



«Ofte er ikke barna klare for mamma eller pappas nye kjæreste, selv om forelderen er det.»

Psykolog Frode Thuen

Når mamma eller pappa får ny kjæreste

– Alt er ikke rosenrødt

Å få en sammensatt familie til å fungere er komplisert og krever mye hardt arbeid. For Andreas Jølstad og samboer Ingjerd Helén Heisel ble ting gradvis enklere.

Tekst: Christine Gulbrandsen Foto: Børre Eskedahl

Jeg blir så lei av å høre at alt er rosenrødt, det tror jeg ikke noe på, sier Solveig Vennesland, samlivsrådgiver og familierapeut.

For det å lage nye familier i dag, hvor steforeldre, ekser og barn fra tidligere forhold er viktige komponenter, er ikke løst ved å knipse i fingrene og si at alt er så lykkelig. Det krever hardt arbeid, ifølge Vennesland.

Det vet Andreas Jølstad og samboer Ingjerd Helén Heisel fra Kristiansand.

Andreas har vært gift før, og har døtrene Julia (7) og Johanne (6) fra det ekteskapet. For fem år siden gikk han og barnas mor fra hverandre, og siden har barna bodd en uke hos far, en uke hos mor.

Fem måneder etter samlivsbruddet, traff Andreas Ingjerd. Hun hadde ingen barn fra før. De tre første årene var det mye frem og tilbake mellom dem.

– Det tok litt tid før vi ble et ordentlig par. Da jeg traff Ingjerd, hadde jeg ikke bearbeidet eksen skikkelig, og det var mange følelser jeg måtte finne ut av. Dessuten var det hensynet til barna, sier Andreas, som jobber som eiendomsmegler.

– Jeg tenkte ikke så mye på utfordringene med å være sammen med en med barn i begynnelsen, men etterhvert som forholdet ble mer seriøst, opplevde jeg noen vanskelige ting. Samtidig tenkte jeg at dette kom til å gå bra, at vi skulle klare det, sier Ingjerd.

Som ungdomsskolelærer er hun vant til å forholde seg til barn.

For to år siden ble de et par. Nå er de samboere og har datteren Linea (3 måneder) sammen.

Gå forsiktig frem

Ifølge Solveig Vennesland bør det gå litt tid fra samlivsbrudd til man hopper inn i et nytt forhold.

– La det gå minst ett eller ett og et halvt år. Barn og voksne trenger å bearbeide det gamle. Veldig mange bommer på dette. De tror de er ferdige med det gamle forholdet, men så er de ikke det likevel.

Andreas og Ingjerd opplevde at jentene tok godt imot Ingjerd. Hun ble gradvis presentert som pappas nye kjæreste, og de opplevde lite motstand fra jentene.

Frode Thuen, psykolog og professor ved

Høgskolen i Bergen, mener at det ikke finnes noen fasitsvar på når og hvordan man skal introdusere ny kjæreste til barna.

– Det er viktig å gå forsiktig frem. Ofte er ikke barna klare for mamma eller pappas nye kjæreste, selv om forelderen er det. Hvis man forsøker denne prosessen, kan man gjøre mye skade i forholdet til barna – og i barnas forhold til den nye kjæresten, sier Thuen.

Han har truffet mange familier der ting har gått i vranglås, fordi man har vært for ivrig og utålmodig.

– Det er ikke slik at barna skal diktere foreldrenes kjærlighetsliv, men å neglisjere barna er skadelig. Finn balanse i hensynet til barna, og i eget ønske og utålmodighet med å komme i gang med nytt liv, råder han og fortsetter:

– Noen barn liker at mamma og pappa får ny kjæreste, mens andre vil motsette seg det og kjempe med nebb og klør mot den nye kjæresten. Det skyldes ofte at de innser at ny kjæreste betyr kroken på døren for at mor og far vil finne tilbake igjen.

TYDELIG: I begynnelsen av forholdet var Ingjerd bevisst forsiktig med å sette grenser og disiplinere bonusbarna. Gradvis har hun gått inn i foreldrerollen fullt og helt.



FØRSTEPRIORITET: Barna er aller viktigst for Andreas – og det ga han tydelig beskjed om til Ingjerd da de ble sammen.

BARNEPERSPEKTIV: Johanne (6) tegner familien hos pappa. – Her er du, pappa! roper hun. Lille Linea får mye oppmerksomhet fra halvsøstrene Julie og Johannes. – Se de fine, små klærne hun har, sier Johanne og strekker hånden mot den myke, hvite ulldrakten Ingjerd's mor har strikket.

