

FORSONING ER MULIG



**Guide med 18 gode råd, der
hjælper til at genetablere
kontakten mellem forældre
og børn**

OM MIG

Hej og velkommen

Jeg hedder Pernille og jeg håber, min guide og personlige rejse kan hjælpe dig til at få kontakt med dit barn eller din(e) forældre, som du af den ene eller anden grund har mistet forbindelsen til.



Det er smertefuldt for begge parter, når kontakten mellem forældre og barn afbrydes. For mange forældre kommer afbrydelsen pludselig og uventet. Men for barnet har det som regel bygget sig op over rigtig mange år og er kulminationen på i årevis ikke at have følt sig set eller hørt.

Jeg er uddannet terapeut og sexolog og har en baggrund inden for kommunikationsbranchen. Jeg har klienter, underviser kommende sexologer og afholder workshops omkring relationer, personlig udvikling m.v.

Min barndom har været præget af manglende følelsesmæssig omsorg fra både min far og min mor. Det har sat sig som dybe sår i mig, og jeg har som voksen arbejdet på at heale mig selv med både kognitiv - og somatisk terapi. Jeg har arbejdet med selvkærlighed, selvaccept, tilgivelse, vrede og kigget intensivt på de negative mønstre, jeg har fået med hjemmefra.

Jeg har gennem årene haft brug for lange pauser med nærmest ingen kontakt med mine forældre, fordi det var drænende og ensidigt for mig at være sammen med dem. Og jeg følte ikke, der var plads til mig, og til at jeg kunne være mig. Jeg har også gentagne gange rakt ud til dem for at åbne op for en samtale om de svære ting. Det var dog først efter min mors død, at mine forældres fælles dynamik og "aftale" om, at det var mig, der var forkert på den, ændrede sig, og jeg lykkedes med at nå igennem til min far og starte en forsoningsproces.

Jeg håber og tror, at min guide her åbner op for muligheden for forsoning i jeres familie også. Man kan ofte gå og tænke, at det er for sent, men min personlige erfaring fortæller mig, at det godt kan være, det er sent, men det er aldrig FOR sent. Positive forandringer har ikke nogen udløbsdato - og det gælder, hvad enten du er 24, 50 eller 87 år gammel.

Hvis du har behov for støtte i din proces, tilbyder jeg terapeutiske samtaler. Du er velkommen til at kontakte mig på skanderup@yahoo.com eller mobil 29807877 og aftale en gratis 15 minutters forsamtale.

Jeg vil også meget gerne connecte med dig på [Facebook](#), [Instagram](#) eller [LinkedIn](#). Send mig en venneanmodning eller skriv en besked - jeg glæder mig til at høre fra dig.

Tak fordi du er her og har taget første skridt i retning af forsoning.

Gode hilsner, Pernille

10 GODE RÅD TIL SAMTALEN MED DIT BARN

1. Stil dig åben og lyttende over for dit barns oplevelse

Når man er åben og lyttende, har man fokus på at lytte og ikke at tale selv. Det lyder banalt, men det kan være virkelig svært ikke at begynde at forklare, når man skal åbne op for en svær snak. I mit minikursus om forsoning, som du kan købe via min hjemmeside, får du bl.a. "Den gode lytteøvelse - sådan lytter du mere end du taler".

2. Gå ikke i forsvar – det handler ikke om at få ret, men om at mødes

Hvis du straks går i forsvar, når dit barn fortæller dig om sin oplevelse, kommer du uforvarende til at minimere den. Stop op, vent, og lyt. Du skal nok få tid til at tale og forklare, men sætninger som "Nej, sådan var det altså ikke" eller "Det kan hverken din far/mor eller jeg huske" gør ikke situationen bedre og skaber ikke en følelse af at føle sig set og hørt.

3. Minimér ikke dit barns virkelighed

En anden faldgrube ift forsoning er, at man kommer til at minimere oplevelsen. Hvis dit barn har følt sig overset i sin barndom, kan det ikke nytte, at du siger "Det var da ikke så slemt" eller "Arh, du har da også altid været så nærtagende".

4. Undgå at sammenligne dit barn med evt. søskende

Hvis du har flere børn, som du stadig har kontakt med, og et enkelt barn, som du ikke har kontakt med, så lad være med at sammenligne dem. Alle mennesker er forskellige, og dit barn er ikke forkert, fordi det reagerer på en anden måde end de andre søskende. Lad være med at sige: "Jamen din søster/bror kan ikke huske nogen af de ting, du snakker om" eller "Du har også altid været mere nærtagende end din søster/bror". Det er på ingen måde frugtbart for samtalen, hvis du laver den slags sammenligninger.

5. Undgå at pege fingre og ville placere skyld

Nogle gange kan diskussioner komme til at handle om skyld, og det skal man passe på med. Fordi det ikke er særlig produktivt for forsoningen, at man vil pege fingre ad hinanden. Accepter at tingene er som de er, og fokusér på, hvor I gerne vil hen med jeres relation. Med et åbent sind og en kærlig indstilling kan det godt lade sig gøre at møde hinanden og finde forsoning.

6. Vær villig til at tage din del af ansvaret og acceptér, at I har forskellige oplevelser

Du er nødt til at være villig til at tage ansvar for de ting, dit barn bringer op. Så hvis dit barn aldrig har følt sig hørt, er du nødt til at acceptere, at det er sådan, det er, selvom det ikke har været din intention.

