



Insidan

”Min exmans sambo fryser ut våra barn”

PUBLICERAD 05:05



Foto: Alamy

Hennes barn berättar om hur de blir ignorerade eller får skäll av ex-makens nya kvinna. ”Hur ska jag få deras pappa att förstå att hans relation med barnen blir lidande på grund av hans sambos beteende?”, undrar ”Bakbunden mamma”. Psykologen Malin Bergström svarar.

UTVALD LÄSNING I DIN MEJLBOX

Det bästa från Insidan och Fråga experterna

Skaffa nyhetsbrev



Fråga Insidans experter

Martin Forster, forskare och doktor i psykologi, och Malin Bergström, barnpsykolog och forskare, svarar på frågor om **barn och familjeliv**. Fler frågor om bland annat relationer, hälsa, sömn och stress och beroende besvaras av [Insidans expertpanel](#). Skicka din fråga till fragainsidan@dn.se.

Fråga:

Hej,

Jag och barnens pappa har varit skilda i tio år och våra barn är nu i tonåren. Jag har efter skilsmässan valt att bo själv medan barnens pappa ganska omgående träffade en ny kärlek som han flyttade in till. Och detsamma fick ju våra barn göra varannan vecka.

Under årens lopp har det kommit fram att de under veckorna hos sin pappa lever nästan skilda liv från varandra, de båda halvorna av biologiska familjer. Sambon med sina barn och mina barn med sin pappa. Den enda gången som linjerna korsas är vid tillsägning eller skäll. Det förekommer sällan eller aldrig gemensamma roliga aktiviteter. Eller, det stämmer inte helt: mina barns pappa ställer upp för hennes barn, lagar mat och skämtar, men sambon ignorerar mina barn. Mina barn gömmer sig på sina rum och drar sig för att röra sig i resten av huset eller att ta ett mellanmål.

När äldsta dottern började må dåligt på grund av skolan (men också på grund av hemförhållandena hos pappa skulle det visa sig), så började vidden av hemförhållandena i det andra hushållet gå upp för mig.

Numera bor vår äldsta dotter heltid hos mig och träffar sin pappa ytterst sällan. Jag ordnade medlingssamtal mellan dottern och hennes pappa för att ändå kanske kunna laga deras relation. Det kanske ska sägas att vi bara bor en halvmil ifrån varandra. Pappans sambo tog mycket illa vid sig när vår äldsta dotter valde att bo hos mig på heltid. För mig är det mycket märkligt, med tanke på att hon i det närmaste fryser ut våra barn när de bor hos dem.

Nu upprepar sig mönstret med vår mellandotter. Hon gråter sig till sömns i min säng och sörjer sin relation till sin pappa. Hon vill så gärna berätta hur hon mår och hur hon känner men vill inte såra sin pappa. Det gör så ont i mig när jag ser hur hon anstränger sig och stålsätter sig när hon ska åka dit. Jag har erbjudit mig att prata med deras pappa men barnen vill inte det.

Det gör så ont i mig som mamma att se mina barns relation till sin pappa tyna bort och hur ledsna de är över det.

När situationen blev känd, för flera år sedan, så pratade jag med barnens pappa vid ett flertal tillfällen om detta. Jag försökte att närma mig försiktigt och föreslå gemensamma aktiviteter så att barnen också kunde få positiv kontakt med den andra halvan som bor i huset. Pappans svar blev så att de gett upp såna försök eftersom barnen aldrig ville göra samma saker. Det skiljer bara 3 år mellan det äldsta och det yngsta.

Det gör så ont i mig som mamma att se mina barns relation till sin pappa tyna bort och hur ledsna de är över det. Så min fråga till er blir: vad kan jag göra? Hur ska jag få deras pappa att förstå att hans relation med barnen blir lidande på grund av hans sambos beteende?

Han tror att äldsta dottern kommer att återuppta deras relation när hon blir äldre, men just nu så har de nästan inte någon kontakt alls. Det här blev kanske lite rörig text med framåt och bakåtblickar, jag hoppas ändå att ni kan ge mig lite råd på vägen om hur jag ska hjälpa mina barn.

