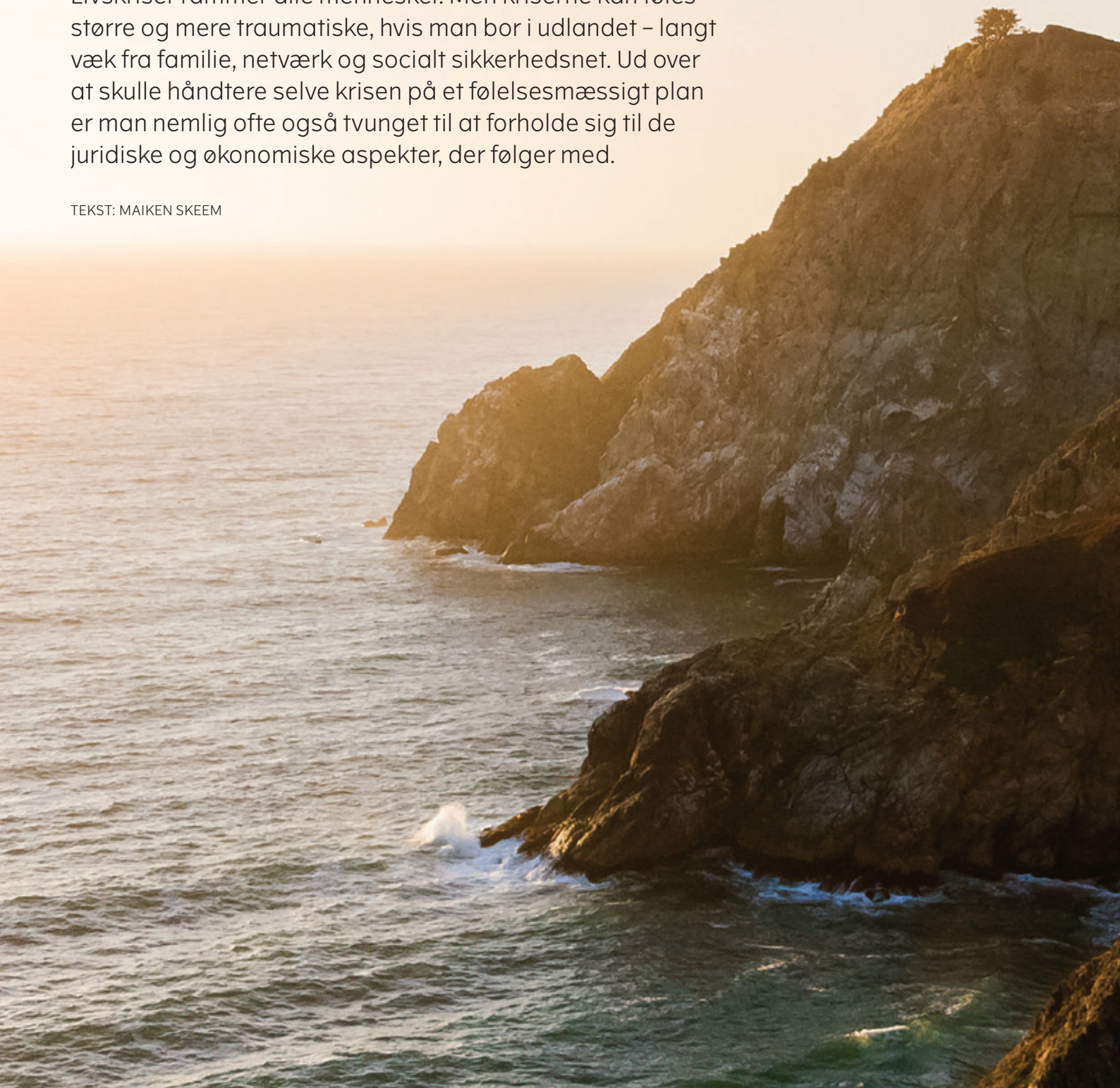


DE DOBBELTE LIVSKRISER

Livskriser rammer alle mennesker. Men kriserne kan føles større og mere traumatiske, hvis man bor i udlandet – langt væk fra familie, netværk og socialt sikkerhedsnet. Ud over at skulle håndtere selve krisen på et følelsesmæssigt plan er man nemlig ofte også tvunget til at forholde sig til de juridiske og økonomiske aspekter, der følger med.

TEKST: MAIKEN SKEEM



Skilsmisser, arbejdsløshed, sygdom og dødsfald er voldsomme hændelser i et menneskes liv. De slår næsten altid ned som skarpe lyn fra en klar himmel og fører til store forandringer og omvæltninger. Det er de hændelser, som krisepsykolog Mette Nayberg – der er aktiv i Danes Worldwides eksterne ekspertpanel – kategoriserer som livskriser. At stå midt i en livskrise betyder, at man delvist mister kontrollen over sit eget liv for en tid. Det er en vanskelig og krævende situation, uanset om man bor i Hørsholm eller Kuala Lumpur. Men har man valgt at bosætte sig i udlandet, kan en livskrise føles større og mere uoverskuelig, end hvis man havde valgt at blive boende i Danmark tæt på familie, netværk og i et socialt system med en velkendt lovgivning.

