

LISE OG FREDERIK BERGGREN SMIDT

**DE
GODE (NOK)
FORÆLDRE**

KÆRLIGHEDENS
PRAKSIS I LIVET
MED BØRN

LOHSE
I SAMARBEJDE MED LOGOSMEDIA

INDHOLD

Forord **7**

Indledning **13**

FORÆLDRESKAB I DET 21. ÅRHUNDREDE

At blive forældre **23**

Det Nye Børnesyn – til kritisk eftersyn **31**

Curling- og helikopterforældre **41**

FRIHED TIL FORSKELLIGHED

Personligheder **51**

Opdragelsesstil **75**

Kærlighedssprogene **81**

VÆRDIFULD HVERDAG

Den trygge base **95**

Tid til hinanden **105**

Tro i familien **113**

KÆRLIGHEDENS PRAKSIS

Sæt grænser **133**

Leg og glæde **145**

Konflikthåndtering **157**

Vrede **165**

Stress, angst og sorg **175**

Skærm og sociale medier **185**

Sex, rusmidler og penge **197**

LØFT BLIKKET

De andre voksne **213**

Tag iltmasken på **221**

Den vigtigste arv **229**

Appendiks 1: Tro i familien **233**

Appendiks 2: Interviewguide **237**

Litteratur **241**

Om forfatterne **245**

FORORD

En onsdag eftermiddag kl. 16.45 opdager vi, at vi skal stå i spejderhytten kl. 17, og at vi har lovet at medbringe hjemmebagt kage. Det har vi midt i vores travle hverdag fuldstændig svedt ud. Afsted med familien uden den hjemmebagte kage. Efter at have sat de andre af må en af os forbi Netto og købe Citronmåner til kagebordet. Resten af aftenen føler vi os mildt sagt som de kiksede forældre.

Fem år tidligere er hele børnehaven inviteret til børneteater i den lokale sportshal en dag, hvor Lise er alene med børnene. Hun opdager det, fem minutter inden arrangementet begynder, og drøner ud af døren med vores datter på tre og vores søn på halvandet år samt baby i maven. Da hun når frem, er forestillingen allerede i gang, og vores datter løber ned på første række og sætter sig blandt de andre børn. Lise sætter sig på en af de bagerste stolerækker med vores søn på skødet. Da hun vil trække flyverdragten af ham, opdager hun, at han har skidt i bleen, og at hun i skyndingen ikke har fået pusletasken med. Lise kan ikke gå fra forestillingen uden at forstyrre, og hun kan ikke tage flyverdragten af sønnike på grund af lugten. Hun vælger at lade vores søn beholde drag-

ten på, i håb om at ingen af de andre forældre opdager det ildelugtende barn og den utjekkede mor, som de sidder ved siden af.

En del år senere skal en af vores sønner holde afskedsfest i haven for sine drengekammerater, inden han skal på efterskole. Dagen efter ringer en meget vred mor til os, fordi hendes søn som den eneste ikke var blevet inviteret. Vi er nærmest i chok. Hvordan kunne vi glemme ham? Vi havde ikke skænket det en tanke under festen. Vi må bare lægge os fladt ned og indrømme, at vi havde glemt det. Vi er virkelig flove og kede af det. Og flovheden sidder i os i ugevis. Vi er præstefamilie i byen, og så har vi svigtet på den måde.

Talrige andre eksempler kunne nævnes, for igennem årene har vi fejlet mange gange som forældre. At skrive en troværdig bog om forældreskab har krævet, at vi selv turde blotte os, så du som læser ikke skal sidde og tænke, at du mislykkes, mens forfatterne skriver om alle mulige måder at lykkes på. Nej, vi er i samme båd her. Det ønsker vi skal være afsættet for de kommende sider.

Med hensyn til bogens tilblivelse blev vi under vores udsendelse som missionærer i Peru for Dansk Luthersk Mission opmærksomme på behovet for undervisning og rådgivning af peruanske forældre. Efter nogle måneders forberedelser fik vi mod på at udbyde et 5-ugers online forældrekursus for

de lutherske menigheder. Mere end 50 forældrepar deltog, og vi fik afprøvet nogle af de temaer, som vi selv syntes, det var vigtigt at komme omkring og udfærdige spørgsmål til, så de peruanske forældre selv kunne fortsætte samtalen derhjemme. Trods kulturforskelle efterspurgte de langt hen ad vejen rådgivning om de samme temaer, som vi har mødt hos danske forældre: forholdet mellem kærlighed og grænser, hvordan skabe gode rutiner i en travl hverdag, og hvordan udleve sine værdier sammen med sine børn.

