

Ny bog: Drop de uopnåelige idealer og find din egen vej som forælder

Karen Wichmann: Den perfekte mor – og andre myter om forældreskabet

Vi lever i en kultur, hvor forældreskab er blevet omgærdet af stærke og uopnåelige idealer. I denne bog tager psykolog Karen Wichmann et opgør med de mest sejlivede myter om, hvad det vil sige at være en god forælder, og åbner for et mere realistisk, rummeligt og menneskeligt syn på forældreskab – med plads til fejl, ambivalens og forskellighed.

"Myterne er blevet en del af vores forældre-DNA, men hensigten med denne bog er at aflive dem og give dig ejerskab over dit forældreskab." – Karen Wichmann

Den perfekte mor går direkte i clinch med 15 sejlivede myter om "det gode forældreskab". Myter, som på overfladen kan lyde rigtige og omsorgsfulde, men som i praksis ofte skaber skyld, skam, utilstrækkelighed og et massivt indre pres.

"Ved at identificere myterne, som du måske opfatter som sandhed, kan vi systematisk kvase dem en for en. Myter som er konstrueret og holdt i live af samfundet, reklamebranchen, sociale medier, vores opvækst og vores egen måde at navigere i livet på." – Karen Wichmann

Med afsæt i psykologisk teori og klinisk erfaring giver Karen Wichmann en nuanceret indsigt i, hvorfor disse forestillinger ikke holder – og hvad der i stedet er mere hjælpsomt at læne sig ind i.

"Sandheden er, at gode forældre også bliver vrede. De tvivler. De lykkes ikke altid. Og de kan ikke beskytte deres barn mod alt – og det skal de heller ikke." – Karen Wichmann

Den perfekte mor er et opgør med perfektionen – og en vej tilbage til det, der faktisk gør en forskel: relationen, nærværet og en tro på at være 'god nok'.

Karen Wichmann er psykolog og specialist i klinisk børnepsykologi og specialist i psykoterapi for voksne. Har gennem sine 18 år som psykolog erfaringer fra PPR, Familiehuset, Familieretshuset og i anbringelsessager, hvor der laves forældrekompetenceundersøgelser. Har de sidste 10 år haft privat praksis, hvor hun har talt med mange forældre, som kæmper i forældrerollen. Er selv mor til tre.

Karen Wichmann

Den perfekte mor

162 sider

Forlagets pris: 249,95 kr.

Udk. 7. oktober 2026