

»Breaking the breakup«

Må jeg gøre det forbi på Facebook? Hvordan fortæller jeg vores omgangskreds, at vi ikke længere er et par? Må jeg skrive det på min profil, selvom min eks ikke vil ha' det ud? Skal jeg fjerne min eks fra vennelisten og slette billederne af os?

Spørgsmålene er mange. Diskussionen er livlig – og forvirrende. For der er ingen gængse regler for, hvordan vi håndterer vores skilsmisse på de sociale medier.



Richardt Deleuran vil hjælpe skilsmissemfamilier hæve sig over følelsesmæssige og praktiske konflikter. Ideen kom til ham, da han selv oplevede en skilsmisse.

AF: CHARLOTTE HØJGAARD JESSEN & RICHARDT DELEURAN

Elisabeth Hoff-Clausen adresserede i sin bog Online Ethos problemet omkring digital dannelse og behovet for en digital etikette. For der er ingen tvivl om, at kommunikationen på nettet og på de sociale medier, adskiller sig fra, hvordan vi er opdraget til at tale med hinanden ansigt til ansigt, eller skrive læserbreve, klummer m.m.

Samtidig gjorde Bolter & Grusin med deres bog Remediation en stor indsats for, at vi skulle forstå, hvad der gør internettet og kommunikationen her er anderledes. Men bøgerne er fra tiden før sociale medier blev så altomfavnende, som de er nu. Så der er brug for mere.

Emma Gad er her ikke, så vi må selv tænke i digital etikette i forhold til, hvad man siger, hvornår og hvordan.

På baggrund af vores kendskab til nettet og de sociale medier, på baggrund af vores egne skilsmisser, dem vi kender til, og dem vi har læst om, opstiller vi her i artiklen nogle spilleregler for, hvad der er god stil på de sociale medier, når vi går fra hinanden.

1. MÅ JEG GØRE DET FORBI PÅ FACEBOOK



Nej, du må ikke gøre det forbi på sociale medier. Det er dårlig stil.

NEJ. Så enkelt kan det siges. Det er ikke bare respektløst, det tjener heller ikke dig selv i sidste ende. Selvom det er ubehageligt, er I nødt til at tage snakken. Om hvorfor + alle de andre spørgsmål, som den ene eller den anden af jer, sidder inde med.

Facebook har ganske vist lavet en side med [Facebook Breakup Statuses](#), hvor du kan finde farvel og tak-eksempler, du kan bruge i din statusopdatering. Facebook vil nemlig gøre det lettere og sjovere for dig at gøre det forbi med din partner.

Men helt ærligt, vi synes det er dårlig stil. Bevar din selvrespekt og gør det forbi ansigt til ansigt. Selvom du kan, behøver du ikke vaske dit beskidte undertøj offentligt. Længere er den ikke.

Ring til en ven, når du er desperat. Lad være med at smide det på de sociale medier. Tænk lige over, hvor længe de ord, du poster, kommer til at leve. Det kan godt være du sletter det senere, men det eksisterer alligevel i cyberspace. Så tænk lige over, om du skriver noget, du vil skamme dig over om 3 år?

2. MÅ JEG LAVE EN UPDATE, SELVOM MIN EKS IKKE VIL HA' DET UD?

JAJA. Det optimale er selvfølgelig, hvis I er enige. Og måske sammen formulerer en relevant opdatering af jeres status. MEN det er også en del af det at bryde med en partner, at man selv skal træffe beslutninger fremadrettet i sit liv.

I Richardts (én af artiklens forfattere) tilfælde skrev han et udkast, som hans ekskone godkendte. Han slog det op på sin væg et par måneder efter bruddet. Hans ekskone havde ikke lyst til at fortælle om skilsmissen på de sociale medier, så kompromiset blev, at Richardt undlod at tage hende og tog opslaget ned efter en tid.

3. SIGER VI PÅ FACEBOOK, AT NU GÅR VI FRA HINANDEN?



Hvordan griber vi det an, når vi skal fortælle omverden, at vi ikke længere er sammen?

Der er en række gode argumenter både for og imod. Så i sidste ende må det være en individuel vurdering.

