

”VI VAR MARTYREN JULIE OG SKIDESURE FLEMMING”

Flemming Møldrup og hans ekskone, Julie Ralund, har skrevet en bog om deres skilsmisse, der startede rigtig skidt og blev reddet af parterapi og hårdt arbejde med at holde fokus på deres datters bedste.

Af LENE LYKKE HOVMAND Foto PETER NORBY

Det er ti år siden, Julie Ralund og Flemming Møldrup brød deres familie op. På det tidspunkt var deres datter, Yoko, tre år gammel. Bruddet havde været undervejs i op imod et år, men da det ramte, skete det alligevel i en eksplosion af følelser fra sorg til vrede, afmagt og skam. Julie og Flemming gik i parterapi for at få hjælp til at håndtere det hele, og lige siden har de lagt kræfter i at have et ”professionelt” forældreskab med deres fælles barn i fokus frem for egne behov. Og så har de skrevet en bog sammen om alt det, de selv savnede af viden, håb og erfaringer, da de stod med alle følelserne uden på tøjet.

Flemming: – Jeg ville ønske, jeg havde vidst dengang, at jeg ville få et bedre liv med Julie, sådan som vi har det nu. Så havde jeg kunnet tage det lidt mere roligt, da vi stod midt i det og skulle træffe nogle store beslutninger. Men vi er ikke kommet sovende til det gode samarbejde, som vi har nu, vil jeg bare sige. Vi har knoklet rigtig meget for det begge to.

Vi mødes med Julie og Flemming i lejligheden, som Flemming deler med sin veninde Nicoline og med hans og Julies datter, når hun er hos ham. De byder på croissanter og kaffe i stuen, som har udsigt over søerne i København. Det har været rørende at læse hinandens tanker i bogen, fortæller de, imens de rører pulverkaffe op med varmt vand. Men det var ikke det at læse den andens ord, der var det mest overraskende eller det sværeste, mener Julie. Det var derimod, at de hver især blev tvunget til at kigge grundigt på sig selv, for at kunne forklare deres

FLEMMING MØLDRUP, 51 ÅR

Tv-vært og børnebogsforfatter, blandt andet kendt for tv-programmet ”Kender du typen?”

Gift med Rikke og bor i København sammen med en veninde.

JULIE RALUND, 41 ÅR

Selvstændig tv-producent og konceptdoktor. Kæreste med Nis og bor i København.

Julie Ralund og Flemming Møldrup gik fra hinanden for ti år siden efter ti års samliv. De har en fælles datter, Yoko, som i dag er 13 år. Sammen har de skrevet bogen ”Slug kamelen – der kommer flere: Leveregler fra et skilt forældreskab”.

Bogen udkommer den 28. maj.



egne handlinger og motiver for læseren, for hinanden og for sig selv. Det har været en helt ny omgang terapi.

Julie: – Vi har selvfølgelig begge to kigget på, hvad den anden har gjort, men i virkeligheden handler det om at gribe i egen barm, og det er en vigtig pointe. Hold nu op med at kigge på, hvad der sker derovre på den anden banehalvdel. Du bliver nødt til at kigge på dig selv og være helt ærlig. Opfører du dig ordentligt? De regler, du opstiller for din eks, opfylder du selv dem? For mig har processen også været at tage livtag med de fortællinger, jeg har haft om mig selv. Om Martyren Julie, der

sad der med barnet, og om Flemming, der bare var vild og crazy eller noget. Har jeg haft behov for at føle mig bedre end Flemming? Ja, det har jeg nok på nogle tidspunkter.

Det er svært at lave krig alene

Julie og Flemming var sammen i ti år, og selvom de er glade for deres relation i dag, så var det ikke lykkeligt, da de brød op. Det lægger de ikke skjul på i deres nye bog, som har fået titlen ”Slug kamelen – der kommer flere”. Bogen er blevet en personlig og hudløst ærlig beretning om både det smukke og det rigtig

”Det var mit behov,
det handlede om i den
forhandling, og ikke mit barns.
Men jeg var skidesur og
syntes, at Julie var en røv”

FLEMMING MØLDRUP



”Jeg tror, Flemming
kunne mærke, at jeg ikke
bekragede ham, og det er jo
svært at stå og ”krige” alene”

JULIE RALUND

grimme, når man bliver forældre sammen og sidenhen går fra hinanden. Vrede, skyld og skam fylder på siderne. De var rasende på hinanden, skriver Julie. Rasende, ulykkelige, sårede og forvirrede. Og der var mange kameler, der skulle sluges i processen. Deraf bogens titel.

