



Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



Trine M. Lønfeldt

Ungecoach med speciale i matematikcoaching
Mail: trinemlonfeldt@gmail.com
Tlf.: 2324 8627
www.matematikboost.dk
www.trinelonfeldt.dk

Hanne Kejlstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut
 KjellstrømFysio
 - Klinik for MorKroppen
Facebook: Kjellstrømfysio
 - klinikformorkroppen
Mail: info@kjellstromfysio.dk
Tlf.: 30708191
www.kjellstromfysio.dk



Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog
 Sandtoften 6, 5700 Svendborg
Mail: rt@rikkethor.dk
Tlf.: 22 47 12 95
www.rikkethor.dk

Mette Kallerup

Clairvoyant Tarotlæser
Facebook:
 Mette Kallerup #Clairvoyant
Tlf.: 20 46 54 76
Mail: kallerups@hotmail.com



Christina Flyger

Yoga, mindfulness & coaching
 Møllergade 22, 2. sal
 5700 Svendborg
Mail: info@christinaflyger.dk
Tlf.: 40 50 42 96
www.christinaflyger.dk

Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut
 Nyborgvej 4b, 5700 Svendborg
Tlf.: 31 90 19 86
Mail: Familiease@hotmail.com
Facebook: Familie og parterapeut
Instagram: Familieogparterapeut



Send dit spørgsmål direkte til eksperterne eller skriv til Ugeavisen Svendborg på mith@faa.dk, hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.

Min datter føler sig fravalgt

Hej Trine

Jeg har et spørgsmål til dig, som omhandler min datter. Hun har sidste år gået i 9. klasse på en efterskole i Jylland. Hun fik aldrig den start, hun ønskede sig, men gennemførte alligevel hele 9. klasse. Det er især det sociale, som har været rigtig svært for hende. Hun føler sig fravalgt og synes altid, det er hende, der skal spørge de andre. Hun har i løbet af året tit været hjemme, fordi hun var træt og havde svært ved at finde ro. Nu starter hun så i 10. klasse på samme efterskole, selvom hun har haft en dårlig oplevelse sidste år. Hun siger, at der jo er andre og nye elever i år, og at det ikke kan blive værre. Hun er vildt glad for lærerne og skolen. Problemet er, at jeg bliver ked af at se, at hun finder sig i alt for meget fra sine roomies og klassekammerater. Jeg bakker hende op og lader hende starte, men hvor går grænsen? Hvornår skal jeg sige, at nu er nok blevet nok? Kan jeg overhovedet tillade mig at blande mig? Det er hårdt at se sin datter være træt og trist. Jeg ville ønske hun bare var glad.
 Hilsen Pia

Kære Pia

Jeg tror, at alle forældre genkender at bekymre sig. Det gør jeg i hvert fald. Vi forældre vil gerne se og opleve, at vores børn har det godt både socialt, fagligt, mentalt og fysisk. Det er menneskeligt og helt normalt. Vi kan desværre en gang imellem komme til at tro, at ungdom uden bump og knubs er det bedste. Den fælde er jeg selv faldet i et par gange.

Som jeg læser dit skriv, virker det til, at din datter er stærk og modig. Du skriver nemlig, at hun gennemførte efterskoleåret, selvom det var svært. Det ser jeg som sejt, og jeg er sikker på, hun i sidste efterskoleår er blevet meget klogere og har lært en masse om sig selv og andre.

I sommerferien var jeg forbi Dybbøl Mølle. Som du ser, så er billedet taget fra mit perspektiv og er kun én ud af 360 mulige vinkler. Var jeg gået 90 grader til højre, ville Dybbøl Mølle derfra være anderledes - for ikke at nævne 180 grader! Er du med på min pointe?

Når vi går en tur rundt om Dybbøl Mølle - eller vores barns (verden), så bliver vi mere nuancerede i vores opfattelse, fordi vi møder nye og flere detaljer. Det er altid hensigtsmæssigt at bevæge os rundt om helheden. På den måde ser vi flere perspektiver og oplever helheden mere klart. Vi kan være enormt tilbøjelige til at stivne blikket fra et enkelt punkt.

Må jeg foreslå dig, at du spørger din datter, hvad det



Dybbøl Mølle fra én vinkel. Foto: Trine M. Lønfeldt

er, efterskolen giver hende? Gør det eventuelt på en gåtur eller over madlavningen eller et tredje sted, hvor I er aktive sammen. Spørg også ind til, hvordan hun mærker det (altså det svar, hun giver dig). Vær nysgerrig og stil spørgsmål (alle dem du får lov til) - og vær for guds skyld ikke dømmende på nogen måde. Lyt blot. På den måde er jeg overbevist om, at du får mere ro på og som sidegevinst en dybere relation til hende, hvilket jeg kan høre, I allerede har. Gennem samtalen hører du, hvad der foregår inden i din datter, så du får en bredere indsigt i, hvorfor hun tilvælger efterskolen i endnu et år.

Du spørger også, om du

kan tillade dig at blande dig. Til det vil jeg (ud over ovenstående) sige, at måden du kan "blande dig på" kan være ved at fortælle hende om dit eget liv og dine egne grænser. Vi vil altid være rollemønstre for vores børn - enten på den ene eller anden måde. Når vi deler ud af os selv, så har vores børn noget at spejle og modellere sig i. Vi kan ikke fiks vores børn, hvor end vi gerne vil. Vi skal ikke beslutte på deres vegne. Vi kan stå ved siden af. Være nysgerrige og til rådighed. Bakke op. Lytte. Jeg forstår godt, at du gerne vil hjælpe din datter.

Jeg hjælper tit unge, der er på efterskole. Mange i 9. og flest i 10. klasse. De føler sig enormt mødt hos en vok-

sen, der ikke er følelsesmæssigt involveret ved at være forælder eller lærer. Jeg får lov til at stille alle de der irriterende spørgsmål, som giver mig kuldegysninger, når jeg hører deres svar. De unge er så modige, sårbare, seje, stærke, omsorgsfulde og vidunderlige at lytte til og være i relation med. De siger tit efter endt snak, at det har været vildt rart at fortælle og få nogle andre vinkler på deres tanker, følelser og oplevelser.

Så, Pia: tro på din datter. Der er helt sikkert et sted i hende, hvor hun mærker glæde. Ellers ville hun ikke vælge efterskolen endnu et år.

Kærlig hilsen Trine