UDFORDRINGER FØLGER I HÆLENE

Bliver man ramt af en livskrise, mens man bor i udlandet, risikerer man faktisk at blive ramt af det, som Mette Nayberg kalder for en dobbelt-krise:

”Ud over at skulle håndtere den traumatiske hændelse bliver man samtidig konfronteret med udfordringer af enten juridisk eller økonomisk karakter. Det kan ske, hvis manden for eksempel dør i udlandet, og hustruens økonomiske fundament dermed forsvinder. Det kan også være, hvis man er gift med en psykopat eller en alkoholiker. Måske holder man livet ud, til børnene er vokset op. Men hvis man en dag, når børnene er voksne, vælger at sige fra og vende hjem til Danmark – hvad vender man så egentlig hjem til? Mange ekstra udfordringer følger næsen altid lige i hælene på den egentlige livskrise,” forklarer Mette Nayberg.

LIVETS SLAGKRAFT

Hvis man bliver ramt af en livskrise i udlandet, er man altså samtidig nødt til at

tage stilling til og højde for mange andre faktorer end selve krisen eller den traumatiske hændelse. Det er ikke noget, som alle mennesker nødvendigvis tænker over, inden eller når de kaster sig ud i livet som udlandsdanskere. Men det er faktisk værd at tage med i overvejelserne, inden man tager springet, understreger Mette Nayberg:

”Bliver man ramt af livets slagkraft, mens man er ude, kan alting meget let blive mere kompliceret, end hvis man var derhjemme. Ud over at skulle forholde sig til den egentlige livskrise på det psykologiske plan, skal man nemlig også meget ofte forholde sig til både økonomi og jura i en eller anden forstand.”

ALLE BOLDE I LUFTEN

Mette Nayberg har i kraft af sit job som krisepsykolog mødt en lang række mennesker midt i livskriser. Hun har været med til at hente et barn i udlandet, som var eneste overlevende i familien efter en bilulykke, og hun har haft kontakt til en sygdomsramt familie i udlandet, som ikke umiddelbart kunne vende hjem til et bedre dansk sundhedsvæsen på grund af job og økonomi. En tredje sag var en mand, der blev livstruende syg, men som ikke havde en lokal sundhedsforsikring – en situation, som fik vidtrækkende økonomiske konsekvenser for familien hjemme i Danmark.

”I alle tilfælde er der tale om mennesker i livskriser. Hvis kriserne havde fundet sted i Danmark, i de menneskers eget land og egen kultur, ville det primært have været livskriser af psykologisk karakter. Det ville først og fremmest være nødvendigt at forholde sig til de følelser, som gør ondt. Men fordi de var bosat i en fremmed kultur, blev det også kriser, der omhandlede både identitet, økonomi og jura. Alle bolde bliver kastet op i luften –



FOTO: RASMUS URSIN KNUDSEN

OM KRISEPSYKOLOG METTE NAYBERG

Psykolog med særlig specialisering inden for erhvervspsykologi, coaching og krisehjælp. Direktør i Dansk Krisekorps og tilknyttet Dansk Psykologhus. Har været udstationeret i otte år med mand og to børn i Storbritannien, Tyskland og Sverige. Arbejder som rådgiver og psykolog med speciale i emnet udstationering og (bl.a.) disse problematikker og livskriser: Er vores familie klar til at flytte til udlandet? Kan vi flytte et barn med specielle udfordringer? Hvordan taler man med børn om skilsmisse, når far og mor efterfølgende skal bo i hvert sit land? Hvordan og hvornår fortæller vi børnene, at en i familien er alvorligt syg eller måske skal dø? Vejledning omkring unge med misbrug. Psykisk eller fysisk sygdom, selvmord, overfald, ulykker og andre traumatiske begivenheder. Hvad skal og kan jeg selv gøre, for at livet giver mening som medfølgende under og efter udstationeringen? Sygdom i familien hjemme i Danmark? Arbejdsmæssige udfordringer?

DE FEM CENTRALE SPØRGSMÅL

Inden du flytter fra Danmark – eller vender hjem efter mange år i udlandet – er det klogt at overveje, hvordan du bedst muligt tackler de livskriser, du måtte møde på din vej. Eventuelt kan du søge professionel juridisk hjælp til at sikre dig, at du og din familie har været rundt i alle hjørner, inden I træffer beslutningen om at flytte ud eller hjem.

Krisepsykolog Mette Naybergs fem gode råd til, hvordan du og din familie kan sikre jer bedst muligt i udlandet:

1

Hvis du er gift og rejser til udlandet med din familie, så skal I turde tænke på og tale om mulige scenarier og eventuelle endnu ukendte livskriser igennem. I skal stille jer selv væsentlige spørgsmål. For eksempel: Har vi styr på pensionsordningen? Hvis du er ansat på en lokal kontrakt, så tjek dine rettigheder. Hvordan står den medfølgende kone/mand juridisk og økonomisk i tilfælde af skilsmisse eller dødsfald? Sørg for at få indgået aftaler i fredstid – de kan nemlig være svære at indgå i en 'krigstid'.

