

GUIDE: SÅDAN GIVER DU DET BEDSTE VIDERE

Et af de vigtigste tidspunkter at styrke relationen i familien er, når den unge drager ud i verden.

Denne guide handler om, hvordan du giver det bedste videre til dit voksne barn, der flytter hjemmefra - og giver det bedste tilbage til forældrene, der bliver tilbage.

Det er et grundprincip i livet, at man må tage ordentlig afsked, for at sige ordentlig goddag til noget nyt. Og selv om man har boet sammen hele livet, er der ofte nogle ting, der tåler at blive sagt højt eller få sat lup på.

Så har du børn, der er klar til at flyve fra reden, så har vi lavet denne guide som hjælp til at skabe en særlig stund, hvor I kan blive klogere på, hvordan I kan favne og passe godt på jeres familierelation. God fornøjelse.



EKSPERTENS RÅD: FÅ DET HELE SAGT.

Derfor har vi i samarbejde med familierådgiver Trine Svarrer lavet denne guide til at skabe en lille, men højtidelig stund, hvor I ved hjælp af et ærligt brev og en god dialog kan få talt ud, rettet op på misforståelser og få sagt de vigtige ting til hinanden.

DEN VIGTIGE SAMTALE

Øvelsen gør, at I bliver tættere forbundet og føler samhørighed. Når I gør det, bliver det lettere at give slip – og holde sammen fremadrettet, selvom I ikke længere bor under samme tag. Den er ganske enkel og består af følgende:

- Familien mødes en dag op til flytningen med aftale om tid og sted
- Find et særligt rum eller sted til jeres snak - et andet sted end spisebordet, som I plejer.
- Forbered hver et brev der færdiggør sætningerne på de kommende sider – og gerne flere!
- Tag evt. en god ven af familien med - det vil gøre samtalen bedre og mere højtidelig
- Læs jeres breve højt for hinanden
- Fordøj indtrykkene og tal om det bagefter – hvad betyder det for jer hver især at få de ord med på vejen, og hvad tager I med herfra?



Trine Svarrer

Psykoterapeut og familierådgiver

SÅDAN GØR I: SAMTALEN SKRIDT FOR SKRIDT:

SKRIV ET BREV

Jeres møde og stund sammen går i al sin enkelhed ud på, at hvert familiemedlem i husstanden forbereder og skriver et brev til den unge, der skal flytte hjemmefra. Den, der skal flytte, skriver også et brev til sine forældre - og til sine søskende.

Det er meget vigtigt, at I ikke ser hinandens breve. Heller ikke mor og far. Du kan finde eksempler på breve på de næste sider, der kan inspirere dig til at komme i gang.

Når du skriver, så sæt dig i den andens sted. Brevet skal ikke handle om dig. Det skal være ægte og dybfølt. Vær anerkendende og hjælp jeres unge menneske med at få lukket døren til det, der har været og at få åbnet døren til det nye. Tag ansvar for det, der har været svært. Hjælp den unge med at give slip.

FIND ET TRYGT STED AT MØDES

Familien mødes til oplæsning for hinanden. I bør italesætte, at dette er et særligt møde med familien, hvor der skal siges noget vigtigt i anledning af den unges fraflytning. Det er vigtigt, at I føler jer godt tilpas i trygge rammer. Det er nok ikke ved det sædvanlige middagsbord, men et andet rart sted. Sæt nogle timer af til mødet.

LÆS BREVET OP

Alle læser sit brev op. Man behøver ikke at sige noget bagefter. Det kan være rigtig godt, at brevene bare står alene, og et kram kommer nok til at blive nødvendigt i ny og næ.

Din datter/søn skal kunne mærke din oprigtighed i brevet. Højtideligheden driver seancen - prøv at brug samme energi på dette, som du ville gøre til en konfirmation eller bryllupstale. Og det er med til, at det unge menneske føler sig set, for den han/hun er. Det gælder om at forstå den unge, og den intention han eller hun har. Hvor er det unge menneske, du har opfostret på vej hen? Brug en anerkendende tilgang, når du beskriver det.

SAMTALEN BAGEFTER

Når seancen er slut, skal der være plads til at fordøje brevene. De behøver ikke blive italesat, hvis der er sagt det, der skal siges.

Og det er en god regel at lade tingene hvile et øjeblik og lige sunde sig.