”Bakbunden mamma”

Svar:

Hej bakbundna mamma,

Ett extremt irriterande faktum när man skaffat barn med nån som inte funkar helt hundra är att man inte bara själv måste kavla upp ärmarna och göra allt. Man ska dessutom ge barnen stöd och buffra runt deras besvikelser. Allt givetvis utan baktalande i en perfekt balans av lojalitet med båda parter. En extremt jobbig föräldraroll om du frågar mig. Som bäddad för likblekt kränka eftertankar över det enfaldiga i att låta känslorna styra valet av fortplantningspartner.

Så lågt sjunker nu tack och lov inte du. Istället verkar du hantera ditt kompensatoriska föräldrauppdrag med stor klokskap. Det ska du ha cred och respekt för. Men trots respekten vill jag inte bistå dig med några råd om hur du ska påverka ditt ex. Inga råd om att få honom till nånting över huvud taget faktiskt. För upp med handen den som inte håller med, men att försöka förändra nån som inte bitt om det slukar väl energi som antimateria? Och alldeles särskilt dödfödd brukar sån påverkan vara efter en skilsmässa. Min krassa gissning är att den vanligaste reaktionen när en ex-medförälder bjussar på goda råd är att omedelbart göra precis tvärtemot.

Jag har alltid tänkt att bästa sättet att få sitt ex att dra ner på fett i barnens mat är att sjunga LCHF:s lov i de sociala medier där hen ännu inte avföljt en.

Jag hör själv hur cynisk jag låter men jag har alltid tänkt att bästa sättet att få sitt ex att dra ner på fett i barnens mat är att sjunga LCHF:s lov i de sociala medier där hen ännu inte avföljt en. Därför gör det mig förstås glad att höra hur fint du stöttar ditt ex. Tyvärr rår dock inte ens dina varma ambitioner på min kallhamrade människosyn. För jag tycker att din strategi verkar sjunga på sista versen. Kontakten med äldsta dottern torkar ut

trots medlingen och barnens "olika intressen" omöjliggör gemensamma aktiviteter. För mig lurar en oförmåga här som inga hjälpinsatser i världen kan rå på.

För att motivera dig till nåt nytt vill jag introducera dig för termen desillusionering. Jag tror det var bilden av hur ditt ex står vid spisen och skämtar med sambons ungar som fick det ordet att dyka upp i min skalle. Det liksom skriker tafatthet att på det sluttande plan som utgör hans familjeliv ändå hålla humöret uppe och bonda med den som råkar stå bredvid. Som att leta efter nycklarna där det lyser fast man tappat dem någon annanstans. Han hoppas att kontakten med äldsta flickan ska "ordna sig" när hon blir äldre och till dess, ja, avvaktar han. Jag tror att det skulle göra er gott att se den här oförmågan med lite klarare ögon.

Desillusionera är ett ganska svårt ord som, åtminstone förr, användes för att beskriva en process i psykoterapi. Kärnan är att sluta hoppas på sånt som aldrig kommer och istället rikta blicken mot det man faktiskt har. Illusionen som ska släppas kan till exempel vara att man genom att kämpa, förändra eller anpassa sig kan få någon annan att förändras. Självklart gör det ont att inse att sånt man önskar är kört, för sent och bygones. Men orkar vi så finns, bortom den smärtan, en större acceptans av den mänskliga bristfälligheten. Bakbundna händer som blir fria igen.

Här invänder nu vän av ordning att ditt brev handlade om hans sambo. Fine, jag såg det. Men jag tänker ändå att det här handlar om hans oförmåga och inte om henne. Och nu låter jag mer som Åsa Beckman än som docent på KI, men att hon är så central för hans föräldraskap att han låter henne stå i vägen för sin relation till döttrarna är faktiskt symtomatiskt. Män har de facto sämre stöd omkring sig som föräldrar (japp, forskningen visar) och jag tänker att han liksom inte kan välja bort eller ens justera relationen till henne. Just eftersom relationer inte verkar vara hans mest självklara kopp te.