Sarah (hvis rigtige navn er kendt af artiklens forfattere) fortæller, at hendes skilsmisse var betændt. Derfor valgte hun ikke at skrive noget på Facebook, men i stedet dele dem op, der skulle vide noget, så de enten fik en mail eller en telefonopringning.



“Derefter har jeg så fjernet min eks som ven på Facebook. Hans venner og familie er kommet i gruppen bekendte, så jeg kan vælge, om de skal se min opslag eller ej. Da jeg fik en kæreste fik min eks en mail, før der kom noget som helst på FB. Og i dag fortæller jeg ikke om min kæreste til min eks’ venner og familie, de ser biller af børn og kat m.m. men ikke andet. Tror det er bedst sådan.”

SARAH

I modsætning til Sarah kunne Trish Sammer (skribent på womansday.com) ikke overskue at skulle fortælle det igen og igen. Selvom hun syntes, det var ekstremt skamfuldt at skulle dele sin ægteskabelige fiasko, postede hun det på Facebook.

Det lå hende på sinde at besvare især to spørgsmål, så hun ikke skulle konfronteres med dem gentagende gange:

1. Ja, vi har prøvet hårdt på at fikse vores ægteskab.
2. Ja, dette er vores endelige beslutning.



“Tom and I would like to jointly announce that we are getting divorced. (Yes, this is Trish writing but I promise you that this is not a joke and not an attempt to be snarky.) We realize that this probably comes as a shock to a lot of you and we apologize about that. We did not come to this decision lightly. We tried to “fix” our marriage in various ways, on our own and with the help of various professionals. Ultimately, what we are left with is a situation that makes neither of us happy.

We are amicable. We are working together to get through this. We are both hurting but we do not hate each other. We have decided to part at this time in order to maintain congeniality so that we can continue to raise our children together with love. We genuinely wish the best for each other going forward.

Tom isn't going to post this on his page because he has many clients as FB friends. We ask that if you are going to message him, please do so via private message instead of a wall post.

For those of you who have walked through this with us, you have our thanks and our love.”

TOM & TRISH

Fordelen ved at skrive en tekst sammen er, at ingen af parterne kommer til at fordreje historien. Det er jo ret let at komme til at formidle skilsmissen som en subjektiv historie. Skriver man en tekst sammen, bliver den sandsynligvis ærlig og respektfuld.

Men som vi skrev i begyndelsen – i sidste ende må det være en individuel vurdering, om man siger det personligt rundt i sin omgangskreds, eller om man skriver en statusopdatering på de sociale medier. Om man vil sige det selv, eller om man sammen vil formulere noget.

Efterhånden som vores digitale og analoge personligheder smelter mere og mere sammen, og vi tør stå ved hvem vi er – med både vores succeser og vores fiaskoer, vil de sociale medier med stor sandsynlighed blive den mest udbredte måde at annoncere sin skilsmisse på – fordi det er let og rammer bredt.

4. HVORDAN SIGER VI DET?

Skriver man: Jeg søger ny lejlighed? Eller indbo sælges? Ændrer man sin status til single uden at kommentere det? Laver man en særskilt meddelelse på sin side? Skriver man til de nærmeste? Eller alle?

Er man blevet enig med sin eks om, hvordan det skal fortælles?

Du skal i hvert fald ikke flette det ind i en slags 'søger ny bolig'-feed. Skriver du det på de sociale medier, så lad det stå som et selvstændigt budskab. Der er heller ikke nogen grund til at sætte en kæmpe mediestorm i gang. Det nok skal brede sig, når vi først har fortalt det til vores familie og nærmeste venner.

Hvis du ikke føler for det, behøver du ikke at gøre det offentligt. På Facebook kan du vælge at din ægteskabelige status ikke skal vises.

Men som vi har skrevet tidligere, kan det være lettere ikke at skulle sige det igen og igen. Og offentliggør vi det via de sociale medier, er der en stor chance for, at ingen føler sig forbigået, når informationen går ud.