2

Tag stilling til, hvor stor en risiko I hver især i familien er parate til at leve med. Det er væsentligt, at I mødes på et sted, hvor både du og din partner føler sig rolige og trygge ved den form for sikring og forsikring I har, når I bosætter jer i udlandet.

3

Sørg for at forklare familien i Danmark, at selv om du (eller I) befinder dig på den anden side af jorden, så er det stadig vigtigt, at I bliver taget med på råd i vanskelige situationer eller livskriser i den nærmeste familie, fx ved forældres død eller sygdom.

Man kan sagtens tage stilling, selv om man bor langt væk. Bliver man ikke involveret risikerer man efterfølgende at stå i en såkaldt dobbelt krise. Man kan føle sig utilstrækkelig og føle at man har svigtet, da det virkelig gjaldt.

4

De fleste livskriser opstår uventet og pludseligt. Men forbered dig på de livskriser, som du allerede ved eller har en fornemmelse af, venter om hjørnet. Det kan være, at du skal på pension efter mange år på arbejdsmarkedet i udlandet, eller det kan være, at du ved, at du snart står overfor en flytning hjem til Danmark. Rettighederne og lovgivningen i Danmark kan have ændret sig, siden du forlod landet – det er værd at undersøge, inden du flytter hjem.

5

Opstår livskrisen, mens du bor i udlandet, så sørg for at opsøge professionel hjælp til det, du ikke selv magter. Som medlem af Danes Worldwide kan du uden omkostninger kontakte vores nøje udvalgte eksterne eksperter mhp. en kvalificeret indledende vurdering af dit behov.

og det kan være rigtig svært at gribe dem igen, hvis man bor i en kultur, som for eksempel ikke har et finmasket sikkerhedsnet som det danske. Selv indenfor EU kan der være store forskelle,” fortæller Mette Nayberg.

VALG OG SVIGT

Hvis man har boet mange år i udlandet, er man måske delt mellem to kulturer. I sådanne tilfælde risikerer livskrisen at blive endnu større. Godt nok har man stadig sit rødbedefarvede pas, men man er gift med en udlænding, bor i hans eller hen-

des land og har i høj grad taget det lands normer og traditioner til sig.

”Man kunne tænke sig en situation, hvor for eksempel en dansk kvindes forældre dør i Danmark. Kvinden er gift med en udlænding, har børn og bor i mandens hjemland. I det tilfælde skal kvinden både tækkes manden og hans kulturs normer for, hvad man gør i en sådan situation. Hun skal være der for sine børn, men forventes samtidig at rejse hjem og deltage i afskeden med sine forældre sammen med sine eventuelle søskende. Det kan være en utroligt vanskelig situation at stå i, og

den kan føre til flere kriser i én og samme krise. De valg, som kvinden er nødt til at træffe medfører ofte en følelse af svigt – enten svigter hun sin familie eller sine forældre derhjemme. Netop følelsen af svigt er noget, som mange danskere bosat i udlandet oplever og fortæller om.”

PÅ DYBT VAND

Da Mette Nayberg selv var udstationeret med sin mand og to børn, gjorde hun inden afrejsen alt for at sikre sig mod de såkaldte dobbelte kriser. I kraft af sit erhverv var hun bevidst om og opmærksom på, at hun samtidig med at tage springet fra Danmark til udlandet også tog springet ud på dybt vand, hvor hun måske ikke altid ville kunne bunde – og slet ikke, hvis der skulle opstå en livskrise.

”For mig var det vigtigt, at jeg kunne beholde mit arbejde, at vi kunne beholde vores hus i Danmark, hvis vi pludselig var nødt til at vende hjem, og at der fortsat var styr på pensionsordningerne. Jeg beholdt desuden mit firma i Danmark, og jeg uddannede mig, så jeg fik en mere international profil. Jeg forberedte mig på, hvordan mit liv og mit job skulle forme sig, når vi en dag skulle vende hjem igen. Min mand og jeg skrev et testamente, fordi vi rejste meget sammen. Så vidste vi, hvem der skulle tage sig af børnene, hvis de en dag stod alene tilbage. På den måde sikrede jeg mig selv og os som familie så godt som muligt. Jeg så andre omkring mig, der blev skilt eller deprimerede, måske på grund af, at de ikke havde stillet sig nogle af de helt centrale spørgsmål, inden de kastede sig ud i eventyret,” forklarer Mette Nayberg. ●

Foreningen samarbejder med en lang række nøje udvalgte eksperter, der på hvert sit felt har indgående kendskab til det at være dansk i udlandet. Læs mere om foreningens medlemstilbud om rådgivning her: www.danes.dk/raadgivning/vores-raaigivning

Konkrete forespørgsler om eksperthjælp rettes til Danes Worldwides juridiske medarbejder Josephine Kjølner på +45 3332 0913 / jura@dan.es.dk.