Vi blev i denne proces mere og mere optaget af formidlingen af et sundt forældreideal. Med udsigt til Arequipas vulkaner begyndte vi at skrive eksempler ned fra vores eget familieliv og læse, hvad andre har skrevet om forældreskab. Det vigtigste var måske, at vi fik talt vores eget liv som forældre igennem, hvad der har været godt, og hvad der har været svært for os undervejs. Det blev en opdagelsesrejse tilbage i tiden, hvor vi fik samlet op på både gode og svære hændelser. Vi begyndte desuden at overveje, om vores undersøgelser og erfaringer måske også kunne være relevante for danske forældre. Vi fandt da på at spørge Forlagsgruppen Lohse, om man kunne være interesseret i sådan en bog. Forlaget sagde med det samme ja!

Kursuserfaringen fra Peru fulgte vi op ved at foretage ni kvalitative interviews, dels med vores tre børn og dels med danske forældre med børn i forskellige aldersgrupper. Da vi

vendte hjem til Danmark i efteråret 2022 tog vi så for alvor hul på skriveprocessen til det manuskript, du nu sidder med.

Ingen af os er perfekte, og derfor har vi alle sammen uheldige og dårlige oplevelser med i forældrebagagen. Ingen kommer igennem et langt forældreskab uden at fejle. Med denne bog vil vi derfor gerne præsentere et andet og mere nådigt forældreideal end det, som tidens tendenser lægger op til, og give forældre redskaber til at samle op på svære situationer og reparere vigtige relationer. Det handler om at øve sig i at være mere nådig mod sig selv og andre, mens man forsøger at lære af sine fejl. Samtidig vil vi undervejs i bogen komme med råd og vejledning inden for mange aspekter af livet med børn. Vi håber, at noget vil være relevant for dig, og at du vil tage det til dig og med dig, som du kan bruge.

Tak til jer forældre, som sagde ja til at lade jer interviewe til bogen. Uden jeres mange anekdoter var bogen blevet langt fattigere på eksempler. Tak til vores egne forældre for alt det, I gav og var for os i vores barndom. Tak til vores tre børn, Alma, Emil og Marius, som indvilligede i at medvirke med input og beskrivelser fra jeres barndom. Vi synes, det er en flot og modig gestus af jer at bidrage og på den måde hjælpe bogen på vej. Tak til Lisa og Hjalmar Unosson for god sparring og hjælp til at finde relevant litteratur og til Forlagsgruppen Lohse for den tillid, I har vist os, og for en god dialog i hele processen frem til udgivelsen.

Må bogen blive til opmuntring for mange med henblik på at se sig selv som "De gode (nok) forældre".

Østerbro, efteråret 2023
Lise og Frederik Berggren Smidt

INDLEDNING

Undersøgelser viser, at mange forældre i dag lider under et pres om at gøre det rigtige hele tiden og ikke begå fejl. Det gør et voksende antal forældre udmattede og fylder dem med en konstant følelse af utilstrækkelighed.¹ Samtidig viser andre undersøgelser, at de nordiske velfærdssamfund ligger helt i top, når det gælder børnefamiliernes vilkår. Den amerikanske medievirksomhed U.S. News & World Report udgiver hvert år en rangliste over verdens bedste lande, og ifølge denne er Danmark verdens bedste samfund at opfostre børn i, mens Norge er nummer to og Sverige nummer tre. For at vurdere det mest familievenlige land har de 17.000 medvirkende i undersøgelsen skullet svare på, hvordan de opfatter deres lands hensyn til menneskerettigheder, familievenlighed, ligestilling mellem kønnene, graden af lykke i samfundet, lighed i indkomst, tryghed samt hvor veludviklede de offentlige uddannelses- og sundhedssystemer er.²

-
- 1 Maria Ørskov Akselvoll, *Det grænseløse forældreskab* (København: Dansk Psykologisk, 2022) s. 167-194.
 - 2 <https://www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/international-undersogelse-danmark-er-verdens-bedste-land-faa-boern-i>

En lidt ældre svensk undersøgelse synes at bekræfte tendensen. Den viste, at de fleste børn har det godt, og de fleste forældre gør det godt på hver deres måde. Over 90 procent af 2.500 børn i alderen 10-12 år svarede i undersøgelsen, at de næsten altid var i godt humør, havde energi til deres dag og for det meste var tilfredse med sig selv.³

Meget tyder med andre ord på, at vi i Skandinavien har gode forudsætninger for at opfostre børn, og at børn i de nordiske lande generelt trives. Vi kan med forskningen i ryggen med rimelighed hævde, at verden *ikke* er af lave, når det kommer til børns vilkår herhjemme. I langt de fleste hjem gør forældrene det tilmed godt.