HUSK

- ♦ Lad folk vide, hvad der sker, at du er ked af, at det er slut, men at I stadig taler sammen (og hvis I har børn, at I stadig samarbejder om jeres børn).
- ♦ Gør det kort og præcist.
- ♦ Gør det så sobert, at du også kan stå ved det senere i dit liv.

Prøv at nå et kompromis, hv I ikke er enige om, at det skal offentliggøres. Det er jo et budskab, der berører begge parter.

4A. HVORNÅR SIGER VI DET?

Hvor længe efter det er sket, fortæller man det på de sociale medier? Så snart beslutningen er taget? Når man er flyttet fra hinanden? Når børn og familie har fået det at vide? Samme nat for så kan han/hun lære det?

De fleste, vi har spurgt, siger tilstrækkeligt længe efter, så begge parter har haft mulighed for at tale med deres familie og deres nærmeste venner.

Det handler også om at give sig selv tid. Tid til at erkende den nye virkelighed. Tid til at mærke efter hvad, hvornår og hvordan det føles rigtigt. Og så afhænger det afhænger, hvor bredt det når ud.

Men vi anbefaler, at I venter – og giver jer selv tid til at fordøje det.

4B. TAGGER MAN FOLK, SÅ MAN ER SIKKER PÅ DE SER DET?

Tja, hvis du ikke vil sende en personlig besked og vil være sikker på, at moster Ida ser dit opslag, så tagger du hende.

Men du tagger ikke din eks, medmindre I er blevet enige om det!

4C. SKAL VI BEHOLDE VORES FÆLLES VENNER?

Deler man vennerne op, som man tit gør i det virkelige liv? Vores erfaring viser, at det er svært at undgå, at vennerne langsomt og hen ad vejen bliver delt op.

Mange lægger svigerfamilie og eks'ens venner over i kategorien bekendte på fx Facebook, så de bliver lidt fjernere – uden at forsvinde. Men vi kender også til eksempler, hvor den ene part insisterer på at ha' sin familie og sine venner for sig selv.

Og så er det selvfølgelig også op til vennerne, om de fortsat vil være venner på sociale medier, eller vælger at bryde kontakten i loyalitet med den ene eller den anden part. Vi er ikke altid selv herrer over, hvilke venner, der følger med til den ene eller den anden side, hvilke venner, der ikke vil vælge, og hvilke venner, der måske vælger begge parter fra, fordi det bliver for kompliceret med et skilt vennepar.

Men tag den snak med din eks – og jeres vennekreds. Så er I nået langt i forhold til at komme videre på en god måde.

5. HVAD ER DET MED INSTAGRAM OG SKILSMISSESELFIES?



krissdanm, happylikeit, kutie.panda, 11 u.
exquisite.blvd, triphackr, balantech,
shar_3.1.2 og stan_xian synes godt
om dette

daniv_3 How a divorce can be amicable
#divorceselfie #stayclassy

Nyeste trend på Instagram er at vise, at vi har styr på livet – også vores skilsmisse.

