

Svigerfamilien følger med

Der følger som regel en svigerfamilie med, når man gifter sig, og det kan kræve sit at få et godt og konfliktløst forhold til sin svigerfamilie. De første skridt er at blive bevidst om potentielle konfliktområder og som par at få afstemt forventninger og holdninger, så man fremstår som en enhed

Af Linda Valbjørn, psyko – og familieterapeut

I parforholdet er det en god ide at afklare forventninger til hinanden og omverdenen, så man har en fælles platform at gå ud fra. Dette gælder også i forholdet til svigerfamilien. Jo mere I har talt jer frem til fælles holdninger og forventninger, des lettere er det for jer at sende fælles signaler og sætte fælles grænser i forhold til svigerfamilien.

Nye roller i familien

Når man indgår i et parforhold, indgår man ikke bare i et forhold til en person, men også til dennes familie. Derved skal både parret og de to svigerfamilier til at finde ud af deres nye roller, og dette kan være en udfordrende proces for alle parter.

En måde at finde ud af sine nye roller på er at forsøge at lære svigerfamilien at kende. Hvis man kender familiens traditioner, regler, roller og forventninger, kan det være lettere at finde ud af, hvilken rolle man har lyst til at have i svigerfamilien. Ens partner er ofte den, der kender sin familie bedst indefra, så partneren kan være en god hjælp til at forstå svigerfamiliens uskrevne regler, indbydes roller og forventninger.

Det kan for nogle være en udfordrende proces at løsrive sig fra sine forældre for at binde sig til sin partner. Denne proces kræver, at parret tager nogle bevidste valg i forhold til, hvad man synes, forældrene skal være en del af, og hvad der tilhører parforholdet og ikke forældrene. Parkonflikter bliver meget komplicerede, hvis forældrene også bliver involveret.

Konflikter med svigerfamilien

Opleves der konflikter med svigerfamilien, kan det være usagte forventninger, der ikke er blevet opfyldt. Konflikter kan opstå, hvis der er grænser, der ikke er blevet overholdt.

Hvis grænserne er utydelige over for andre, kan det være svært at vide, hvornår grænserne overtrædes. Det gælder for både parret og svigerfamilien, at der skal sættes tydelige grænser. Usikkerhed kan også komme til at påvirke den indbyrdes relation med hinanden. Uanset hvad konflikter kan bestå af, vil jeg anbefale, at man som par finder ud af, hvad de opståede konflikter kan bestå af, og hvad man ønsker at gøre ved dem.

Som par bliver man nødt til at tage konflikterne alvorligt for at imødekomme, at problemerne ikke kører i hårdknude, da det kan resultere i, at man tager afstand til svigerfamilien. Når man er blevet klar over, hvad konflikterne kan handle om, skal man vurdere om, det er noget, man som par selv kan løse, eller om svigerfamilien skal inddrages til en samtale om, hvordan konflikterne kan løses.

To familiesystemer bliver til et

Som enkeltperson er vi hver især vokset op i en familie, hvor familien har sit eget system med bestemte roller, regler og forventninger til hinanden. Der kan for eksempel være stor forskel på, hvordan konflikter løses i en familie. I den ene familie taler man måske højt, når der er en konflikt. I en anden familie kan det være, at man går hver til sit, når der opstår uenigheder, uden at der bliver talt mere om uenigheden.

Når et medlem fra hvert af disse familiesystemer skal leve i et fælles parforhold, og der opstår en konflikt i parforholdet, vil hver person forsøge at løse konflikten ud fra det, de hver især har lært i deres egen barndomsfamilie. Det er ikke let at løse en konflikt i et parforhold, hvor der ikke er enighed om, hvordan konflikter løses.

Tips fra terapeuten

- Fortæl hinanden om, hvordan jeres traditioner var i barndomshjemmet.
- Tal med hinanden om hvilke forventninger, I har til jeres svigerfamilie.
- Undlad at ringe til dine forældre, når der er konflikter med partneren. Løs konflikten med partneren.
- Vigtigt, at I begge får taletid og bliver hørt.
- Vigtigt, at I har god tid og ikke bliver forstyrret.