Samtidig med at Danmark altså er verdens bedste land at opfostre børn i, lider forældrene her til lands i høj grad af præstationspres og frygt for ikke at slå til. For hvordan er jeg en god forælder?

Dette klassiske spørgsmål kan besvares på mange måder. Det, som fungerer godt i én familie og for nogle forældre, fungerer måske ikke lige så godt for andre, fordi omstændighederne er anderledes. Vi risikerer derfor at stresser os selv og hinanden, hvis vi opstiller alt for faste modeller for det gode forældreskab i stedet for at klæde hinanden på til at turde være forskellige og bruge vores forskellige ressourcer bedre i livet med vores børn. Det er derfor vores intention med

3 Martin Forster, *Fem gånger mer kärlek – Forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv* (Stockholm: Natur og Kultur, 2009), s. 9.

denne bog at præsentere et dannelsesideal, hvor vi angiver en retning for børneopdragelsen i stedet for at præsentere en manual. Målet er, at vi får frimodighed til at danne vores børn til at blive *etiske* i stedet for *regelrette* voksne, så de lærer at sige ja og sige nej og at navigere i en kompliceret verden ud fra tilegnede erfaringer og værdier. De forældre, som har et stærkt centrum i deres liv, vil bedre kunne angive en stabil retning for deres barn i stedet for at løbe hid og did efter den næste selvhjælpsbog. Det betyder ikke, at barnet nødvendigvis fortsætter i samme retning og selv tager (alle) forældrenes værdier med sig ind i voksenlivet. Men det giver barnet et udgangspunkt, som det kan navigere ud fra.

Målet med *De gode (nok) forældre – Kærlighedens praksis i livet med børn* er desuden at pege i retning af et mere nådigt forældreideal. Det lille “nok” i titlen er helt afgørende. Dette “nok” udtrykker den grundopfattelse, at langt de fleste forældre gør det så godt, som de kan, og ønsker at give deres børn en god opvækst, også selv om den aldrig bliver perfekt. Som en mor har beskrevet det, efter at hendes børn er blevet voksne:

Der er mange ting, der kunne have været bedre balanceret, men hvis vi havde kunnet det, så havde vi gjort det. Der er bare en erkendelse nu, der siger: Vi gjorde det bedste, vi kunne, under de forudsætninger, vi havde.

Vi vil med denne bog derfor også tale imod en forældreterminisme, der hævder, at *alt*, hvad vi forældre siger og gør – eller ikke får sagt eller gjort, har helt afgørende indflydelse på barnets trivsel, udvikling og fremtid. Vi er som forældre vigtige – men ikke afgørende! – for det, der sker med vores barn gennem opvæksten og siden som voksen.

HVOR VIGTIGE ER FORÆLDRE FOR ET BARN'S UDVIKLING?

Forskerne er generelt enige om, at der ud over oprindelsesfamilien er flere faktorer, der spiller ind på et barns udvikling: skolen, bedsteforældrene, kammeraterne, samfundet, kirken etc., samt barnets egen personlighed og medfødte evner, som er uafhængige af omgivelserne.⁴ Samtidig er de fleste enige om, at forældrene er de vigtigste, ikke mindst i de første leveår. Nogle forskere mener, at det er helt afgørende, at barnet tidligt knytter an til moren (og faren) og får en stærk relation til forældrene for at kunne opbygge selvtillid senere i livet og blive i stand til at stå på egne ben.⁵

Vi anerkender, at de første år er vigtige, men har selv gjort os erfaringer med, at man udvikles hele livet. "Det er aldrig

4 Dagmar Lagerberg og Claes Sundelin, *Risk och prognos i socialt arbete med barn* (Stockholm: Gothia, 2000).

5 J. David Hawkins, Richard F. Catalano og Michael W. Arthur, "Promoting science-based prevention in communities", *Addictive Behaviours* 27, nr. 6 (2002), s. 951-976.

for sent at vende en udvikling og forandre sit liv,” som den svenske familieforsker Martin Forster siger det i *Fem gånger mer kärlek – forskning og praktiska råd för ett fungerande familjeliv*. Vi er enige i denne påstand og støtter os på dette punkt til indlæringspsykologien, idet vi hævder, at vi ved siden af påvirkningen fra vores oprindelsesfamilie også påvirkes af vores omgivelser, og at vi i samspillet med andre har mulighed for at ændre vores adfærd. Vi vil med bogen derfor gerne skabe rum og forståelse for, at man på trods af sin egen måske vanskelige opvækst og mindre gode erfaringer kan opleve forandring og udvikling i rollen som forældre og i samlivet med sine børn.

