



Børns egen stemme

- hvordan det opleves, når mor og far går hver til sit



CENTER FOR
FAMILIEUDVIKLING

Børns egen stemme

- hvordan det opleves, når mor og far går hver til sit

Denne publikation blev i første omgang udgivet i 2012.

Udgivelsen er støttet af Egmont Fonden.

Redesignet 2023.

Tegner:

Ditte Johanne Bertelsen

Layout og grafik:

Enel Laura Pagaard Selvig

© 2023 Center for Familieudvikling

Center for Familieudvikling har rettighederne til materialet, og alle rettigheder forbeholdes.

Kopiering fra dette materiale må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Center for Familieudvikling.

“Jeg savner, at når jeg kommer ind ad døren, så spørger man mor, om far er kommet hjem. Man vidste jo, at alle kom hjem på et tidspunkt.

(pige, 13 år)

“De havde skændtes før, men så var de blevet gode venner, og så blev de skilt. Det er altså irriterende. Det er tarveligt.

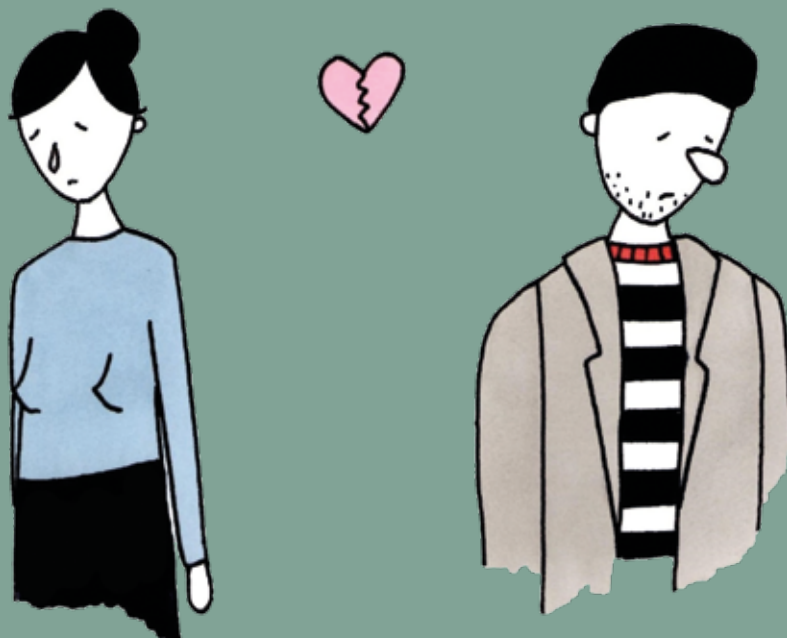
(dreng, 8 år)

“Jeg synes, det er et dumt ord ‘skilles’. Jeg ville ønske, det ikke fandtes. For hvis det ikke var der, kunne man jo ikke skilles. Hvorfor findes ordet?

(pige, 8 år)

“Der er altså voksne, der gerne vil hjælpe – det gælder bare om at finde dem.

(pige, 11 år)



Indhold



Alle er forskellige og dog så ens	5
Det er rart, hvis ens forældre stadig kan grine lidt sammen	8
Tanker, der særligt fylder	11
Hvem har vi talt med?	12
Den dag mor og far fortæller om skilsmissen	14
Når børn føler ansvar	17
Når man savner mor eller far	19
Mors og fars samarbejde	21
Når man skal vænne sig til ny familie	23
Når man bor i to hjem med forskellige regler	26
Deleordninger	29
Når man føler sig alene	30
Midt i det svære er der også håb og glæde	32
Gode råd til voksne, som bliver skilt	33
Forældrenes brud lever videre i voksenlivet	34
Børnene har brug for et rum	35
Råd fra teenagere	39
Børn skal jo gerne grine spontant og have det sjovt	40
Eftertanke	46
Tak	47
Litteraturliste	48

Alle er forskellige og dog så ens

Børn og unge tænker og funderer – meget endda. Og de ser, og de hører. Mere end vi voksne måske aner. Derfor er det engang imellem en god ide, at vi forældre og fagfolk sætter ekstra tid af til at lytte til og reflektere over, hvad det er børn har på hjerte. For kun derigennem kan vi se livet fra deres ståsted.

