

# At bo alene uden at være ensom



**Af Lone Carmel**  
familierådgiver og  
terapeut. Kandidat i  
pædagogisk psykologi,  
er familierådgiver,  
terapeut og tilbyder  
virksomhedsrådgivning,  
familierådgivning  
og terapi.  
[www.relazion.dk](http://www.relazion.dk)

**D**et at leve alene med sine børn kan have mange forskellige former. Herunder er medtaget et pluk af nogen af de ting, der ifølge min erfaring i min praksis som familierådgiver, kan være udfordrende.

## En ny konstellation

Nogle voksne skal vænne sig til at være alene efter en eventuel skilsmisse. Nye vaner og måske en ny bolig. Alle i familien er nu en ny konstellation. Alt efter hvordan skilsmissen har været, tager det tid for den nu mindre familie at finde hinanden. Der kan være krise og sorg hos den voksne og det kan børn mærke. Børnene har også deres sorg. Den voksne skal huske på hvad der bliver sagt når børnene er til stede. Forældre har et ideal om at ville have en god kommunikation og et ønske om samarbejde omkring børnene, men det er ikke altid muligt. Tal altid pænt om den anden forælder, når børnene er til stede, for børnene er fortsat loyale overfor begge forældre.

## Hverdagsliv er at organisere

Når man bor alene med børn er det vigtigt at kunne organisere, fordi ansvaret hænger på en voksen og det er mere sart. Nogen oplever det er nemmere end at være to, for der kan ikke forventes noget af nogen andre. For nogen kan det hjælpe at lave madplaner og være en uge foran i forhold til planlægning. Købe ind for længere tid ad gangen eller få en legekammerat til at tage børnene med hjem, så du kan arbejde længere en dag. Dette afhænger selvfølgelig af ens netværk, som er meget afgørende. Hvis man ikke har forældre, der hjælper, kan alternativet være at bede om hjælp fra naboer eller venner.

## At være alene uden at føle sig ensom

Mange taler om at de mangler voksne om aftenen eller i weekenderne. Der er åbnet op for flere muligheder via grupper på nettet,

som planlægger arrangementer, både med og uden børn. Det kan være at holde jul eller nytår eller blot at mødes. Det kan kræve noget overvindelse at tænke på nye måder. Den tætte omsorg kan være en mangel. Her ser vi også forskellige kombinationer af elskere og særlige venskaber med intimitet, hvis man ikke har en kæreste. Det er vigtigt at kunne fylde sig selv op som voksne. Børn giver en form for kærlighed, men voksne har ofte brug for noget andet også. Tænk på at forkæle dig selv. Det behøver ikke være dyrt, for økonomien fylder meget for mange, der bor alene.

Det med hele tiden at man ved det kun er en selv der gør tingene, kan være skønt, med også svært. Der kommer ingen og tager opvasken eller spontant sætter en gren ned i en vase. Man kunne aftale med andre, enten par eller singler at mødes på skift og lave mad til hinanden, ordne noget arbejde i lejligheden eller huset. Sådan så man hjælper og deles om de almindelige, men også udfordrende ting. Sværere kan det være med den spontane omsorg. Det at nogen lige har gjort noget man ikke forventede. Måske du selv kunne gøre noget uventet for en, der bor alene. ●

*>> Det er vigtigt at kunne fylde sig selv op som voksne. Børn giver en form for kærlighed, men voksne har ofte brug for noget andet også. Tænk på at forkæle dig selv. <<*