Bogen er en mulighed for at blive klogere på, hvem man selv er som forældre og fokusere på det gode, man allerede gør, med henblik på at holde fast i det. I anden række kan man så lade sig inspirere af andres erfaringer og relevant forskning og selv gøre sig nye erfaringer med at justere og prioritere, når det kommer til opdragelsen af sine børn og udviklingen af et familieliv, man trives med.

HVAD BETYDER PERSONLIGHEDEN?

Vi har en forkærlighed for at fremhæve vores forskellige personligheder som vigtige for at forstå vores måder at være forældre på. Ofte havner vi som forældre i en form for sammenligning, hvor “græsset er grønnere” hos naboerne eller vores venner, fordi de andre kan mere, har råd til mere og

har mere succes med deres børn. I stedet for at sammenligne os må vi lære os selv og vores partner at kende. Hvem er vi, og hvorfor gør vi, som vi gør? Vi må forstå, hvorfor vi er forskellige fra andre forældre, og hvile i det. Måske skal der justeres nogle ting i vores familieliv, men der er mange måder at være "gode nok" forældre på. Ved at kende vores egen personlighed og kende de naturlige mønstre, som vi bærer med os, og ved at acceptere, at vi er dem, vi er, med hver vores formåen og begrænsninger, kan vi blive bedre til at hjælpe vores børn på en måde, hvor vi ikke skal gøre vold på os selv og dem, vi er.

I vores eget tilfælde er den kristne tro en vigtig faktor i børneopdragelsen. Troen hjælper os til at indse vores egne begrænsninger og levner plads til Gud i vores liv og hverdag som forældre, når vi husker, at vores børn også er Guds børn, og at vi ikke er eneansvarlige for dem, giver slip på kontrollen, folder vores hænder og beder Gud gøre sin gode gerning i børnenes liv. Der findes en dyb aflastning og ressource i at erkende, at vi som forældre ikke står alene. Der er en anden forælder, der har villet dem, elsker dem med en evig kærlighed og vil bevare dem, ikke bare i dette liv, men til evig tid. Dette større perspektiv på forældreskabet kan sætte os fri til at tage det ansvar på os, som er vores, og lade resten være op til Gud. I Matthæusevangeliet kommer Jesus med følgende indbydelse:

Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile. Tag mit åg på jer, og lær af mig, for jeg er sagsmodig og ydmyg af hjertet, så skal I finde hvile for jeres sjæle, for mit åg er godt og min byrde er let (Matt 11,28-29a).

I et forældreperspektiv betyder det, at når vi tager imod forældreopgaven fra Gud og får pålagt ansvaret for vores børn af ham og udlever forældreskabet *sammen med ham*, så er åget godt og byrden let. Da skal vi ikke bære mere end det, der er vores ansvar. Resten er i Guds hænder. Vi er ikke alene, vi er ikke perfekte forældre og behøver heller ikke være det. Det er der en anden, som er. Det er sådan, vi forstår forældreopgaven i et kristent perspektiv. Når man gør det så godt, som man kan, har man gjort det godt nok.

Bogen er delt op i fem dele kaldet *Forældreskab i det 21. århundrede, Frihed til forskellighed, Værdifuld hverdag, Kærlighedens praksis og Løft blikket* med en række underkapitler med hvert sit tema. Ofte vil temaerne blive krydret med vores egne eksempler, med forskningsresultater og anden faglitteratur samt svar og kommentarer fra de ni kvalitative interviews, vi har foretaget som forberedelse til denne bog. Navne og detaljer kan være ændrede, men eksemplerne er autentiske og bygger på faktiske hændelser. I slutningen af hvert kapitel kommer vi med nogle forslag og/eller spørgsmål, som man kan arbejde videre med. Kapitlerne kan med fordel læses i

rækkefølge, men bogen kan også bruges som opslagsbog og kapitlerne læses uafhængigt af hinanden.