskellige, at det skaber en masse konflikt, usikkerhed og sårede følelser. Uanset hvad, så vil det påvirke den nærhed og samhørighed, der er afgørende for det gode ægteskab.

Ifølge Hanne A. Petersen handler det også om, at mange tror, at det vilde sex, der ofte kendetegner begyndelsen på et forhold, varer ved helt af sig selv. Hvor sandheden er, at der ofte vil skulle arbejdes på romantikken senere hen. „Den romantiske kærlighedsopfattelse lever i bedste velgående. Mange af os forventer en gnidningsfri relation fyldt med kærlighed og harmoni. Vi tænker i at finde den eneste ene, som kan gøre os lykkelige og opfylde alle vores behov“, siger Hanne A. Petersen. Men efter noget tid opdager mange, at han ikke er en drømmeprins. „I forelskelsens rus troede du, at du havde fundet den perfekte partner, og så viser han sig at være et helt almindeligt menneske med alle mulige fejl og irriterende sider. Det skal du kunne rumme, for ellers føler du dig skuffet og 'snydt' og bliver vred på ham over, at han ikke er den, du troede“, siger Hanne A. Petersen.

5. Når I vokser i hver jeres retning

En del oplever, at de efter mange år med børn, der er blevet store, ikke længere har noget at tale om. I kan ikke længere gemme jer bag jeres børn, der i mange år har fyldt det hele, men sidder i stedet med en masse fritid, som I egentlig gerne ville bruge sammen. Men I kan ikke finde hinanden eller huske, hvorfor I oprindelig faldt for hinanden.

„Fokus flyttes over på, hvilke behov du ikke længere får indfriet hos din partner, og hvilket liv partneren ønsker, i stedet for at fokusere på, hvad du selv bidrager med og hvilket ægteskab, du selv ønsker, og hvad du skal gøre for at finde tilbage til det“, siger Mette H. Hinnerskov.



Drop skammen over skilsmissen

ÆGTESKABET HAR IKKE SAMME FUNKTION SOM FØR

AF ANNA MEJLHEDE

Ægteskabet har ikke samme funktion som før, så lad os støtte op om hinanden og få et mere nuanceret og nutidigt syn på skilsmissen – uden skyld og skam, mener præst Anna Mejlhede.

Sidste år rundede skilsmisseprocenten i Danmark sit hidtil højeste tal. Men at mange ægteskaber ender i skilsmisse, må ikke få os til at miste håbet og troen på kærligheden og parforholdet. Der er nemlig hårdt brug for, at vi støtter op omkring hinanden, når drømmen om den eneste ene kuldsejler – i stedet for at vende ryggen til i fordømmelse, eller måske af angst for at naboens skilsmisse skulle „smitte“.

Mig bekendt er der ingen mennesker, der går ind i et parforhold uden virkelig at ville det hele vejen. Ingen stiller sig helt frem foran borgmesteren eller alteret i kirken og siger JA, uden at tro på det. Derfor er det smertefuldt at måtte erkende, at det, man i sin tid lovede, ikke er noget, der lod sig gennemføre hele vejen. Jeg har selv været ulykkelig og ked af det de gange, parholdet er bristet for mit vedkommende. Især dengang der også var et barn involveret. Men skamfuld, sådan i religiøs forstand, det er jeg ikke. Som jeg ser det, er ægteskabet ikke et ubrydeligt, helligt foretagende, indstiftet af Vor Herre selv.

At jeg selv har oplevet en del brud gennem mit liv, betyder ikke, at jeg dermed har mistet troen på parforholdet – hverken for mig selv eller andre. Jeg vier hellere end gerne par, hvor enten begge eller den ene er fraskilt. Og jeg ser ikke noget problem

i, at jeg også selv har stået der før. Ethvert forhold har sin historie.

Nyt vielsesritual?

Vielsesritualet er et menneskeskabt ritual, der bevæger sig og ændrer sig i takt med den tid, vi lever i – fordi vores samfund jo heller ikke bliver stående på samme plet. Derfor har ritualet i sig selv ikke karakter af et ubrydeligt dogme. Enhver tradition, enhver regel eller lov, vi har, må altid holdes op imod den virkelighed, vi mennesker står midt i. Hvilket samfund ville vi ikke få, hvis vi slavisk fulgte alle gamle regler og love – uden at se på, om den sammenhæng, de var skabt i, stadigvæk fandtes?