Och jag vet att alla män är olika och att det här verkligen inte är någon ursäkt och jag menar förstås inte att du ska förmedla till dina döttrar att det är synd om pappa som är så sopig på att stå upp för dem. Jag menar bara att det kanske är så här och att det är sorgligt men att det är enklare att leva med sorgligheter när man förstår dem.

Dessutom delar han antagligen sin vita fläck i hjärnans relationskompetenscentra med en betydande del av Sveriges befolkning. Människor som ändå gör nytta genom att till exempel reparera tåg, sälja skor, bygga 5G stationer eller något annat som vi som peakar just i relationskompetens kan ha svårare för.

Slipper dina händer vara bakbundna tror jag de kan lyfta tjejerna hur högt som helst

Och faktiskt tror jag att även de människorna potentiellt kan göra nytta som föräldrar. Särskilt i familjer som din där barnen redan har en lyhörd förälder. Att köpa eller åtminstone betala saker, boka tandläkartider och skrika tips och goda råd på basketmatcher är ju också kärlek. Bortom sin besvikelse kan dina

tonåringar alltså kanske ha glädje av sin pappa på något annat sätt. Och så småningom släppa föreställningen om att de sårar honom genom att stå upp för sina egna behov. Se där ytterligare något han kan ge dem - träning i förmågan att vara tydliga.

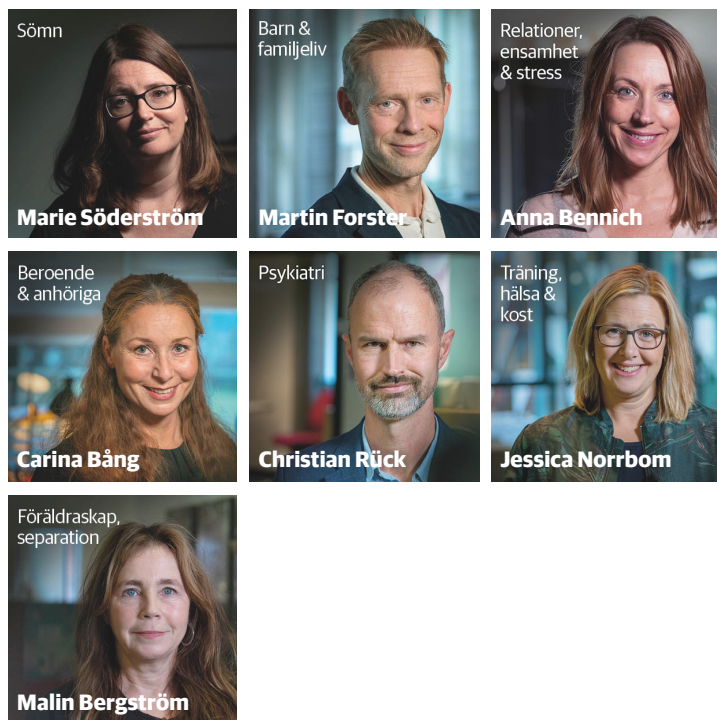
Så trots min djupt rotade övertygelse om att barn generellt behöver båda sina föräldrar och vikten av att bygga tajta föräldraream så ger jag dig ändå rådet att backa och lägga ner. Koncentrera dig på ditt eget föräldraskap istället för att försöka laga deras. Kanske leder det till att tjejerna bara kommer att bo med dig och att deras rännilar av relationer till pappan torkar ut. Men det verkar ändå hända. Slipper dina händer vara bakbundna tror jag de kan lyfta tjejerna hur högt som helst. Även som mamma får man faktiskt ge upp.

Malin Bergström

Här hittar du fler frågor till Insidans expertpanel, till exempel "Måste jag äta medicin mot ångest livet ut?", "Jag har provat allt – hur kan jag sova en hel natt?" och "Mitt vuxna barn vägrar acceptera min nye man".

Här är Insidans experter - ställ din fråga

Alla i DN:s expertpanel är specialister inom sina områden. Klicka på en expert för att läsa mer - och se dem berätta om vanligaste frågorna de får. Ställ din egen fråga på fragainsidan@dn.se



TEXT

Malin Bergström