I dette hæfte har vi i særlig grad været opmærksomme på at lytte til, hvordan børn og unge oplever det, når far og mor går hver til sit. Hæftet indeholder udsagn og betragtninger fra børn og unge, som vi kender. Dels fra vores samtalegrupper, som vi løbende afholder på Center for Familieudvikling. Dels fra et børnepanel, som vi samlede i vinteren 2012. Og dels fra en børne-bootcamp, som vi har afholdt på centret i tæt samarbejde med Egmont Fonden og konsulentfirmaet Bindslev i marts 2012.

Alt materialet er blevet bearbejdet, tilrettelagt og skrevet sammen til dette hæfte i perioden februar marts 2012, og det er blevet til på venlig opmuntring fra Egmont Fonden.

På de efterfølgende sider vil vi forsøge at videreformidle børnenes tanker, betragtninger og gode råd. Det er med ydmyghed vi bringer disse vigtige stemmer fra børn videre til voksne. Vi håber, at både forældre, bedsteforældre, lærere, pædagoger, sundhedsplejersker og andre voksne, som er tæt på børn i deres hverdag, kan hente inspiration til at forstå og møde børnene med visdom, omsorg og aktiv omtanke.

Hvert enkelt barn har naturligvis sine helt særlige tanker og oplevelser, når far og mor går fra hinanden.

Hvert enkelt barn har sine bekymringer, når man elsker både mor og far, men de ikke længere elsker hinanden. Og hvert enkelt barn har sine helt særlige opgaver, når mors verden og fars verden skal bindes sammen inde i sindet og i den praktiske hverdag. Alligevel er der mange fællestræk, når børn og unge fortæller om denne livsudfordring. Dette hæfte videregiver et udpluk af de vigtige udsagn, som vi har mødt. Alle citaterne er anonymiserede og opdelt i forskellige temaer.

Vi kunne have valgt at bringe endnu flere tematikker, og hæftet kan ikke betragtes som en udtømmende skildring af, hvad børn oplever, når deres forældre ikke længere lever sammen. Men vi har indkredset en række af de områder, som vi gang på gang i vores arbejde hører børn og unge fortælle om, og som vi erfaringsmæssigt ved fylder meget i forskellige aldersgrupper. Et tema, som i særlig grad har betydning for børn og unge, er samarbejds-klimaet mellem mor og far. Som læser vil man derfor opleve, at netop denne problemstilling bliver fremhævet flere steder i hæftet.

Vi er ikke altid ens udenpå og indeni

Nogle gange har børn ikke altid ord for det, de ønsker at udtrykke. Jo yngre børn er, jo mere bruger de deres krop eller adfærd til at for-

tælle, at der er noget, som voksne skal lægge mærke til og tage vare på.

Selv store børn og voksne kan til tider synes, at det er svært at finde de helt rigtige ord til det, som enten opleves glædeligt, eller som opleves vanskeligt og indviklet.

Som en 12-årig dreng fortalte os, er det „ikke så let at snakke med forældrene om det, som er vanskeligt, når det vanskelige handler om dem“.

Børns stemme kommer derfor ikke altid frem, bare fordi man spørger – men man kan måske høre den tydeligere, når der gives tid, tillid og ro. Dertil skal man være opmærksom på, at nogle gange ønsker børn og unge ikke at sige alle de ting, de har på hjerte, til far eller mor. De ved jo, at også de kan være både kede af det, forvirrede og trætte efter en skilsmisse.

„*Hvordan går det*“, spørger vi voksne ofte hinanden, når vi mødes på gaden. „Fint“, svarer mange af os så. Helt kort og godt. Det samme gør børn: „*Hvordan gik det i skolen i dag*“, spørger far ved aftensmaden „*Meget godt*“, svarer sønnen. Et svar, som sikkert ikke er spor ukendt for mange forældre, når de sidst på eftermiddagen spørger til barnets dag.

På lignende vis svarede 9-årige Ida da også kort og roligt: „*Det går udmærket*“, da vi en dag spurgte hende, hvordan det mon gik for hende nu, hvor far og mor var gået fra hinanden.

Men da Ida siden fortsatte i en børnegruppe på centret og fik mulighed for at fortælle gennem ord og tegninger, hvordan det så ud inde i hende, kom der også et andet billede frem. Halvdelen af tegningen var fyldt med glade og fine farver, mens den anden halvdel bestod af ret mørke og grå nuancer. Da der lidt efter lidt kom ord på tegningen, viste det sig, at der var mange tanker, spørgsmål og bekymringer inde i Ida, som man ikke lige opdagede, når man bare spurgte i første omgang.