Som jeg forstår den folkekirkelige, protestantiske tilgang til det at indgå ægteskab, så er det en verdslig/borgerlig ting, vi tager med os ind i kirkens rum, fordi det giver mening for os at tage alt det, der er stort for os, med derind. Både vores sorg og glæde – og vores kærlighed. Og det giver bestemt mening! Også selv om ægteskabsløftet viser sig ikke at kunne holde til det, der sker imellem de to, der engang stod dér foran alteret.

Mange folkekirkepræster har derfor foreslået, at ritualets ordlyd blev ændret til „indtil kærligheden dør“ i stedet for „indtil døden skiller jer ad“. Fordi førstnævnte understreger et moderne ægteskabs vilkår. Og selvom jeg på mange måder er enig i den holdning, så er der noget over ritualets nuværende ordlyd, vi skal bevare, fordi det er den hensigt, vi har, når vi gifter os – nemlig at ville leve sammen i medgang og modgang, indtil døden skiller os ad. Når kærligheden brænder mellem to mennesker, så er det jo dét, vi gerne vil. Og vi vil kæmpe for det – lige så længe kampen giver mening.



Mange folkekirkepræster har foreslået, at ritualets ordlyd blev ændret til „indtil kærligheden dør“ i stedet for „indtil døden skiller jer ad“

Nutidens ægteskaber har ikke længere samme funktion som i 1800-tallet. Vi kan få børn, skabe os nære relationer, være del af en familie og være gode engagerede samfundsborgere – uden nødvendigvis at være gift. Men at vi fortsat gifter os fortæller noget om, at vores ultimative håb om kærlighed stadigvæk har det livslange perspektiv for øje, og at vi derfor

gerne vil sætte det ind i den seriøse og poetiske ramme, en vielse i kirken giver.

Min nye bog er tilegnet de mange mennesker, hvis parforhold er forlist, og den er

ment som en hjælp til samme gruppe af mennesker, så de smertelige erfaringer, man har gjort sig, ikke overskygger forventningerne til livet i det hele taget. Den er en håndsrækning til alle dem, der lider

af skyld og skam, fortrydelse og vrede, i en stor sammenblanding. For måske skal vi se en smule mere nuanceret og nutidigt på selve skilsmissen? Således at vi kan løfte panden og sige JA til livet og al den

kærlighed, der stadigvæk er i det – fremfor at bære rundt på skam og skyld? Jeg siger i hvert fald JA. Ja til, at alt det, der er større end os, altid må være det, der bærer os. Også kærligheden.

Nyskilt og forelsket:

JEG GLEMTE MINE BØRNS BEHOV

MICHALA ROSENDAHL

Da Carina Holm Hansen blev skilt fra sin mand gennem 14 år, var det vigtigt for hende, at hendes børn kom trygt og godt gennem skilsmissen. Men så blev hun forelsket i en ny mand, og pludselig gik hun mere op i at skrive flirtende sms'er end at være en nærværende mor.

„Se mor, vi har bygget et sandslot!“

33-årige Carina Holm Hansen er taget på stranden med sine børn Carlo og Elva på 4 og 8 år. De har brug for kvalitetstid med deres mor, for det er ikke mere end et par måneder siden, at de to børn så deres hverdag styrte sammen og med ét skulle vænne sig til at være skilsmissebørn. Carina har lovet sig selv at passe på dem midt i kaosset. De skal have det godt og være trygge. Det er det vigtigste.

Men nu ser hun dem ikke. Hun ser ikke deres sandslot, og hun ser ikke, at de har lært at dykke. I stedet ser hun sin mobiltelefon og de søde beskeder, som tikker ind fra hendes nye flirt, og i tankerne er hun et helt andet sted end på den danske strand.

„Alt handlede om den nye mand. Jeg var afhængig af min telefon og skulle hele tiden se, om han havde svaret mig, og mens jeg burde koncentrere mig om at være sammen med mine børn, havde jeg travlt med at drømme om et nyt liv sammen med en mand, som jeg lige havde mødt og var blevet stormende forelsket i“, fortæller Carina.