Hvorfor er ikke mor og far sammen?

Hos Andreas og Ingjerd spør jentene jevnlig hvorfor mamma og pappa ikke er sammen. For et år siden, før Linea ble født, syntes Ingjerd dette var et vanskelig tema å snakke med barna om.

– Men etter at Andreas og jeg har fått barn sammen, er jeg mye tryggere i forholdet vårt. Ting er blitt lettere for meg. Og derfor er det også mye enklere å snakke med jentene om forholdet mellom moren og faren deres, sier Ingjerd.

Små barn håper bestandig at mor og far skal flytte sammen igjen, og ifølge Vennesland fortsetter de å håpe på det helt til de blir store nok til å skjønne hva kjærlighet dreier seg om.

– Derfor må du være veldig tydelig med

barna, si kort og konkret: «Nei, mamma og pappa er ikke kjærestere». Ikke forklar det med hvorfor og hvordan, for det er voksenalbeid som barna ikke har noe med. Den korte, tydelige beskjeden vil barna skjønne.

– Men vær samtidig krystallklar på at dere aldri vil slutte å være foreldrene deres, sier samlivsrådgiveren.

Vennesland problematiserer også dagens trend med at skilte foreldre skal være «venner».

– Mange sier at de skal beholde vennskapet med eksen, men det kan være veldig forvirrende for barna. For hvis de er så gode venner, hvorfor kan de ikke da også være kjærestere? Hvis eksen kommer på middagsselskap eller av praktiske grunner

sover over en natt, blir det fort forvirrende for de små, sier hun.

Førsteprioritet

Helt siden første dag sammen, har Andreas vært tydelig overfor Ingjerd at det er barna som har førsteprioritet.

– Det har de alltid vært. Og det har jeg sagt til Ingjerd, sier Andreas.

Ingjerd innrømmer at hun i starten av forholdet tidvis kunne synes det var vanskelig å høre at barna hadde den soleklare førsteprioriteten. Selv om hun også hadde forståelse for det.

– Han var viktigst for meg, min førsteprioritet, og da var det vanskelig å høre at jeg ikke var det for ham. Men nå som vi har fått et barn sammen, føler jeg det ikke slik

lenger. Nå skjønner jeg litt mer av følelsene, sier hun.

Komplisert

Andreas ekskone hadde barn fra et forhold før ham, så Andreas har selv vært i Ingjerd's sko – altså som steforelder til barn uten selv å ha barn. Den erfaringen tror både Andreas og Ingjerd har vært gunstig for deres forhold.

– Jeg var i fem år stefar for ekskonas barn, og disse erfaringene har kommet godt med når jeg har prøvd å forstå Ingjerd's perspektiv på ting, sier han.

– Jeg husker følelsen av å ikke være inkludert i avgjørelser. Så nå prøver jeg alltid å si «La meg høre med Ingjerd ...» før jeg bestemmer ting som angår både Ingjerd og barna.

Det setter Ingjerd pris på.

– Da føler jeg meg jo inkludert, sett og hørt, og som en del av familien, sier hun.

Hans klareste råd til henne har vært å hoppe i det – hundre prosent. At hun skal behandle barna som om de var hennes egne, presiserer han.

Ingjerd bekrefter at hun gjør det.

– Biologisk eller ikke, jeg er fullt og helt i rollen. Jeg tror det har gjort det lettere for meg, for da slipper jeg å tenke at jeg må bremse eller holde igjen følelser for jentene, sier hun.

– Det er krevende

Men det er ikke bare enkelt for en person som ikke har barn fra før, å bli sammen med en som har det. For hvordan skal man forstå partneren og barna, uten å ha erfaring med barn?

– Den frustrasjonen og antipatien steforeldre kan føle mot barna, er helt forståelig. Det er noen barn bare foreldrene

kan like. Men det er nok lurt å ta ut en slik frustrasjon overfor venner i stedet for partneren. For uansett hvor sterkt du føler noe, vil en biologisk forelder ha en helt annen tilnærming enn en steforelder, sier Thuen.

Vennesland er enig.

– Jeg tror alle som havner i denne situasjonen, vil oppleve utfordringer. De som sier det bare er gøy, er ikke ærlige. Det er et nytt terreng med utrolig mange utfordringer, sier hun og fortsetter:

– List, lempe, forståelse og mye tid. Det er stikkord for å få den nye familiekonstellasjonen til å fungere.