Julie: – Noget af det første, vi skriver er, at man skal huske, at hvis man synes den anden var tarvelig og tåbelig, da man var sammen, så hallo – velkommen til fagre nye verden!

Den fagre nye verden er den lup på forskelligheder og dårligheder, som et brud kan være. Presset og sorgen får ikke altid det bedste frem i mennesker, selvom målet er at komme bedst muligt videre, og der står et uskyldigt barn i midten. For Julie var de første år efter bruddet især en sej kamp for at undgå at gå i krig med Flemming.

Julie: – Det var en del af Flemmings fortælling, at bruddet var min skyld, eller i hvert fald, at det var mig, der gik, men jeg har aldrig oplevet, at man ikke er to om at blive skilt, når man har været to om at få et barn. Det var meget nemmere for ham at pege fingre ad mig. Derfor besluttede jeg mig for, at hvis Yoko en dag skulle finde på at spørge, så ville jeg sige, at ja, det var min skyld. Det var en kæmpe skam for mig, for hvad hvis hun voksede op i den tro, at jeg havde forladt hendes far uden at kæmpe.

Flemming: – Jeg var pissevred, ulykkelig og såret og kunne overhovedet ikke tænke klart. Det er en hård erkendelse i dag, men jeg syntes, at det var hendes skyld det hele, for det var hende, der traf beslutningen og lod ordene falde en lørdag morgen, hvor vi var på vej ud ad døren og skulle over til min mor i Jylland. Jeg kan huske, at det var som om døren til lejligheden blev åbnet, at der skyllede en tsunami ind, og at alt, hvad jeg havde, var på vej til at forsvinde. Det tog megahårdt på mig, og jeg blev meget ulykkelig og også meget vred.

Julie og Flemming understreger, at de var fuldstændig færdige med at elske hinanden på det tidspunkt, og de havde været tæt på at gå fra hinanden nogle måneder før. Men for Flemming var



det følelsen af at miste overhånden og ikke have noget at skulle have sagt, der sad tilbage i ham og fyldte. Var beslutningen i stedet truffet i fællesskab over et glas vin fredag aften, havde det været noget andet.

Flemming: – En anden ting er, at vi sad der i en lækker lejlighed i Nansensgade, havde en dejlig bil, og alting var på overfladen som det skulle være, og derfra kunne jeg kigge ind i en fremtid, som var kulsort, fordi jeg ikke vidste, hvordan den skulle blive. Lejligheden var for dyr til, at jeg kunne bo i den alene, og hvordan er man alenefar? Der lå ikke en brochure i postkassen om, at alle mine følelser ville blive vendt på hovedet. Da de kort tid efter sad omkring spisebordet og skulle forhandle om både sofa, bogreoler og om, hvor mange dage de hver især skulle have deres datter, kørte det rundt i hovedet på Flemming, og han vidste bare en ting, som var, at hvis han skulle skilles fra sit barn, så skulle Julie skilles fra det i lige så mange dage som han. Derfor holdt han stædigt fast på en 7/7-ordning. Det blev nærmest et mantra, han kunne klamre sig til.

Hvor kom det fokus fra?

Flemming: – Det kom fra vreden og sorgen, og det er derfor, man skal lade være med at forhandle lige med det samme. I

”Det var terapien, der reddede os, men også Julies fortjeneste, at jeg kom igennem det nogenlunde med forstanden i behold”

FLEMMING MØLDRUP

virkeligheden skulle man tage på ferie hver for sig i tre uger og så komme hjem og begynde at tale om det. Det er en virkelig hård erkendelse at sidde med i dag, for det var mit behov, det handlede om i den forhandling, og ikke mit barns. Men jeg var skidesur og syntes, at Julie var en røv.