Et par måneder inden strandturen var hun blevet skilt fra sine børns far, Martin. Efter 14 års ægteskab følte hun pludselig ikke længere, at hun kunne være sig selv i forholdet, og det gik op for hende, at hun levede et helt andet liv end det, hun ønskede. „Efter en masse gode år var Martin og jeg blevet for forskellige. Det var ikke længere nok for mig at lave havregrød i et parcelhus i Hvidovre. Jeg ville rejse og opleve verden, og jeg ville have en mand, som forstod min interesse for personlig udvikling og for mit firma. Det gjorde Martin ikke. Han syntes, at det, jeg beskæftigede mig med, var noget pjat, vi skændtes hele tiden, og jeg havde mest af alt lyst til at gå fra ham.“

Alligevel var det svært for Carina at forlade Martin, for hun

ønskede ikke, at hendes børn blev skilsmissebørn. I stedet for at bringe en skilsmisse på banen, begyndte hun derfor i parterapi med Martin og tog efter eget udsagn „et år med arbejdshandsker på“.

„Jeg syntes, at jeg skyldte mine børn at kæmpe for mit ægteskab. Jeg ønskede kun det bedste for dem, og jeg troede, at de ville være lykkeligst, hvis deres forældre boede sammen. Derfor begyndte Martin og jeg at arbejde for at få forholdet til at fungere. Alle skænderierne havde været som en kæmpe orkan, der havde kastet vores møbler rundt. Da vi begyndte i terapi, tog vi ligesom et møbel ad gangen, reparerede det og stillede det på plads. Sådan fortsatte vi, indtil alting stod pænt og ordentligt igen.“