Efter en lille pause kan man tage en kort spørgerunde til hver, hvor tovholderen for eksempel spørger ind til: Hvad tager du med herfra? Hvilket indtryk gjorde ordene på dig? Hvor har det bragt dig hen? Føler du dig godt tilpas?

TAG EN MED, SOM I HAR TILLID TIL

Vi anbefaler, at I inviterer et familiemedlem eller en god ven af huset med til mødet.

En af de nærmeste, som man har tillid til og føler sig tryk ved. Samtalen bliver mere højtidelig, når der er andre, der lytter med.

En af de inviterede kan også være tovholder, en der kan styre tiden og hvem der læser op hvornår, samt lukker seancen. Og det giver vedkommende et vigtigt og nært mandat til jeres møde.

Rigtig god fornøjelse!

SPØRGERAMME: DEN UNGES BREV TIL FORÆLDRENE:

SÅDAN SKRIVER DU BREVET

Når du skriver, så sæt dig i din forælders sted. Brevet skal ikke handle om dig. Det skal være ægte og dybfølt. Vær anerkendende og hjælp dine forældre til at forstå, hvilke tanker du har gjort dig og hvilke følelser, du har haft. Spørg ind til de ting, du har undret dig over eller ikke forstået. Tal om det, der har været svært. Hjælp dine forældre med at forstå, hvad du har glædet dig over, og hvad du har kæmpet med.

Du kan starte med at afslutte sætningerne nedenfor, så har I rigeligt at tale om.



Fra de unge, der flytter hjemmefra

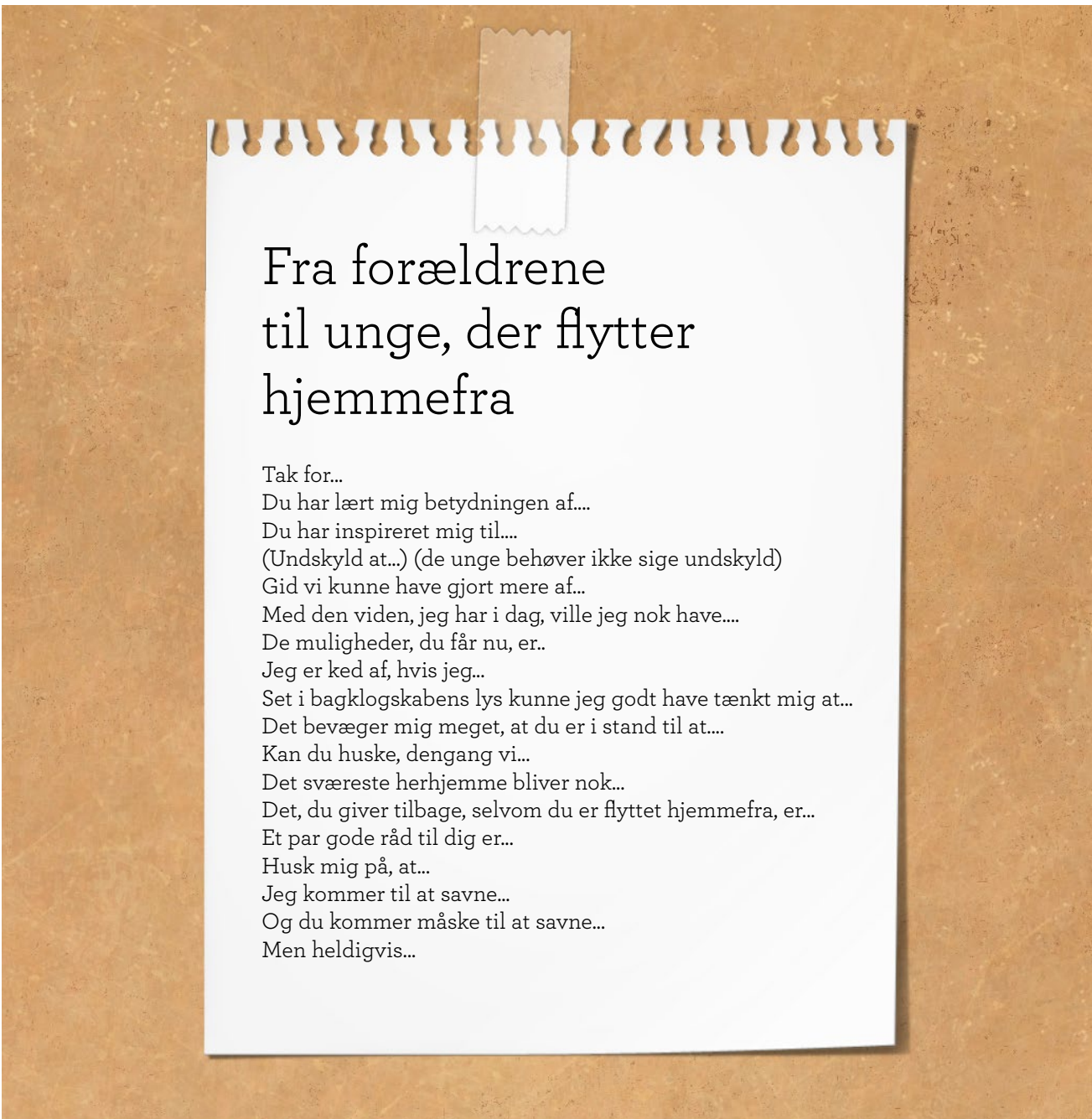
Tak for...
Undskyld at...
De muligheder, I får nu, er..
Tak, far, fordi du..
Tak, mor, fordi du..
Det har særligt haft betydning, at I...
De valg gav mening, fordi...
Det vil jeg nok gøre anderledes...
Jeg er ked af, hvis jeg..
Kan I huske den gang...
De tre vigtigste ting, I har lært mig, og som jeg tager med mig, er...
Værdier, I særligt har givet mig med, er...
Et godt råd, når jeg flytter hjemmefra, til jer, er...
Husk mig på, at...
Jeg kommer til at savne...
I kommer til at savne...
Men heldigvis...