På denne måde kan vores overflade være meget forskellig fra det, der er inde bag. Derfor er det også vigtigt for os at understrege, at de tanker og udsagn, som børn er kommet med til denne udgivelse, ikke primært er kommet ved hurtige samtaler i en hvilken som helst kontekst. De fleste af dem er kommet frem i en ramme, hvor børn over tid har haft mulighed for at blive trygge, og hvor der er opbygget tillid til, at man blev hørt på – både af voksne og af andre børn, som har oplevet noget lignende i deres liv.

Dette hæfte bærer bud om mange alvorlige og store temaer fra børn til voksne. Det er værd at bemærke, at undervejs, mens alle ordene er kommet frem, har der også været megen latter og glæde fra sprudlende børn og reflekterede tanker fra teenagere på vej ud i livet. Så glæde og livskraft ligger lige ved siden af de bekymringer og vanskeligheder, som børnene også kan bære på. Det er det, der gør livet komplekst, men også håbefuldt,

og derfor må vi voksne træne i at møde begge dele i børnenes liv. Til tider kan det være svært og udfordrende for os voksne at lytte til det, børn minder os om. Men vi skylder dem alligevel at forsøge, så de ikke bliver alene om de tanker og følelser, de har.

Vi håber, at mange voksne vil sætte tid af til at lade børnenes egne stemmer tale, og at disse stemmer vil blive brugt til gode refleksioner og gode aktive handlinger. Som direktøren for Egmont Fonden, Henriette Christiansen, fornylig udtalte: *„Nu ved vi efterhånden så meget på dette felt, at vi bliver nødt til også at handle“.*

Lad dette hæfte være et skridt på vejen.

Rigtig god læselyst

Annette Due Madsen

Psykolog og Centerleder



Det er rart, hvis ens forældre stadig kan grine lidt sammen

Det er cirka et år siden, at Saschas far og mor gik fra hinanden. Hun bor rundt regnet en uge hvert sted, og det fungerer nogenlunde, synes den 9-årige pige. Men man savner, at man ikke er en familie mere.

„Jeg havde rodet lidt på mit værelse, så jeg troede bare de ville sige, at jeg skulle gå ind og rydde op“. Niårige Sascha nulrer ved sine hjemmestrikkede sutsko, mens hun tænker tilbage på den søndag eftermiddag for et års tid siden, da hun fik at vide, at hendes mor og far skulle skilles.

Sascha sad inde i stuen og så yndlingsprogrammet 'Fanboy & Chum Chum' på børnekanalen 'Nickelodeon', da hendes far og mor bad hende om at skru ned, så de kunne fortælle hende noget.

„Jeg spurgte, om det var noget godt, for jeg plejer ikke at ville vide det, hvis det er noget dårligt. Mor rystede på hovedet, og så sagde far det, at de skulle skilles, noget i den retning. Og så hang mine mundviger nedad, og jeg fik tårer i øjnene. Jeg troede jo bare, at jeg skulle rydde lidt mere op“.

„Jeg kiggede ind i væggen. Jeg kan huske, at det var søndag, for jeg skulle i skole dagen efter, og det var ikke så godt, for jeg var ved at blive ked af det. Sådan begge steder, både indvendig og udvendig“.

Sascha vidste godt, hvad det ville sige at blive skilt. Hendes bedste venindes forældre var også skilt. Men hvad det ville komme til at

betyde i tiden fremover, havde hun svært ved at gennemskue. Så hun blev siddende stille i sofaen og fokuserede på stuens ene væg.

„Og så gik jeg ind på mit værelse for at lave ingenting. Man tænker, hvad der så skulle ske bagefter, hvor vi skulle bo. Min far er ikke så god til at indrette et hus, så hvad nu, hvis han skulle til at ordne ting selv? Jeg tænkte også på, hvorfor det var, at de skulle skilles, for jeg synes det gik fint nok. De var ikke så tit sure på hinanden“.

Henne i skolen den næste dag fortalte Sascha læreren, at hun gerne måtte sige det videre til hele klassen.