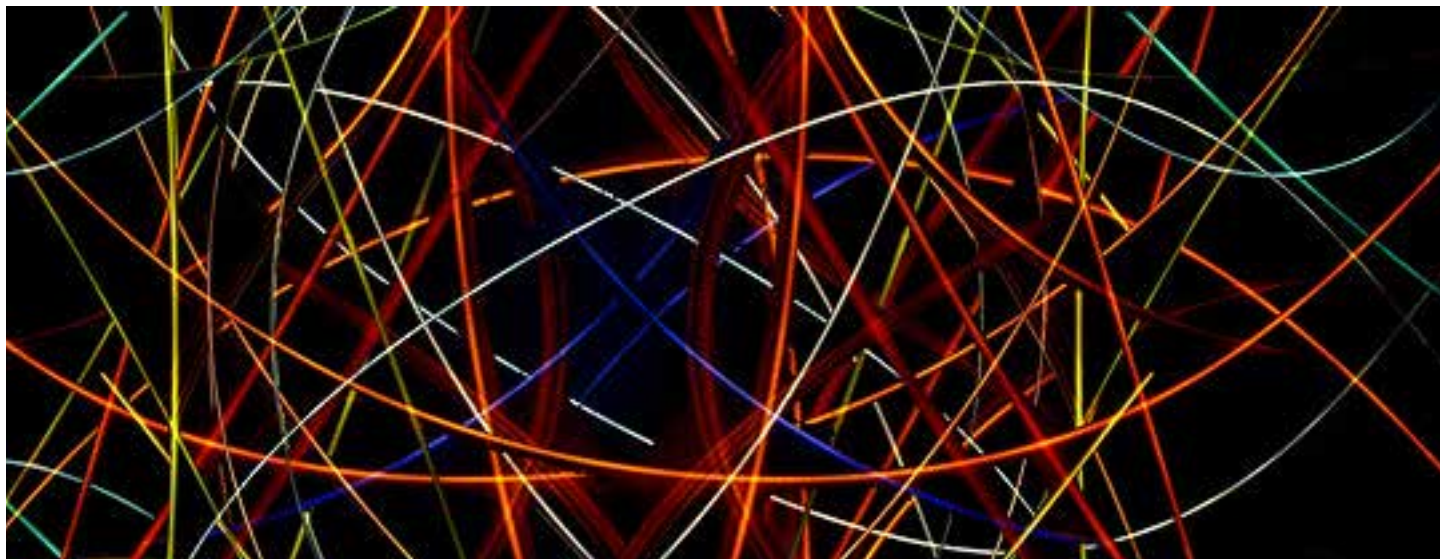
Der er en ny trend på Instagram, nemlig skilsmisselfier. En del par vælger at vise, at de skilles som venner. De uploader et fælles billede og mærker det #divorceselfie. De tilkendegiver på den måde, at det er slut. Men vi skal ikke have ondt af dem, alt er ok.

Nogle kalder det selviscenesættelse. En måde at holde sig selv oppe på ved kontinuerligt at skabe det evigt positive selvbillede. Nogle kalder det selvbedrag.

Vi ved ikke helt, hvordan vi skal forholde os til det her i artiklen. Det er vores erfaring, at alle er mere eller mindre ulykkelige, i livskrise og i identitetskrise, når de skal skilles. Vi skal ikke udelukke, at det kan virke selvforstærkende for nogle, når de fremstiller den positive side af deres skilsmisse.

Men overvej det grundigt, I har kun én chance for at gøre det rigtigt.

6. TO FOLLOW OR NOT TO FOLLOW?



Vi er viklet ind i så mange virtuelle tråde, at selvom vi hiver tråden til vores eks ud, er vi stadig indfiltret i hinandens netværk.

Skal vi fjerne vores eks og hans/hendes venner og familie fra vores venneliste fx på Facebook? Det er et af de mest omdiskuterede emner ifm. vores rundspørge til denne artikel. Der er meget forskellige holdninger. Og principielt er det heller ikke så enkelt.

Faktum er, at når vi er på Facebook, Instagram, Twitter etc. så deler vi ikke bare vores liv med den eneste ene. Vi deler også vores liv med vedkommendes netværk af familie, venner og bekendte. Og vores netværk deler muligvis netværk med vores partners netværk. Vi er viklet ind i så mange virtuelle tråde, at selvom vi hiver tråden til vores eks ud, er vi stadig indfiltret i hinandens netværk. Vi deler likes, tags, billeder, andres opdateringer, venner og bekendte med opdateringer, der ind imellem handler om den, vi har pillet ud af vores garnnøgle.

Men når vi fjerner vores eks fra vennelisten, kan det være en måde at give slip på. At acceptere at et livskapitel er slut, så vi ikke sidder fast i vrede, bitterhed og sorg. Vi vasker med andre ord tavlen ren og koncentrerer os om at starte et nyt kapitel i livet.

Nogle insisterer dog på, at fortiden også er en del af deres liv – at deres eks har været med til at forme den, de er i dag, og derfor er en uafvendelig del af både nutiden og fremtiden.