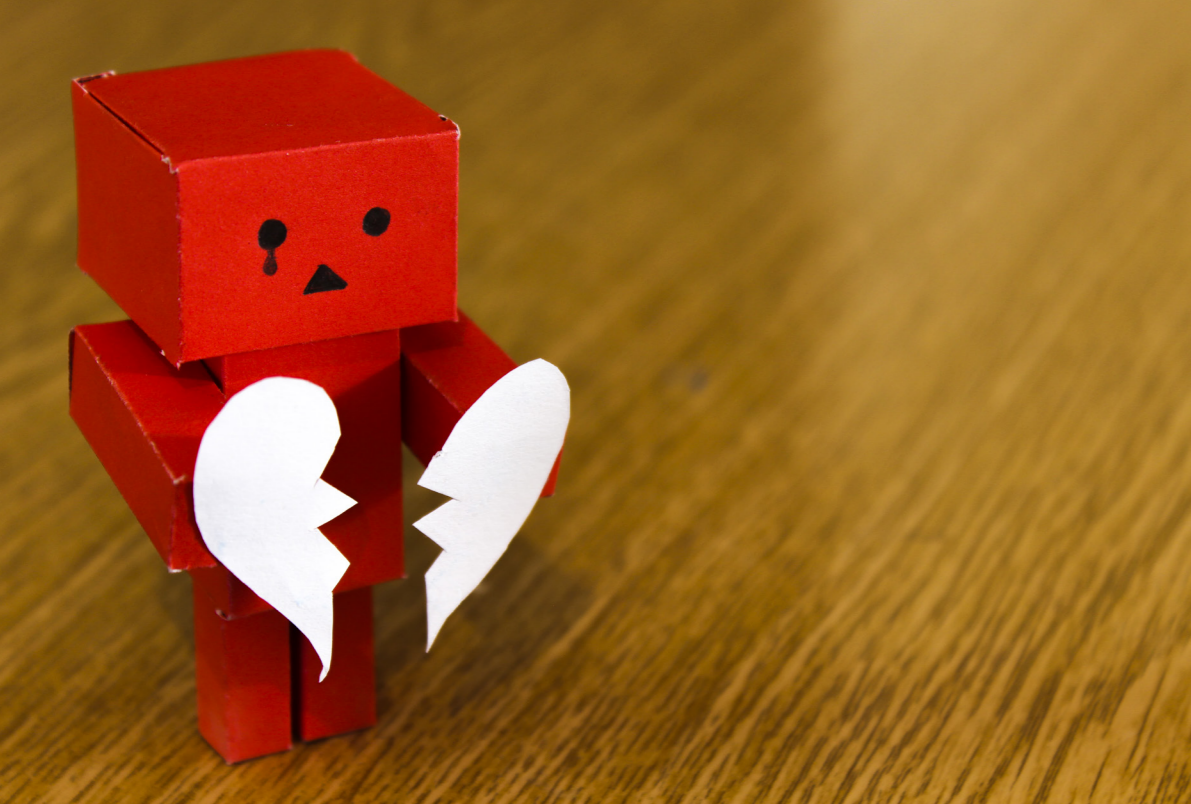
Det nødvendige punktum

I påsken 2014 tog Carina i sommerhus med Martin og børnene. Efter et års parterapi var skænderierne ophørt, og nu kunne de leve videre som en lille, lykkelig kernefamilie – lige bortset fra at Carina stadig ikke var lykkelig. Og midt i sommerhuset blev hun pludselig ramt af et sammenbrud. „Vi havde fået styr på det hele. Vi skændtes ikke længere, og alle møblerne stod, som de skulle. Problemet var bare, at jeg i virkeligheden hellere ville have nogle andre møbler. Jeg ønskede et andet liv. Der var ingen følelser tilbage, og i sommerhuset indså jeg, at uanset hvor meget vi kæmpede, ville følelserne aldrig komme igen. Martin og jeg gav hinanden akavede kram, og jeg kunne slet ikke holde ud, at han prøvede at kysse mig eller røre ved mig. Jeg ville bare væk.“

Når Martin var i køkkenet, flygtede Carina ind i stuen. Når Martin kom ind i stuen, forsvandt hun ud i køkkenet. Hun begyndte at gå lange ture for at slippe væk fra sommerhuset, og da hun lod tankerne flyve frit, gik det op for hende, at hun ikke længere gjorde det bedste for sine børn.



„Det bærende element havde hele tiden været, at jeg ville det så godt for mine børn som overhovedet muligt“



„Det bærende element havde hele tiden været, at jeg ville det så godt for mine børn som overhovedet muligt. Det var derfor, jeg ikke var blevet skilt endnu. Men hvilken mor var jeg nu? Jeg stak af hele tiden, jeg var ked af det, og jeg brokkede mig. Sådan en mor ville jeg da ikke være! Og så lovede jeg mig selv, at jeg blev nødt til at blive skilt“, siger Carina.

Martin græd og råbte, da hun efter sommerhusturen fortalte om sin beslutning. Rasende kørte han væk i sin bil og kom efter et par timer tilbage med et bønfoldende spørgsmål: „Det mener du bare ikke, vel?“

Men Carina var ikke længere i tvivl. En skilsmisse var både det bedste for hende og for børnene. Der var ingen anden løsning, og da chokket havde lagt sig, gav selv Martin hende ret. Det var på tide at give slip. 4-årige Carlo var for lille til at forstå, hvad der foregik, men deres 8-årige datter, Elva, blev fuldstændig panisk, da hun hørte om skilsmissen.

Elvas reaktion var meget voldsom. Meget værre end jeg havde forestillet mig. Hun blev fuldstændig vild og skreg og græd, mens hun forsøgte at løbe væk. Vi var nødt til at løbe efter hende og holde hende fast, men vi lod hende græde alt det, hun kunne, og jeg prøvede at forklare hende, at det var okay at være ked af det. Men det var helt forfærdeligt at se hende så knust.

Skilsmisseferie i Grækenland

Carina er selv skilsmissebarn, og det var vigtigt for hende, at Carlo og Elva følte sig trygge og havde mulighed for langsomt at vænne sig til det nye liv. Derfor tog hun og Martin på ferie med børnene kort efter at have informeret dem om skilsmissen.

„Alle vores venner sagde, at vi var skøre, da vi tog en uge til Grækenland, men Martin og jeg ville gerne vise børnene, at vi stadig kunne tale sammen, selvom vi ikke længere holdt i hånd. Samtidig gav ferien Elva mulighed for at få stillet alle de spørgsmål, som hun tumlede med: „Hvem skal have fjernsynet? Hvor skal vi bo? Kan jeg få min nye seng med?“

Jeg tror, at det var rigtig godt for børnene at være af sted, men for mig var det meget intenst at sove i dobbeltseng med den mand, jeg lige havde besluttet mig for at forlade, og da vi kom hjem, var jeg helt smadret“.

For Carina var der dog ikke tid til at komme sig efter den udmattende ferie. Haven skulle ordnes, huset skulle sættes i stand, hun skulle finde en ejendoms-mægler, og samtidig skulle hun lede efter et nyt sted at bo. Hun og Martin skulle have styr på økonomien, opdele møblerne og finde ud af, hvordan de etablerede et liv med delebørn. Carina gik i praktisk mode, og i flere uger kæmpede hun for at få styr på det hele. Men da der først blev stille, og hun sad alene i en tom lejlighed uden børn, gik det for alvor op for hende, hvad hun havde kastet sig ud i.