Flemming har siden hen sagt mange gange, at Julie var god til at holde hovedet koldt og få dem godt igennem den svære tid. Det kom blandt andet til udtryk ved, at hun gav sig for hans krav og sagde ok til en 7/7-ordning på den betingelse, at de skulle vurdere efter nogle måneder, om det fungerede. Det gjorde det ikke. Syv dage viste sig at være for lang tid for datteren at være væk fra sin mor, og hun var ked af det i de sidste dage hos sin far. Siden er aftalen blevet justeret adskillige gange frem og tilbage og bliver det stadig, når der er behov for det.

Julie: – Hvis vi var gået i krig med hinanden om de principper, så tror jeg, vi stadig kunne have stået og bekriget hinanden med dem i dag. Jeg tror, Flemming kunne mærke, at jeg ikke bekrigede ham, og det er jo svært at stå og ”krige” alene.

Fra vrede til sårbarhed

Flemming: – Det bedste råd, jeg kan give til dem, der står i en skilsmisse, er at bruge ti terapitimer med en, der siger – prøv lige at høre, hvad hun siger. For os hjalp det virkelig meget at skille det hele ad i et modereret rum. Det var terapien, der reddede os, men også Julies fortjeneste, at jeg kom igennem det nogenlunde med forstanden i behold, for jeg var fandme på dybt vand.

Flemming var også meget heldig med sine venner, mener han. For dem fik han ingen opbakning fra, da han i starten bebrejdede Julie for bruddet og brugte det som et ståsted for at kunne tale dårligt om hende. Han var nærmest skuffet, når vennerne ikke bakkede ham op i at optrappe konflikten, skriver han i bogen.

Flemming: – Jeg sad en dag med en ven og brokkede mig over,



at Julie allerede havde skaffet sig en lækker espressomaskine og alt muligt, og så svarer han bare helt lakonisk, at det er da bare fedt for Yoko, at Julie er kommet så hurtigt på plads. Ja okay, det kan jeg da godt se. Jeg fik slet ikke lov til at gå ned ad det spor hos mine venner, og det fik min vrede til at ebbe hurtigere ud og ikke eskalere. Det er virkelig et godt råd, jeg kan give til mennesker, der er omkring nogen, der er blevet skilt: Lad være med at agere benzin på et bål, der er tændt. Prøv i stedet at fremhæve de gode ting.

Julie: – Når jeg bliver usikker og ked, bliver jeg ikke blød som udgangspunkt. Jeg bliver hård og praktisk. Så i stedet for at ringe og sige at jeg er trist, så ringer jeg og pirker til Flemming for måske ubevidst at starte et skænderi, så jeg kan blive bekræftet i, at jeg er helt alene. Men jeg har lært nu, at jo mere sårbar og ærlig jeg tør være over for Flemming, jo bedre bliver vores samarbejde. Hvis ikke jeg tør vise, at jeg har brug for hjælp, så kan han jo heller ikke få lov til at give mig den. I dag ved Flemming godt, at når Julie ringer og siger, at hun synes, det er hårdt, så er det grundlæggende fordi, hun har brug for at blive mødt med noget anerkendelse. Og det får hun fra et velmenende hjerte.

Er der noget af alt det, I ville ønske, at I havde vidst, da I gik fra hinanden?

Julie: – Det hele! Flemming og jeg har talt mange gange om det

banale i, at krise også betyder udvikling og om, hvorfor vi mennesker så tit skal helt ned og bide i græsset og blive dødssyge eller skilt for at nå frem til udviklingen. Jeg håber virkelig, at jeg fremover kan nå at gøre noget, inden man får drevet hinanden helt derud ... Og hvor ville jeg gerne i de første år have hvilet til hende Julie, der syntes, at hun altid cyklede i regnvej, og at hun ikke lavede andet end at handle i Netto og tage flyverdragt af og på barnet: ”Det er bare en fase! Du kommer igennem det og bliver lykkelig og glad”.

Flemming: – Her ti år efter har jeg en virkelig dejlig relation til Julie, og jeg ville gerne have vidst, at det var en mulighed at få det så godt sammen. Jeg holder utrolig meget af Julie og synes, hun er en dygtig mor og på mange måder også et godt menneske.

Han pauser rosen, imens et skælmisk smil breder sig i hans ansigt og udløser et højt og hjerteligt grin hos Julie.