„Det kan godt være svært selv at sige det foran mange, når man er ked af det. Det havde jeg i hvert fald ikke lyst til, men de andre måtte gerne få det at vide, for i min klasse er der ikke nogen, der driller.“

"Men det er altså barnet selv, der skal bestemme, hvordan det skal siges til de andre børn, og hvor mange, der må vide det. Det er ikke særlig rart, hvis alle får det at vide, hvis der er nogen, der driller bagefter", forklarer Sascha, der går i 3. klasse på en skole tæt på København.

Sascha har sat sig på gulvtæppet inde på sit værelse. Væggene er syrenfarvede, lige som Hafferlaffen fra Peter Plys, som Sascha var ret glad for, da hun var fire år og de lige var flyttet ind i huset, og hendes værelse skulle sættes i stand.

Nu er Peter Plys byttet ud med Lady Gaga og Pink, der hænger på plakater sammen med billeder af Sascha selv til en danseopvisning. Hun kan nemlig rigtig godt lide at danse. Og i hverdagen får hun både tid til at passe sine hip-hop-timer, badminton, skolen og vennerne. Det hele hænger nogenlunde godt sammen, fordi hun det meste af tiden bor i det samme hus fra før forældrene blev skilt. Her bor hun med sin mor. Hver anden uge er hun så i nogle dage hos sin far, og så har hun en taske med, hvor hun har sin hvide plystiger 'Anton', sin iPod og sin telefon. Tøj og den slags har hunovre hos sin far hele tiden, så hun ikke skal flytte det frem og tilbage.

Hver onsdag, når hun er hos sin mor, kommer hendes far over, og så spiser de sammen alle tre. „Det er meget rart. Det er bedst for børnene, hvis forældrene stadig kan grine lidt og være venner bagefter. Og at de også kan snakke lidt sammen uden at skændes. Hvis der for eksempel er fest på skolen, så er det vigtigt, at ens mor og far kan snakke om det, altså om man kommer og den slags. Det ville ikke være rart, hvis min far for eksempel bare kom uden at sige det, fordi han ikke kunne snakke med mor. Og sådan er det heldigvis heller ikke“, forklarer Sascha, der også mener,

at forældre bør kunne være sammen om at fejre deres børns fødselsdage, selv om de er skilt:

„De skal jo bare tænke på, at de ikke er til fest hos hinanden, men at det er deres barns fest“, siger Sascha alvorligt.

I en del måneder efter skilsmissen gik Sascha og tænkte meget over, hvordan hendes hverdag var blevet anderledes. Men det skete mest, når hun var hjemme.

„I skolen var det lige som det plejer, for der var min far og mor jo heller ikke, før de blev skilt. Men når man så kom hjem fra skole, var det underligt, og jeg blev ked af det“. „I starten troede jeg, at det var fordi jeg savnede min far, men så fandt jeg ud af, at det, jeg mest savnede, var at være en familie. Man savner, at man bor sammen, og at man kan hygge sig og lave alle mulige ting. Man bliver jo ked af, at man ikke er en familie mere, at de ikke elsker hinanden mere“. „Og så det der med at være et nyt sted og hele tiden rykke frem og tilbage. Det er heller ikke rart for børn at høre på, hvis ens forældre skændes“. Den slags kan godt være svært at fortælle til andre, synes Sascha. Både fordi der ikke er så mange, man kan snakke godt med, og fordi det ikke lige er det første, man tager op, når man er sammen med vennerne.

„Til badminton har jeg travlt med at hygge mig, og så har jeg ikke tid til at tænke på det, og det er jo rigtig godt. Og det er det samme

“ I skolen siger man ikke noget, for der er ikke rigtig nogen, der kan forstå, hvordan det er.

i skolen, så føles det lidt som at have fri fra at tænke på det. Men når man kommer hjem, så tænker man på det igen, for så lægger man mærke til, at ens far ikke er der“. „I starten var jeg bange for, at min far eller mor skulle blive sure på mig, hvis jeg nu sagde, at jeg synes de var dumme og tarvelige. Og i skolen siger man heller ikke noget, for der er ikke rigtig nogen, der kan forstå, hvordan det er“, forklarer Sascha, der i tiden efter skilsmissen gik hos en psykolog.