SPØRGERAMME: MOR OG FARS BREVE TIL DEN UNGE:

SÅDAN SKRIVER DU BREVET

Når du skriver, så sæt dig i dit voksne barns sted. Der hvor den unge står i livet. Brevet skal ikke handle om dig. Det skal være ægte og dybfølt. Vær anerkendende og hjælp jeres søn eller datter med at få lukket døren til det, der har været og at få åbnet døren til det nye. Tag ansvar for det, der har været svært. Hjælp den unge med at give slip. Husk, at I som forældre ikke må se hinandens breve, da I hører forskellige ting.

Du kan starte med at afslutte sætningerne nedenfor, så har I rigeligt at tale om.



Fra forældrene til unge, der flytter hjemmefra

Tak for...
Du har lært mig betydningen af...
Du har inspireret mig til...
(Undskyld at...) (de unge behøver ikke sige undskyld)
Gid vi kunne have gjort mere af...
Med den viden, jeg har i dag, ville jeg nok have...
De muligheder, du får nu, er..
Jeg er ked af, hvis jeg..
Set i bagklogskabens lys kunne jeg godt have tænkt mig at...
Det bevæger mig meget, at du er i stand til at...
Kan du huske, dengang vi...
Det sværeste herhjemme bliver nok...
Det, du giver tilbage, selvom du er flyttet hjemmefra, er...
Et par gode råd til dig er...
Husk mig på, at...
Jeg kommer til at savne...
Og du kommer måske til at savne...
Men heldigvis...

*Det er et grundprincip i livet,
at man må tage ordentlig afsked,
for at sige ordentlig goddag til noget nyt.*

- Trine Svarrer

900.000 danskere og 90.000 unge, der flytter hjemmefra, stod sidste år midt i flytteforandringens kaos og lykke, på én og samme tid.

For en flytning er ikke kun et salg, et køb, en underskrift eller 45 flyttekasser. Den vender op og ned på, hvad der var. Det er nye vaner, virkeligheder, trafikøer, indkøbssteder og naboer.

Hos home er vi, ja, mæglere - vi finder købere til sælgere, vi vurderer, fremviser og ordner papirarbejde, præcis som vi altid har gjort. Men vi er også mennesker, som møder dig ved en vigtig skillevej. Vi ser meget og ved meget. Vi kender værdien af hjem. Og ikke kun den økonomiske.

Den indsigt vil vi gerne dele ud af. Fordi det hjælper med at få dig godt på plads i dit boligliv.

home
Kom godt hjem