„Jeg sad på en luftmadras på gulvet i en tom lejlighed – helt alene. Og så græd jeg.

Jeg havde brugt så meget energi på at være en god mor og ordne alt det praktiske, at jeg slet ikke havde haft tid til at græde, så da jeg fik ro, kom alle tårerne pludselig væltende. Jeg savnede mine børn, og jeg savnede tryghed. Jeg havde ingen energi tilbage, og jeg kan huske, at jeg tænkte: Gid der kom en stor, stærk mand og bare løftede mig væk og tog sig af mig. Det var ikke, fordi jeg ville have en ny kæreste, men jeg var så udkørt, at jeg bare ønskede, at der var nogen, der ville passe lidt på mig og give mig mulighed for at flygte fra virkeligheden“, siger hun.

Mødte ny kærlighed i børnehaven

Og så skete det. Pludselig stod den mand, som Carina havde fantaseret om, lige foran hende. Midt i børnehaven. „Det var så vildt. Der var kun gået et par måneder siden skilsmissen, og så mødte jeg en fraskilt far i børnehaven, og han satte bare et eller andet helt vanvittigt i gang. Jeg følte mig så tiltrukket af ham“, siger Carina, som dog udmærket vidste, at hun ikke var klar til at starte et nyt forhold allerede.

Derfor var det også kun for sjov, at hun begyndte at skrive med ham, og det var kun for sjov, da hun en dag i juli tog hjem til ham. Efter at have været sammen med Martin i 14 år, havde hun brug for lige at mærke, hvordan det var at være sammen med en anden mand. Bare en enkelt gang. Men en enkelt gang blev hurtigt til flere, for da Carina først gav slip, blev hun overrumplet af sine følelser.

I begyndelse var Carina meget opmærksom på, at hendes kærlighedsliv ikke skulle påvirke børnene, og hun ville kun ses med den nye mand alene. Carlo og Elva havde ikke brug for en ny mand i deres liv. Men tanken om ikke at se sin flirt i de tre uger, hun holdt sommerferie med børnene, fik alligevel Carina til at slække på de regler, som hun lige havde opstillet for sig selv. Hun og manden begyndte at arrangere legeaftaler, svømmehalsture og udflugter, og fordi børnene kendte hinanden fra børnehaven, satte de ikke spørgsmålstegn ved situationen.

„Carlo og Elva fik aldrig at vide, at jeg datede faren fra børnehaven, og de så os aldrig så meget som holde i hånd. Men et

eller andet sted kan børn jo nok godt fornemme sådan noget. I hvert fald kunne de nok mærke, at deres mor ikke var, som hun plejede“.

„Det var som at kaste en tændstik ind i en benzintank. Det eksploderede, og jeg blev Så forelsket. Skilsmissen havde været hård, og jeg følte, at jeg havde kravlet op ad et kæmpe bjerg og endelig stod på toppen, og så havde jeg bare lyst til at springe. Jeg glemte alt om fornuft og kastede mig i armene på den her fantastiske dejlige mand, som jeg jo i virkeligheden nærmest ikke kendte“.

Nu var Carina både nyskilt og nyforelsket, og alle de tanker, der før havde handlet om delebørn, hussalg og skilsmissepapirer, handlede nu kun om en ting: Den nye mand.

„Jeg havde været så opmærksom på mine børn gennem hele skilsmissen, at jeg havde glemt at mærke mine egne behov, og da jeg blev forelsket, gav jeg bare slip på det hele. For første gang længe mærkede jeg mig selv, og pludselig kunne jeg nærmest ikke overskue mine børn. Jeg tilsidesatte dem og glemte deres behov, mens jeg havde travlt med at være forelsket“, siger hun.

Den farlige virkelighedsflugt

Carina som før havde været grædefærdig, hver gang børnene skulle være en uge hos Martin, tog nu sig selv i at tænke, at det blev dejligt med en børnefri uge, og når hun var sammen med børnene, var hun ikke rigtig til stede. „Mine børn havde brug for en mor, der passede på dem i en svær tid, men jeg havde mere travlt med min mobiltelefon. Jeg kunne godt mærke, at jeg var fraværende, men jeg var ude af stand til at gøre noget ved det.