Vi spurgte brugerne på teamworkfamily.com og fik helt forskellige svar:

- ◆ Hvis jeg slettede alt med min eks, ville jeg jo slette en kæmpe del af mit eget liv.
- ◆ Min Facebookside er jo den eneste tidslinje, jeg har, og den viser alt på godt og ondt.
- ◆ Det kommer jo helt an på skilsmisens karakter – er vi på talefod eller ej.
- ◆ Ikke slet, bare klip din eks ud, så har du stadig dine minder.
- ◆ Fjern din eks fra vennelisten! Nu.

Du kan også vælge at flytte din eks og dele af hans netværk over på LinkedIn, hvor du ikke ser nye lykkelige ferie billeder, men har mere distanceret kontakt.

Uanset hvad, der er den rigtige løsning for dig, så får du snart praktisk hjælp på [Facebook](#). De er ved at udvikle et værktøj, så du kan vælge, hvor meget du vil se af din eks' Facebook-aktivitet – uden at du behøver at fjerne eller blokere ham/hende. Og du får mulighed for at redigere billeder og opslag, der handler om jer begge.

7. SKAL JEG ALLIGEVEL LIGE TJEKKE OP?

NEJ. Vi ved godt, det kan være fristende lige at tjekke, hvor i livet vores eks er. Men du piner bare dig selv. For vi kan jo bruge timevis på at analysere et nyt tweet, en sang, der er tilføjet eks'ens playliste, et billede, der er lagt op etc.

8. HVORDAN UNDGÅR JEG AT HØRE NOGET OM MIN EKS?

Som skrevet, er vi viklet ind i et utal af digitale tråde. Og selv om vi har fjernet vores eks fra vennelisten, så kommer vi tit til at få noget at vide alligevel – gennem andre, der stadig er på begge vores vennelister.

For mange fungerer det bedst at holde pause fra de sociale medier, så det hele får lov til at komme lidt på afstand.

Og så kan du glæde dig over alt den tid, du lige pludselig kan fylde ud med noget andet.

DO'S AND DON'TS

Elisabeth Hoff-Clausen adresserede med sin bog Online Ethos problemet omkring digital dannelse og behovet for en digital etikette.

Artiklen her er vores bud på digital etikette i forhold til hvordan man kommunikerer sin skilsmisse / sit brud på de sociale medier.

Vi lister de vigtigste do's and don'ts her:

DO

- ◆ Tal sammen om, hvad I gør på de sociale medier – og hvordan.
- ◆ Vær oprigtig, når du skriver noget. Og lad være med at vaske dit beskidte undertøj på de sociale medier.
- ◆ Husk at behandle folk, inkl. din eks, som du godt selv vil behandles.
- ◆ Ring til en ven, hvis du har brug for at rase ud, eller vil ha' omsorg – i stedet for at lave drama på de sociale medier.

DON'T

- ◆ Lad være med at rase over din eks på de sociale medier – ring til en ven!
- ◆ Tænk dig om. I cyberspace lever dine ord længe efter, du har slettet dem.
- ◆ Hold dit privatliv privat.
- ◆ Lad være med at dele alt med alle hele tiden. Det bliver belastende.
- ◆ Lad være med at bruge din status eller tweet til hævn. Eller til at såre den anden. Det er uklædeligt.
- ◆ Opdager du, at der var utroskab – så lad være med at forfølge eller tagge tredjepart!
- ◆ Lad være med at gøre jeres skilsmisse til en offentlig sæbeopera. Bevar din værdighed.

Peak Break-Up Times

According to Facebook status updates



FREMTIDEN

Vi kommer sandsynligvis til at leve en stadig større del af vores liv online. En af udviklingstendenserne peger på, at vores nye wearables, ikke bare vil måle vores blodtryk og almene fysiske tilstand, men også vores mentale tilstand. Og informationen deles så på de sociale medier.

Men efterhånden som vores digitale og analoge liv smelter sammen, vil vi formentlig også blive bedre til at selekttere, hvem der skal vide hvad hvornår. Og stille krav om, at vi har denne mulighed.

Mht. skilsmisser bliver det måske også i Danmark end trend, som det er i USA, at vi laver en ægtepagt, hvor vi på forhånd diskuterer og skriftligt aftaler, hvordan vi skal forholde os til de sociale medier, hvis vi en dag skal forsætte i hver vores retning.