

Den onde stedmor eller.....

Du har fundet manden i dit liv. Han er lækker, klog, charmerende, helt vild med dig og så har han liige to børn. Med et er du blevet stedmor, papmor, bonusmor – og hvordan tackler du det? Er der håb? Svaret er ja! Psykolog Mette Holm giver her sit bud på, hvordan du klarer skærene.

Emnet er for mange et stort tabu at tage fat på, da din nye kærestes børn, jo er en vigtig del af den mand, du har valgt at være sammen med. Men faktum kan være, at du synes børnene er lidt i vejen, eller måske kan du decideret ikke lide dem.

Når kærligheden slår ned for anden gang, betyder det ofte, at det ikke kun handler om dig og mig.

Sandsynligheden for at møde en partner med børn fra tidligere forhold er stor, og det kan for mange par være en stor mundfuld. Nogle kvinder (og mænd) oplever, at de har svært ved at forholde sig til den nye kærestes børn.

Børnene skal ikke stå i vejen for jeres fælles lykke, men derimod være en del af den. Denne overvejelse kræver tid og overskud at sætte sig ind i. Her er det i første omgang vigtigt at gøre dig selv klart, at det næsten er usandsynligt, at du kan være fyldt af den store moderkærlighed. Du kommer måske aldrig til at holde af hans børn, som du ville holde af dine egne.

Det er heller ikke nødvendigt for at I kan få et familieliv til at fungere - husk barnet har sin egen mor. Du skal derimod være en stabil, venlig og pålidelig omsorgsperson i barnets nye liv, som det kan regne med.

Det er vigtigt, at du får kommunikeret dine overvejelser ud til din nye kæreste på en nænsom måde. Fortæl ham, hvordan du har det, vær ærlig uden at være brutal.

FAKTABOX 1

Gode råd til dig i stedmoder-rollen

- **Tillad dig selv at det er svært at elske din partners børn.** Begynder du først at slå dig selv i hovedet med din utilstrækkelighed, mister du langsomt selvværdet i forhold til samværet med børnene.
- **Gå ind i forholdet med åbne øjne.** Har din nye kæreste børn, rummer familien også en ekskone, og det skal du forholde dig til. Læg en strategi for hvordan du vil takle det mest hensigtsmæssigt. Lav f. eks en regel om at være så imødekommende overfor børnenes mor som muligt.
- **Vær åben omkring de ting du har svært ved.** Ændringer i familiestrukturen er svære for jer alle. Det der er vigtigt i denne proces er, at du er ærlig overfor dig selv.
- **Vær bevidst om de nye mønstre i jeres fælles familie.** Familier har mønstre. I nogle familier er det ok at løbe indenfor og lade dørene stå åbne – i andre er det ikke. Tag en snak med din nye kæreste om hvilke regler, der gælder i jeres familie. Således at diskussionerne ikke opstår på bagkant.
- **Ha' det godt med det du gør.** Vær overfor dine bonusbørn, som du gerne vil dine eventuelle børns "bonusmor" er overfor dem. Der forventer du vel heller ikke, at hun bliver en "ny" mor – men blot at hun er sød, omsorgsfuld, venlig, stabil, ordentlig osv.
- **Forsøg at sætte dig i barnets sted og forhold dig til, hvordan barnets verden så ser ud.** Det kan være det giver dig en anden oplevelse at barnet. Tænk på at barnet også har været igennem en skilsmisse.

FAKTABOX 2

Der findes en del bøger om emnet. Søg derfor yderligere råd og vejledning i litteraturen. Læs f.eks.: "**Fars nye kæreste - en overlevelsesguide for stedmødre**" af Cornelia Sabelström. Bogen er en håndsrækning og en hjælp til stedforældre - og især til de mange kvinder, der lever i en sammenbragt familie som stedmødre på fuld tid eller på deltid.

Faktaboks 3:

Psykolog Mette Holm er privatpraktiserende psykolog i Århus. Hun arbejder med individuel terapi, parterapi, rådgivning og coaching. Kontakt Mette Holm via hjemmesiden www.psykolog-metteholm.dk eller på tlf.: 60 92 43 45

Copyright © 2010 METTE HOLM PSYKOLOGERNE - Må ikke kopieres eller distribueres

MINDinstitute
Bushøjvænget 131
8270 Højbjerg
CVR nr.: 28057601

telefon: 6092 4345
web: www.metteholm.dk
mail: info@psykolog-metteholm.dk
bankkonto: 9838 0002902435