Julie: – Om end lettere irriterende en gang imellem ...

For ja, selvfølgelig bliver de stadig irriterede på hinanden og

småskændes indimellem om alt det, som andre også skændes om. Men deres seneste samarbejde har banet vejen for en større mildhed over for hinanden – og over for dem selv, fortæller de samtykkende. Da de sidste år blev kontaktet af forlaget Gyldendal, skulle de dog lige tygge lidt på, om de havde lyst til at dele deres erfaringer i bogform.

Flemming: – Vi havde allerede været i medierne som dem med den gode skilsmisse, men vores modstand bestod i, om vi trådte ind i et minefelt, for vi vil ikke diktere, hvordan en succesfuld skilsmisse ser ud. Det ved vi ikke noget om! Det, vi ved noget om, er, hvad VI har været igennem. Vi er jo ikke unikke i denne her konstellation. Jeg tror, der er sindssygt mange, der arbejder benhårdt på forældreskabet og på at komme bedst muligt igennem en skilsmisse.

Bogen blev en fredserklæring

De sagde ja, fordi de har noget på hjerte og gerne vil inspirere andre med deres erfaringer, men de vil ikke fremstå som





”Det var en del af Flemmings fortælling, at bruddet var min skyld, eller i hvert fald, at det var mig, der gik, men jeg har aldrig oplevet, at man ikke er to om at blive skilt”

JULIE RALUND

eksperter. Bogen er et vidneudsagn, men selvom de tidligere havde skrevet og fortalt om deres oplevelser, var det en overraskende voldsom proces, fortæller Flemming.

Flemming: – Det har været et besøg tilbage i en tid, som vi heldigvis er sluppet nådigt igennem, men det var en tsunami af følelser at åbne den igen. Det havde jeg ikke forventet, for vi surfede lidt på den der samarbejdsforældrebolge, og så var det faktisk rigtig hårdt.

Julie: – Vi har fået talt om ting, vi aldrig før havde talt om. Jeg ser os nu som to mennesker, der tager ansvar for deres liv, og som kan kigge på hinanden, men også på sig selv med lidt mere mildhed.

Flemming: – Det har været meget rørende at læse Julies tanker. Hvad skete der inde i hende, imens alt det her skete inde i mig? På en eller anden måde så landede manuskriptet i mig som en fredserklæring.