Ifølge Frode Thuen er det to hovedgrøfter å gå i som fersk steforelder. Enten ved å strekke seg og please den andre parten så mye at man glemmer seg selv – og ikke tar hensyn til egne behov og følelser. Eller ved å ikke være ydmyk og forståelsesfull for partnerens situasjon. Ingen av disse situasjonene er fornuftige, mener han.

– Det viktigste er å finne frem til hvordan man skal strekke seg uten å forstrekke seg. Det krever mye og god kommunikasjon. Folk som er konfliktsky eller fort blir aggressive, kommer ofte dårlig ut i en slik situasjon, sier han.

– For det å finne en partner, uansett om det er barn eller ei i bildet, handler om å bli kjent med hverandre og forstå reaksjoner og behov – og så justere seg i forhold til disse.

Grensesetter?

Thuen anbefaler steforeldre å legge seg på plussiden i forhold til stebarna.

– Vær oppmuntrende, støttende og positiv, og unngå rollen som grensesetter. Overlat det til de biologiske foreldrene.

Men han påpeker at det finnes mange

nyanser. For dersom man kommer inn i livet til stebarna når de er små, er det naturlig å gå mer inn i rollen som forelder. Er derimot barna tenåringer, bør man holde lav profil i grensesetting og sanksjonering.

– Det krever fingerspissfølelse fra den nye kjærestens side. Men man kommer langt med å være lydhør og reflektert. Har man ikke evne til å se seg selv eller andre, vil man nok fort komme i dårlig relasjon til stebarna.

Andreas og Ingjerd har funnet en litt annerledes modell, som fungerer bra for dem.

– Ingjerd setter grenser for jentene og tar avgjørelser. Det tror jeg er best. For med tydelige rammer, blir de tryggere på henne, sier Andreas.

– Og det ville vært utrolig tungvint hvis jeg måtte ta alle avgjørelsene. Tenk hvis de ringte meg på jobb for å spørre om venninnebesøk, når det egentlig var Ingjerd som var hjemme.

Men paret innrømmer likevel at Ingjerd holdt seg litt i kulissene i begynnelsen av samboerskapet.

– Da var jeg grensesetteren og tok flest avgjørelser i forhold til barna, sier Anders.

Ingjerd bryter inn:

– Det var faktisk litt vanskelig å gå fra å være den passive «tanten» til å være tydeligere og mer bestemt. Det styrte jeg litt med. Men nå tror jeg det har gått seg litt til. Jeg har også fått støtte og råd av jentenes mor, sier hun.

– Mange hensyn å ta

Andreas sier at det i tider har vært vanskelig å balansere hensynet til barna med hensynet til Ingjerd. Og ikke minst, hensynet til seg selv.

«Det er veldig misforstått at barn får lov til å bestemme at forelderen ikke skal ha ny kjæreste.»

Samlivsrådgiver og familierapeut Solveig Vennesland



FAMILIE: Andreas har barna Julia (7) og Johanne (6) fra et tidligere forhold. Han og samboer Ingjerd har nå fått Linea (3 måneder) sammen.

«Jeg var i fem år stefar for ekskonas barn, og disse erfaringene har kommet godt med når jeg har prøvd å forstå min nye kjærestes perspektiv på ting.»

Andreas Jølstad

– Jeg har prøvd å balansere disse så godt som mulig, men i ettertid ser jeg jo selvsagt at jeg kunne gjort noe annerledes. Min og Ingjerd historie var de første årene fylt med «frem og tilbake», og det er nok et slags svar på spørsmålet hvordan jeg har klart å balansere de ulike hensynene, sier han.

Han får støtte av Vennesland.

– Det er en vanlig utfordring. Jeg møter ofte fedre som synes det blir for mye å håndtere disse hensynene, og derfor venters med kjæreste til barna er eldre. Men det er og bør være plass til kjæresteforhold, også, sier familierådgiveren.

Hun mener det er sunt å være mer enn bare i foreldrerollen.

– Voksne skal ha voksenliv, og det trenger barna å høre. De trenger også å bli avvist og irettesatt, sier hun og legger til:

– Vi har aldri sett flinkere foreldre enn vi har i vår tid. Foreldre jevnt over prioriterer barna veldig høyt, noe som selvsagt er bra, men samtidig er faren der for at man bærer ungene på gullstol. De kjøres rundt og vartes opp. Alt legges til rette for dem. Det kan bli for mye.

Og på ingen måte skal barna få diktere foreldrenes voksenliv.