Nogle gange prøvede jeg at lade telefonen blive hjemme, når vi gik på legepladsen, men så var det umuligt for mig at nyde turen, og jeg vrissede og skyndede på børnene, så jeg kunne komme hjem til min telefon hurtigst muligt“.

Forelskelsen tog kun til, og Carina fik stadig sværere ved at samle sine tanker om puslespil og blyantstegninger. Den dårlige samvittighed begyndte at melde sig, og efter små tre måneder blev hun klar over, at hun var nødt til at stoppe det, hun havde gang i.

„Jeg kunne tydeligt se, at det hverken var sundt for mig eller mine børn, men jeg kunne på ingen måde styre det. Han var som en skål slik på sofabordet. Jeg vidste, at jeg ikke måtte spise slikket, men jeg kunne bare ikke lade være, så længe det var inden for rækkevidde. Jeg blev simpelthen nødt til at tømme skålen helt og sætte punktum“.

Kort før efterårsferien 2014 afsluttede hun forholdet til faren fra børnehaven. Carina græd. Hun hylede og lå i fosterstilling i flere uger, for forelskelsen var ikke forsvundet, bare fordi hun havde sagt stop. Alligevel vidste hun, at hun havde gjort det eneste rigtige, og kort efter bruddet tog hun pludselig sig selv i at nynne på vej ned til parkeringspladsen ved sit kontor. Ved at have sagt farvel til manden havde hun nemlig gjort plads til noget andet.

„Da forelskelsen ikke længere var så altoverskyggende, opdagede jeg, hvor meget jeg egentlig havde savnet nærværet med mine børn. Endelig kunne jeg koncentrere mig om at være den mor, jeg gerne ville være for dem. På samme tid vendte lysten til at arbejde tilbage – den lyst havde jeg også mistet, mens jeg var forelsket“.

Carina brugte sin energi på at få opbygget en hverdag som alenemor, og samtidig begyndte hun at tænke over, hvad hun havde været igennem.

„Jeg indså, at hele relationen til den nye mand var en del af et mønster. Jeg var lige gået fra en mand, og lynhurtigt fandt jeg sammen med en mand igen – for det var det trygge. Han var min virkelighedsflugt, og jeg traf det automatiske og lette valg. Problemet er bare, at de automatiske valg sjældent er de gode valg på længere sigt. Det, jeg havde allermost brug for, var jo noget tid alene sammen med mine børn, så vi kunne lande ordentligt efter skilsmissen“, siger Carina, som efterfølgende har udviklet onlineklubben „Ekskonernes Klub“, der har til formål at hjælpe kvinder under og efter en skilsmisse, så de ikke blot lader sig rive med og bygger deres nye liv på automatiske valg og lette løsninger.

Mænd og dating tog Carina en pause fra efter bruddet med faren fra børnehaven. Selvom hun nu forstår, at hendes handling var et naturligt forsøg på at flygte fra virkeligheden, skræmmer det hende nemlig, at hun opførte sig, som hun gjorde.

„Jeg er meget chokeret over, at jeg lod mine egne behov overskygge mine børns, og jeg havde aldrig forestillet mig, at jeg kunne finde på at tilsidesætte mine børn på den måde! Men en skilsmisse og en forelskelse er en virkelig farlig cocktail. Man bliver lidt sindssyg af at være forelsket, og hvis man i forvejen er helt ude af balance på grund af en skilsmisse – så er det umuligt at styre. Det var det i hvert fald for mig“.

FAKTA

- *Carina Holm Hansen, 34 år, var gift med Martin Holm Hansen i 14 år, inden hun i foråret 2014 gik fra ham. Sammen har de børnene Carlo og Elva på 5 og 9 år. Børnene bor skiftevis en uge hos Carina og deres far.*
- *Carina grundlagde i 2012 sit firma A Better You TV, som lever af at sælge onlinevideo-kurser i samarbejde med udvalgte eksperter inden for personlig udvikling.*
- *Carina er desuden kendt fra programmet „Nyskilt“ på Kanal 4, hvor hun åbent fortalte om sin skilsmisse, men dengang ikke var afklaret nok til at fortælle om sin nye flirt.*



NÆSTE UGES TEMA:

Voldtægt

ALT FOR DAMERNE