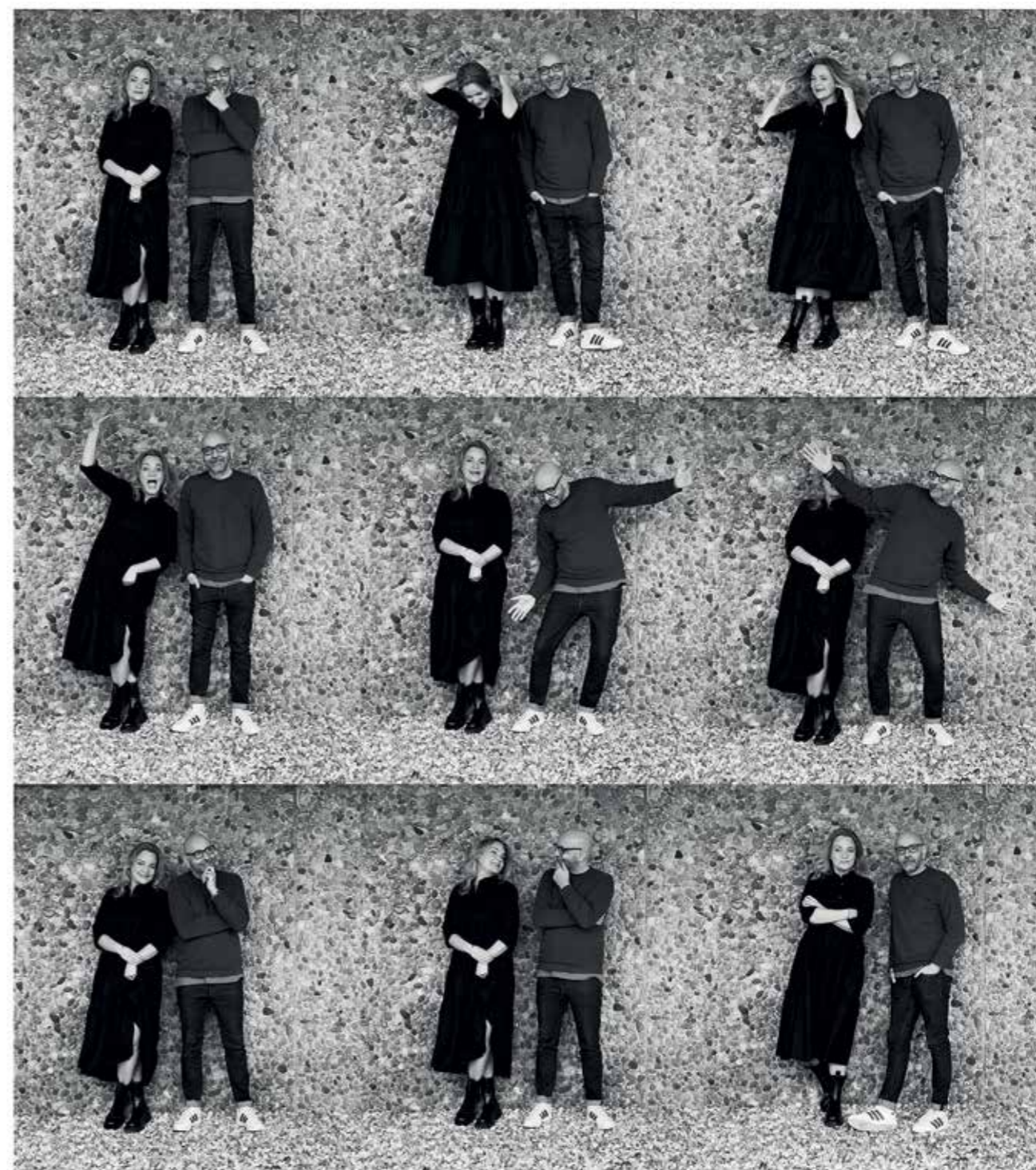
Har jeres historie givet jer noget, som I kan tage med ind i nye parforhold?

Julie: – Ja, er du da sindssyg! Flemming og jeg modellerede alt for meget på hinanden, og hvis man har det behov, så skal man ikke være sammen. Man er to individer, og man skal lade den anden være sig selv og ikke lede efter et fælles vi. Det fungerer i hvert fald ikke for mig. Og så har jeg fået en dyb taknemmelighed over parforholdet og over kærligheden, som jeg ikke var klar over, at jeg skulle have, dengang jeg var sammen med Flemming. Jeg er dybt taknemmelig over at få lov at være to og tre – og fem og ni, og hvor mange vi nu er efterhånden. For der er godt nok mange.

Julie refererer til sin og Flemmings nye partnere med børn samt til Nicoline, som Flemming deler lejligheden med, og som også en del af samværet i den store familie. Flemming er i dag gift med Rikke, som bor i en anden lejlighed sammen med sin teenagedatter. Julie og hendes kæreste, Nis, har ligesom Flemming og Rikke også valgt at bo hver for sig foreløbig.

Flemming: – Min hustru, Rikke, og jeg vil gerne flytte sammen på et tidspunkt, men ikke lige nu med to teenagepiger, som hver især er i gang med at folde deres vinger ud. Sammenbragte familier kan hurtigt komme under pres og til at handle om noget andet end det, man fandt sammen omkring i sin tid. Jeg siger ikke, at man ikke skal flytte sammen, men vi har valgt denne her løsning.

Julie: – Jeg vil også meget gerne flytte sammen med min kæreste, men der er mange børn, der skal have det godt, og jeg vil ikke lade mig forblænde. Bare fordi forældrene bliver forelskede, er det jo ikke sikkert, at børnene bliver det. Julie og Flemming er selv skilsmissebørn, og det hjælper dem til at fokusere på det fælles barn frem for at hive alt muligt fra hinanden, mener de. Julie er et produkt af tiden, hvor folk fandt på alverdens mærkværdige ordninger, og hun endte i en 12/2-ordning, hvor hun i gennemsnit så sin mor i to dage hver anden uge og to uger i sommerferien. Hun og hendes bror blev skilt ad. Flemming har derimod ikke nogen erindring om at skulle deles imellem mor og far, da han er vokset op med sin mor og med en far, som boede i Israel og ringede en gang imellem over en skrattende telefonlinje. Den konstellation gav ham den overbevisning, at han aldrig selv skulle være den del af



”Lejligheden var for dyr til, at jeg kunne bo i den alene, og hvordan er man alenefar? Der lå ikke en brochure i postkassen om, at alle mine følelser ville blive vendt på hovedet”

FLEMMING MØLDRUP

en familie. Han ville få det til at gå i smadder, var han sikker på.