7. Sig undskyld

Ordet “undskyld” betyder alverden, og for mange kan det være enormt svært at få over sine læber. Men det gør en kæmpe forskel at høre ordet “undskyld”. I mit minikursus om forsoning får du bl.a. øvelsen “Sådan siger du undskyld”.

8. Forcéér ikke processen

Man kan godt drømme om at få alt det besværlige af vejen, alle uenighederne og alt det, der har gjort ked af det. Man kan ønske, at man bare skal blive ‘gode venner’ igen - og helst hurtigt. Og det kommer helt sikkert et godt sted fra, fordi man savner sin familie. Men faren er, at hvis man haster igennem alle snakkene og undskyldningerne, så når man ikke at komme til bunds i det hele. Så pres ikke på for at komme hurtigt over alt det svære - giv tid til processen.

9. Respektér at rejsen tager tid

Det at nærme sig hinanden tager tid. Det tager tid at klinge skårene. Tid at fortælle alle historierne. Tid at lette sit hjerte. Der er et forarbejde, man er nødt til at gøre, før man kan høste frugterne.

10. Tro på de gode intentioner

Det kan være en tung proces at lære hinanden at kende på en ny måde efter måske mange år uden kontakt. Men tror på, at det godt kan lade sig gøre. Tro på de gode intentioner på begge sider af bordet.



**“Vi ser ikke ting,
som de er.**

**Vi ser ting,
som vi er”.**

8 GODE RÅD TIL SAMTALEN MED DINE FORÆLDRE

1. Fortæl fra dit eget standpunkt

Hold bolden på egen banehalvdel. Når du fortæller om dine oplevelser, så fokuser på, hvordan det har været at være dig, ikke hvad du tror din forælders intentioner har været. Det kan være ved fx at sige: "Som barn oplevede jeg, at jeg var meget alene, jeg følte, du ofte havde travlt og ikke havde tid til at lytte til mig, hvis jeg havde det svært". og IKKE: "Du gad mig aldrig, da jeg var barn. Du var altid optaget af dig selv og dit arbejde". I mit minikursus om forsoning får du bl.a. gode råd til, hvordan man skaber "Den gode samtale".

2. Undgå ord som "altid" og "aldrig"

Virkeligheden er mere nuanceret end "altid" og "aldrig". Forsøg at undgå de ord i jeres samtaler, fordi I kan ende i en uinteressant samtale om, hvorvidt det faktisk skete 'altid' eller kun 'engang i mellem'.

3. Tag imod dine forældres invitation, hvis de rækker ud

Hvis dine forældre rækker ud i et ærligt forsøg på at have en samtale, tage ansvar og skabe forsoning, så tag imod den. Det har store omkostninger for dit mentale velbefindende ikke at have kontakt med dine forældre. Og valget om ikke at have kontakt, kommer altid med en regning i form af en nedlukning i dit hjerte og dit følelsessystem.

4. Sæt tydelige grænser for samtalerne

Vær tydelig ift hvad du vil med samtalerne og hvad du ikke vil være med til. Hvis dine forældre fx plejer at rotte sig sammen imod dig, kan du vælge at tale med dem enkeltvis. Hvis du bliver drænet af at tale med dine forældre, kan du sætte en ramme for hvor længe samtalen skal vare - fx en time.

5. Sig fra, hvis du mærker at I falder tilbage i gamle mønstre

Fortæl på forhånd, at hvis du mærker at I falder tilbage til uhensigtsmæssige mønstre, så vil du afbryde samtalen. Gør det tydeligt, hvilke mønstre du mener. Sig fx: "Hvis I ikke vil lytte til og anerkende min side af sagen, så kan jeg ikke fortsætte samtalen med jer". Eller: "Far, hvis du fortsætter med at fralægge dig ansvaret ved at skyde skylden på mor, så kan vi ikke tale videre". Aftal en pause og beslut hvornår I vil genoptage samtalen.

6. Accepter at dine forældre er, som de er

"Du kan ikke lære en hund at sige miav". Den sætning har reddet min nattesøvn mange gange. Dine forældre er, som de er, og du kan ikke lave dem fundamentalt om. Ofte har de ikke gjort ting i ond vilje, men fordi de ikke har lært eller ved, hvordan man opfører sig anderledes. Når du forstår og anerkender, at de ikke har handlet i ond vilje, så er det lettere at acceptere dem og acceptere jeres situation.

7. Gør dig selv bevidst, hvad der er muligt med jeres relation

Ud fra det kan du nu tage stilling til, hvad du ønsker af jeres relation. Du er et voksent menneske, og du er ikke længere afhængig af dine forældre for din overlevelse. Så hvis du som barn har følt, at det var nødvendigt at få deres anerkendelse, så vid at du i stedet kan få anerkendelse andre steder fra - det kan fx være fra din arbejdsplads, din partner eller en ven. Vær der for dig selv, og accepter det dine forældre formår at give, selvom du måske ønsker dig mere.

8. Vær forstående over for, at det kan være svært at komme igennem skyld og skam

Ofte skal forældrene igennem en lang række benægtelser og forsvar, inden man kan komme ind til sagens kerne. Det kan være enormt skamfuldt for forældre at erkende, at de (uforvarende) har gjort deres barn ondt.

OPSUMMERING

- ♥ Acceptér, at tingene er, som de er, lige nu
- ♥ Mød hinanden med åbenhed
- ♥ Vær tydelig omkring ønsker og grænser
- ♥ Tag ansvar for din andel af situationen
- ♥ Lyt mere end du taler
- ♥ Søg evt. professionel hjælp