

Så hanterar du tomrummet när barnen flyttar hemifrån

Uppdaterad 08:39 Publicerad 05:47



För en del känns det som att livet tar slut när barnen lämnar boet. Foto: Pi Frisk

Plötsligt en dag ekar det tomt i tonårsrummet och hemmet har ändrats för alltid.

För en del känns det som att livet tar slut när barnen lämnar boet – men det har bara tagit en ny form, som går att påverka.

Här är psykologens bästa råd om ”empty nest syndrome”.



Annika Carlsson

Text



Pi Frisk

Foto



Utvald läsning i din mejlbox

Det bästa från Insidan och Fråga experterna.

[Skaffa nyhetsbrev](#)

Arbetet har pågått i närmare två decennier. Det har varit krävande insatser för att röja hinder, vaknätter, frustrerande återvändsgränder, uttryckningar och ett idogt pysslande med olika detaljer.

När det äntligen tycks vara färdigt – där står nu en person som kan, vågar och vill ta för sig av livet – säger ens älskade barn glatt hejdå och drar iväg.

Inte undra på att föräldrar kan överraskas av sina starka reaktioner på tomrummet som uppstår i tillvaron, på engelska kallat empty nest syndrome.

– För vissa kommer känslan av att de inte längre är behövda, säger Camilla von Below, leg psykolog och psykoterapeut samt lektor i psykologi vid Stockholms universitet, som har dykt ned i ämnet i sin nya bok "När barnen flyttar hemifrån – känslorna, omställningen och det fortsatta livet" (Natur & Kultur).



"Det är en märklig förlust när barnet flyttar hemifrån. Du har ju egentligen lyckats – att få ett självständigt barn", säger Camilla von Below. Foto: Appendix fotografi

Tanken "Och nu då?" kan poppa upp följd av håglöshet och uppgivenhet. Upplevelsen kan vara att det mesta och bästa i livet är över. Det finns naturligtvis motsatta reaktioner. En del kan omfamna tillvaron som nu väntar med mycket tid för egna intressen och utforskanden, men den här artikeln handlar om de som behöver hjälp över tröskeln – det är så Camilla von Below beskriver övergången till det nya livet som väntar.

Under den här fasen kan sorgen ta olika uttryck, inte bara i form av saknad väckt av en tom stol vid frukostbordet och alla andra små stunder av umgänge i vardagen som försvinner. Tillbakablickar kan sätta fart på ledsna tankar om allt det som inte blev och allt det som inte blev så bra. De olika känslor som kommer ska inte bagatelliseras, poängterar Camilla von Below. Det är lätt hänt att tycka att den egna reaktionen är överdriven eller fånig när allt egentligen har gått bra och enligt planen, uppfostran av barnet lyckades och nu klarar det sig självt.



"Om föräldern tar hand som sig själv och visar att den klarar av att bli lämnad av barnet hjälper den både barnet och sig själv", säger Camilla von Below.

Foto: Carola Björk

– Vi mår bra av att tillåta oss att sörja, att verkligen komma i kontakt med sorgen. Sök tröst hos kompisar, men inte hos barnet som har flyttat, det ska inte belastas för mycket. En del är dock så rädda för att belasta barnet att de drar sig undan från det för mycket. Barnet måste få lämna oss, inte tvärtom, och vi behöver visa det att vi klarar av detta.

Det finns en risk att tankar om misstag och tillkortakommanden som förälder blir skuld känslor som börjar ältas, då kan ett samtal med barnet vara en lösning.

– Fråga barnet på ett vuxet sätt om hur det blev när du exempelvis under en period var sjukskriven, och visa att du tar ansvar för det som påverkade barnet. Sedan kan det ju i själva verket vara helt andra saker som barnet såg som problem under uppväxten.

Den upplevda förlusten av barnet kan även aktivera gamla anknytningsmönster. En person med ambivalent anknytning kan eventuellt behöva påminna sig om att backa och inte klamra sig fast vid barnet, medan den med undvikande

anknytning kanske bör göra tvärtom och inte försvinna ut i bakgrunden helt.



"Föräldern ska finnas kvar när barnet behöver stöd eller ber om råd, men den ska släppa taget och inte försöka styra barnets nya liv. Att uppmuntra dess självständighet är ett sätt att visa kärlek", säger Camilla von Below. Foto: Pi Frisk

Även om det är en process när ens barn blir så självständigt att det till slut tar egna kliv ut i världen blir själva flytten en märkbar förändring. Ensamheten kan breda ut sig för de vars liv har varit helt fokuserade på barnen.

– Om man känner sig ensam kan det vara bra att aktivera sig på något sätt, men helst inte fylla tiden med något som bara är distraktion. Att låta det bli och kännas tomt kan göra att vi ser vad vi längtar efter att göra, och då kommer det att kännas mer meningsfullt att göra de sakerna.

Genom att förbereda sig inför den här så kallade tröskelperioden kan den gå smidigare. Ett sätt är att se till att ha egna fungerande sammanhang som inte är kopplade till föräldraskapet och barnet. Ett annat råd är att börja göra vuxna saker ihop med barnet redan innan det flyttar. Det kan vara att gå på konstutställningar, träna ihop eller göra en annan aktivitet som intresserar er båda och som det känns naturligt att fortsätta med när ni sedan bor på olika håll.

Fakta. Tips om det känns svårt när barnet flyttat

Tillåt dig att sörja och inse att det är en process.

Fundera på vad som brukar hjälpa när du är ledsen över att något avslutas.

Se den här fasen som en potentiell förvandling som öppnar nya möjligheter i livet, nu har du mer tid till dig och dina egna intressen.

Källa: Camilla von Below, leg psykolog och psykoterapeut, lektor Stockholms universitet

Föräldern med det tomma boet ska inte bara hitta nya former för sin tillvaro, den behöver också förändra relationen med barnet. Ledarrollen ska skrotas, nu ska ni börja gå mer jämsides. Överös därför inte barnet med tips som det inte har

bett om, kom inte med förmaningar och uppmaningar om att det borde göra saker på andra sätt.

– Föräldern ska finnas kvar när barnet behöver stöd eller ber om råd, men den ska släppa taget och inte försöka styra barnets nya liv. Att uppmuntra dess självständighet är ett sätt att visa kärlek.

Fakta. Din nya roll som förälder

Barnet har flyttat, tänk på detta när er relation nu förändras:

Du är förälder och behöver fortfarande finnas till hands, men inte på samma sätt som tidigare. Håll ett litet vakande öga, men förmedla tilltro till att barnet klarar sig på egen hand.

Släpp rollen som den som leder, börja gå bredvid.

Respektera och acceptera de livsval som barnet gör, förutsatt att det inte är något destruktivt eller dylikt.

Ge inte råd som barnet inte har bett om.

Låt barnet göra misstag.

Hitta intressen som förenar er och gör vuxna saker tillsammans.

Källa: Camilla von Below, leg psykolog och psykoterapeut, lektor Stockholms universitet

Fakta. Vuxenrelationen, så kan den påverkas

Föräldrapar som lever ihop, eller den som har en ny partner, kan på gott och ont få mer tid för den relationen när barnets flyttlass har gått. Vissa inser att de inte längre har något gemensamt och separerar, andra kan välja att arbeta med känslor och närhet för att relationen ska kännas meningsfull igen.

Något som de flesta par märker är att förutsättningarna för relationen ändras och att de behöver anpassa sig till den nya situationen.

Källa: Camilla von Below, leg psykolog och psykoterapeut, lektor Stockholms universitet

Text och foto



Annika Carlsson
annika.carlsson@dn.se

Följ



Pi Frisk

Följ