Flemming: – Julie siger tit, at jeg ikke er den fastforrentede type, og det er jeg virkelig ikke. Jeg trives rigtig godt med at være på farten og med at være flydende eller utydelig i alting. Jeg ville ikke have en familie, men da jeg så kom ind i en, ville jeg ikke ud af den igen, for der er jo ikke noget større end at få et barn. Man kan sige, at vi begge to har en følelse eller et traume i kroppen, som handler om, hvor sårbar man er, når man er skilsmissebarn. Det er er vi ubevidst bevidste om, fordi vi har prøvet det selv.

Julie: – Vi har selv ønsket, at vi var blevet været mere om som børn.

Spiller hinanden gode

En skilsmisse er løsningen på ét problem og begyndelsen på tusind nye, skriver Julie og Flemming i bogen. Flemming bekymrer sig ikke så meget som Julie og er god til at overbevise sig selv om, at det hele nok skal gå. Men det er ikke altid gået helt godt alligevel.

Flemming: – Jeg har to dårlige relationer bag mig, især en, hvor Yoko blev ret mast, fordi der var et andet barn, som fyldte rigtig meget. Det fortalte hun om hjemme hos sin mor, og så ringede Julie, fordi hun syntes, jeg skulle vide, hvordan Yoko havde det. Det har jeg været meget taknemmelig for. Det er virkelig dejligt at have en eks, som ikke ringer og råber og skriger, men som bare gerne ville os alle sammen det bedste. I dag er deres datter 13 år gammel, så meget har ændret sig, og der skal justeres og afstemmes løbende, og det bliver der. Er der krise, så holder de familieråd, så alle bliver hørt, og så det aldrig bliver mor og datter mod far eller omvendt. Beslutningerne bliver truffet efterfølgende imellem forældrene. De er et team,

og det lægger de vægt på over for deres datter såvel som over for deres partnere. Det er slet ikke til diskussion. Julie og Flemming har én overordnet leveregel, og det er ”øjnene på bolden”, altså på det fælles barn. Den regel fik de banket godt ind under huden, da de var i parterapi, og selvom det er lettere sagt end gjort at efterleve den, så har de holdt fast i den igennem årene.

Julie: – Vi skal være i sync med hinanden hele tiden, så det ikke bliver sådan, at hos den ene må hun det her og hos den anden må hun ikke. Nu bor hun mest hos mig, og det kræver noget ekstra af både mig og hende. Jeg har et ansvar for at spille Flemming på banen. Det ville være så nemt for mig at smide ham under bussen, hvis du forstår – at være ligeglad med deres relation og med hvor meget, de ses, men han er hendes far, så det er vigtigt.

Flemming: – Vi spiller også altid hinanden gode, og det har hjulpet vores datter rigtig meget, uden at jeg kan sætte en finger på hvordan. Vi taler altid pænt om hinanden og om hinandens partnere. Forleden da hun skulle hjem til Julie, sagde hun, at hun ville komme til at savne mig, og jeg svarede – ja, og jeg glæder mig til at se dig igen!

Han karikerer sig selv med en barnagtig positiv stemme og et overdrevent smil.

Flemming: – Nu er hun teenager, så hun synes, det er pisse-irriterende og sagde, at hun altså godt ved, at det er noget, vi har aftalt, at vi skal sige. Vi har gjort det for ikke at putte savnet over på hende, for hun skulle ikke sidde hos mig og have dårlig samvittighed over, at nu sidder mor derhjemme og savner hende. Vi har prøvet at være skilsmissebørn selv, og det hjælper os til at fokusere på vores barn frem for at hive alt muligt fra hinanden. ■