– Det er for eksempel veldig misforstått at barn får lov til å bestemme at forelderen ikke skal ha ny kjæreste. Men samtidig skal man være lydhør og prøve å forstå hvorfor barna er lei seg eller misfornøyde. Rett etter et brudd er det jo naturlige følelser, men når tiden har gått, kan man flytte grensene gradvis, sier Vennesland.

Den største utfordringen

For Andreas har samvittigheten hans vært den største utfordringen.

– Jeg føler dårlig samvittighet overfor de to døtrene mine som er uskyldige i det hele. Denne samvittigheten kan nok spille meg et puss innimellom, også i forholdet mellom Ingjerd og meg. Jeg tror nok at jeg av og til overkompenserer overfor jentene og meg selv, for å bøte på den dårlige samvittigheten, sier han.

Ifølge Vennesland er det helt naturlig for skilte foreldre.

– Noen foreldre går med konstant dårlig samvittighet, og det kan kanskje føre til at de overspiller rollen som forelder. Jeg

tenker det er viktig å ha tre balanserte roller: jobbrollen, foreldrerollen og parrollen, sier hun.

– Det er viktig at partene i et forhold er helt ærlige med hverandre. Men det er en stor kunst å både erkjenne at dine egne barn er deg nærmest, og samtidig innse at din kjæreste har et poeng når han eller hun sier at du for eksempel skjemmer bort barna. Snakk med hverandre, og forstå hverandres tidligere og nåværende liv som to adskilte liv, råder Vennesland.

Andreas og Ingjerd prøver å være åpne og ærlige om frustrasjoner de opplever i forbindelse med familiekonstellasjonen.

– Etter at Linea ble født har jeg blitt tryggere på Andreas, og da har det vært lettere å gå rett til ham med frustrasjoner. Før det var det nok helst min søster jeg åpnet meg helt opp for, sier Ingjerd.

– Det er veldig viktig for meg at Ingjerd sier hva hun føler til meg, hvis ikke blir det umulig. Og det synes jeg hun er blitt flinkere til i det siste. Jeg tar ofte ut frustrasjonen min der og da – og blir ferdig med det, sier Andreas.

NÅR MOR ELLER FAR får seg kjæreste ...

- › Ta deg tid til å bearbeide det gamle forholdet før du hopper på noe nytt.
- › Introduser den nye kjæresten først når forholdet er blitt seriøst. Gå forsiktig frem.
- › Lytt til barnas reaksjon, og ta dem på alvor. Men ikke la dem diktere voksenlivet ditt.
- › Det er normalt at barn motsetter seg ny kjæreste. Gi dem tid til å venne seg til situasjonen.
- › Vær tydelig med barna og si: Nei, mor og far er ikke kjærester. Men vi vil alltid være foreldrene deres.
- › Voksne trenger voksenliv.
- › Den nye kjæresten bør vise hensyn og forståelse for foreldrerollen og barnas situasjon.
- › Vær en oppmuntrende, støttende og positiv steforelder. Det kan være lurt å overlate grensesetting til biologiske foreldre.
- › Vær ærlig og tydelig med partneren. Snakk om frustrasjoner dere opplever.
- › Det tar som regel forståelse, kommunikasjon og tid for å få en sammensatt familie til å fungere.

Kilde: Frode Thuen, Solveig Vennesland

Enklere med flere barn?

Vennesland svarer både «ja» og «nei» på spørsmålet om det er lettere i de forhold der begge partene har egne særkullsbarn.

– Ja, både og. Har man barn selv, vet man hva foreldreskap er. Dersom man ikke har barn, så er det et nytt område man skal finne ut av. Men samtidig, det kan jo bli komplisert – for med to barneflokker som skal finne ut av det med hverandre, kan det fort bli noen gnisinger, sier hun.

Ingjerd er usikker på om det hun har erfart, ville gått enklere hvis hun hadde hatt egne barn.

– Det kan være. Det var noen utfordringer i begynnelsen av forholdet, som for eksempel det at barna var Andreas førsteprioritet. Men samtidig, jeg tenker at det er lettere for Julia og Johanne at jeg ikke hadde barn fra før av.

– Og jeg skal ikke legge skjul på at dersom Ingjerd hadde hatt barn fra før av, ville det vært veldig mye mer logistikk å håndtere, sier Andreas. ●

HOS FAR: Julia (7) er hos pappa og Ingjerd annenhver uke. Andreas sier at den største utfordringen han har hatt med sammensatt familie, er den dårlige samvittigheten han har følt overfor sine to døtre fra første ekteskap, Julia og Johanne.

