

SPØRG EKSPERTERNE

Er du bekymret for dit barns trivsel eller helbred, eller har I knas i kommunikationen derhjemme? Så stil dit spørgsmål til vores dygtige eksperter på Voresbørn.dk/eksperterne. Læs også tidligere spørgsmål og svar på hjemmesiden.



FAMILIECOACH
Jørgen Svenstrup



BØRNELÆGE
Annebeth
Rosenvinge



BØRNEPSYKOLOG
Margrethe Brun
Hansen



JORDEMOR
Nina Sepstrup



SUNDHEDS-
PLEJERSKE
Dorte Fischer

» FAMILIECOACHEN

Hjælp, jeg er alene om at passe vores barn!



Min kæreste vil ikke hjælpe mig med at passe vores pige på elleve måneder. Hverken om natten eller når hun vågner om morgenen. Så jeg får ikke lov til at sove til mere end klokken fem. Han vil heller ikke give hende en ren ble på, hvis hun har lavet i bleen. Og når han kommer hjem fra arbejde, kan han ikke forstå, at jeg er træt. Hvad skal jeg gøre? Hvordan kan jeg tale med ham, så han forstår, hvor hårdt det er for mig at klare alt helt alene? Hilsen Louise



Kære Louise
Der er andre før dig, der har klaret at have et barn på elleve måneder alene, og selv om jeg er helt sikker på, at det er super hårdt i øjeblikket, så ved jeg, at du klarer det – hvis du vil! Måske er det hensigtsmæssigt, at din kæreste får sin søvn for at kunne fungere på arbejdet – sådan er der mange, der indretter sig.

Noget helt andet er, at noget kan tyde på, at der er noget vigtigt, I har glemt i forbifarten. En af de mest centrale ting at få afklaret, når man indgår partnerskab – uanset om det er af privat eller forretningsmæssig karakter – er nemlig forventningsafstemning.

Når jeg læser dit brev, fornemmer jeg, at du ikke har taget de vigtige snakke med din kæreste, der skal afklare jeres forventninger og danne baggrund for jeres aftaler. Betyder det, at du i virkeligheden har givet og giver ham en udtalt 'tilladelse' til at opføre sig, som han gør?

I dit tilfælde gælder i givet fald en anden regel: forhandling! I forhandling står man stærkest, hvis man er klar til at risikere.

Du har derfor et meget centralt spørgsmål, du bør besvare, før du giver dig i kast med opgaven: Hvad er du parat til at risikere for at få den hjælp, du savner?

Et andet vigtigt spørgsmål kan være: Hvad har tidligere været udslagsgivende, når du har fået din vilje i en vigtig drøftelse mellem dig og din kæreste?

Hvis ikke du kan finde et positivt svar på ovenstående spørgsmål, som du kan anvende nu, kunne det tyde på, at I måske har en generel uligevægt i jeres forhold, som du før eller siden bør konfrontere.

Hvis jeg skyder helt over målet med mine spørgsmål og antagelser, er det, fordi du har valgt at skrive til mig i stedet for blot at sige til din kæreste 'hør, min elskede, der er nogle ting, vi skal have ændret i vores samarbejde om vores fælles barn. Nu skal du høre, hvordan jeg gerne vil have det fremover – i respekt for, at du skal være frisk på arbejdet'.

“Du kan hviske din kæreste i øret, at rigtige mænd skifter bleer, og at den kontakt, han dér får med sin datter, skaber fundament for et langt livs vigtig nærhed mellem far og datter.”

Jørgen Svenstrup, familiecoach

Og så lige en sidste ting: Hvad angår bleskift, så kan du hviske din kæreste i øret, at rigtige mænd skifter bleer, og at den kontakt, han dér får med sin datter, skaber fundament for et langt livs vigtig nærhed mellem far og datter. Og hvis han undrer sig over, at du er træt om aftenen, så lav en omvendt dag, hvor han tager jeres datter i et døgn – det bør give selv den mest undrende far nye indsigter.

Jeg ønsker jer det bedste, Jørgen Svenstrup

Det er vigtigt at tale sammen om, hvilke forventninger I har til hinanden, når I venter barn sammen. Skal I for eksempel skiftes til at tage barnet om natten, eller er det okay, at far sover, når han skal op på arbejde næste dag?

FOTO NIMA STOCK