

# UNDGÅ SKÆNDERIER om svigermor

Når der kommer en lille ny i familien, kan gamle konflikter og skæve forventninger sætte parforholdet på prøve – få to eksperters råd til at stå sammen.

TEKST NILO ZAND FOTO ISTOCKPHOTO

## 1 Livsprincipper er vigtige

Hvem er vi som par og familie? Hvem er vi sammen med de andre? Det er de første spørgsmål, I skal stille jer selv. Læg en strategi for jeres familieliv, der tager udgangspunkt i jeres værdier og ønsker. Er I for eksempel en familie, der gerne vil have sjove oplevelser sammen, så book allerede nu fire oplevelser i løbet af året. Vil I gerne prioritere roen sammen derhjemme, så book tiden til det. Hvis I som par ikke får talt om, hvem I er sammen, ender det nemt i konflikter, fordi I hele tiden skal jonglere usagte forventninger. Mange nutidige familier mister den gode relation til forældre og svigerforældre, fordi de ikke får skabt plads til hinanden. Sørg for at vælge hinanden *til* i hverdagslivet.

Daisy Løvendahl

## 2 Find frem til kerneværdierne

Forældre oplever et stort pres i forhold til børnenes opdragelse. Vi bliver bombarderet med input fra medier, institutioner og omgangskreds, og det er vigtigt at finde jeres egne kerneværdier. Kerneværdier kan være, at vi ikke bryder os om, at bedsteforældrene er nøgne, når de passer vores børn. Eller at vi gerne vil have faste sengetider og enighed om, hvordan der bliver talt til børnene. Hvis I har konflikter med bedsteforældrene, så husk jeres kerneværdier, men vær overbærende med andre krav, så opdragelsen ikke bliver et projekt, men en mulighed for mangfoldighed, alsidighed og dynamik.

Kasper Larsen

## 4 Må bedstemor blande sig i jeres opdragelse?

Efter et besøg hos dine forældre, brokker din kæreste sig over, at du ikke sagde fra, da mormor ignorerede jeres sukkerpolitik. Du bliver derimod irriteret over, at han er så firkantet. Det er normalt at skændes om forholdet til forældre/svigerforældre, men I skal stå sammen. Du og din partner er lederne i jeres børneopdragelse. Som en god leder skal du give noget ansvar fra dig og vælge dine kampe. Hvis du kan leve med, at bedstemor giver et ekstra stykke kage, mens sengetiderne er vigtige, så meld det klart ud.

Daisy Løvendahl

## 6 Glem hende den søde og pleasende

Undlad at være den søde svigerdatter eller datter, der glemmer egne grænser. Vær i stedet en inkluderende og generøs kvinde, men kend dig selv. Hvis I ikke har verdens bedste forhold til bedsteforældrene, så styr udenom 14 dages ferie på Mallorca. Fire timer i Tivoli kan de fleste dog godt klare. Sig til farmor, at det ikke passer med en lang ferie, og inviter hende samtidig til at være sammen med jer og barnebarnet på en måde, der passer jer. Jo mere problematiske vores relationer er, desto vigtigere er det at inkludere og være generøse, så modparten slapper af.

Daisy Løvendahl

## 7 Glem alt om ret og rimelig

Har mormor ret til at se sine børnebørn, selvom det irriterer din partner, at svigermor er hos jer så tit? Er det rimeligt, at farmor tager børnebørnene med på dyre rejser, når mormor ikke kan? Glem alt om ret og rimeligt, og stop enhver sammenligning mellem de forskellige hold svigerforældre. Det er mere interessant at skabe relationer, som er baseret på engagement og respekt. Forholdet, bedsteforældre har til deres børnebørn, handler ofte om, hvilke bånd vi har til vores egne forældre. Skab de bånd, du ønsker, og som er mulige for dig. Børnene følger efter.

Daisy Løvendahl

## 3 Forstå hinandens familie

Når du forstår dit forhold til din familie og din partners forhold til sin, kan du bedre navigere på en hensigtsmæssig måde. Det er mandens egen opgave at inkludere sine forældre i jeres familiefællesskab og omvendt. Der er ingen regler om, at man skal ses hver søndag til middag for at være en god familie. Find det, der passer jer, og skift måske nogle af traditionerne ud med nye som gåture i skoven eller brunch.

Daisy Løvendahl

## 5 Aflastningen og de travle bedsteforældre

Mormor passer kun børn, når det passer ind i hendes planer, mens farmor står ved døren, sekundet efter du har bedt om hjælp til at passe et sygt barn. Det er vigtigt at finde ud af, hvor meget aflastning, I har behov for og tage en snak med bedsteforældrene. Vær konkrete om jeres behov og spørg, hvilke dage der passer dem, og bebrejd ikke din partner, hvis hans forældre er mindre deltagende i aflastningen.

Kasper Larsen

## 8 Din familie er kun din

Er min partners familie også min familie, nu vi har børn? Nej, din familie er din, og din mands er hans egen. Jeres børn har begge familier. Bed aldrig din partner om at vælge sin familie fra, fordi du ikke kan med den. Kan du ikke holde svigerfamilien ud, så hiv op i dig selv, når I ses, eller lad være med at deltage. Uanset hvad, så undgå at skabe konflikter. Din opgave er som udgangspunkt at få din partner til at have det bedst mulige forhold til sin mor og far. De fleste mennesker har brug for at have en relation til deres forældre.

Daisy Løvendahl

Ekspertene  
**DAISY LØVENDAHL**  
Forfatter og  
personlig rådgiver  
Læs mere på  
daisylovendahl.dk.

**KASPER LARSEN**  
Parterapeut  
Læs mere på  
parterapi-parterapeut.dk.