„Det var meget godt, men hun havde jo ikke prøvet, hvordan det var. Og der var heller ingen andre børn, man kunne sammenligne sig med“. Dem fandt Sascha til gengæld, da hendes mor i efteråret 2011 meldte hende til en børnegruppe på Center for Familieudvikling, hvor hun kunne tale skilsmissen igennem sammen med seks jævnaldrende med nogenlunde de samme oplevelser i bagagen.

„Vi snakkede sammen om, hvordan det føles. Det er lidt som at have en sort klump et eller andet sted i kroppen. På mig sad den i halsen og i maven. Den kom den dag, jeg fik fortalt, at de skulle skilles – og da havde den også pigge på. Så kan det godt være svært at sige noget, det er som om den sidder i vejen“.

„Når man skal forklare nogen om én selv i børnegruppen, så kommer den også nogle gange. Men det er godt

alligevel, for selv om man kan blive ked af det, når man taler om skilsmissen, så hygger man sig også imens. Og så er det rart at kunne snakke med voksne, der ved lidt om det. Når jeg hører, hvad de andre børn fortæller, så kan man også nogle gange tænke, „aj hvor er jeg heldig!“, for min mor og far kan da i hvert fald godt snakke lidt sammen“. „Det bedste ved børnegruppen er, at alle kan snakket om tingene. Og når man kommer hjem, er det lettere at fortælle ens far og mor, hvordan man har det. Hvis man ikke får snakket om det, så kan man godt eksplodere, fordi klumpen bliver for stor. Min klump er i hvert fald blevet mindre“.

SASCHAS GODE RÅD TIL DE VOKSNE

Det ville være rart, hvis der var nogen, der prøvede at hjælpe og interessere sig lidt for det og spurgte, hvordan man har det.

Læreren skal snakke med eleven alene. Det kan være irriterende, hvis der er andre, der hører på, når man er ked af det.

Det er vigtigt, at læreren ved, at børn bliver kede af det. Nogle voksne tænker lidt på børn, som om de er voksne. De skal tænke på, at børnene stadig er børn, og at de nemt kan komme til at græde.

Tanker, der særligt fylder

På Center for familieudvikling møder vi dagligt børn og unge, der lever med skilte forældre. I dette afsnit gennemgår vi syv temaer, som vi i særlig grad hører børn fremhæve som udfordringer, når far og mor ikke længere er sammen. Børnenes udtalelser er anonymiseret og stammer som nævnt dels fra en række af de børnegruppeforløb, som centret løbende arrangerer for børn med skilte forældre. Dels fra centrets 'børnepanel', der har indvilget i at give deres betragtninger og gode råd videre i dette hæfte. Og dels fra den bootcamp, som vi afholdte på centret i foråret 2012 i samarbejde med Egmont fonden.

Præsentationen af temaerne falder i to dele. Først gennemgår vi det enkelte emne, og dernæst kommer en række punkter, der på baggrund af vores erfaringer på centret og råd fra børnene giver bud på, hvad henholdsvis forældre og andre vigtige voksne omkring barnet kan gøre for at lette barnet eller den unge.

Når råd til andre voksne end forældrene får så central en placering i dette afsnit, skyldes det, at netop skolelæreren, pædagogen – eller en lyttende onkel eller klassekammeratens mor – kan være meget centrale holdepunkter for børn og unge.

Børn har brug for at føle, at de ikke er alene, og at andre forstår og anerkender deres tanker og følelser forbundet med forældrenes brud. De må hjælpes af nære voksne til at forstå, at deres reaktioner på forældrenes

brud er helt normale. Og her har de i særlig grad brug for, at der lyttes til de signaler, de sender, og at voksne tør tale med dem om, hvordan de har det, og at de aktivt involverer sig i barnets trivsel og videre vej.

I denne sammenhæng er det ikke mindst vigtigt, at virkninger af forældrenes skilsmisse og de følelser, som barnet har omkring den nye og ukendte hverdag, håndteres i et tæt samarbejde mellem skolen/institutionen og hjemmet. Det er betydningsfuldt, at lærere, pædagoger, sundhedsplejersker og andre fagfolk, der til dagligt omgås børn, vover at tale om det, som er svært – også selv om det kan opleves udfordrende at skulle involvere sig i en families private liv.

Mange børn har fortalt os, at det netop har været en stor hjælp for dem, at en yndlingspædagog eller –lærer engang imellem har spurgt ind til, hvordan det går derhjemme. At de voksne har vovet at sætte ord på det, der føltes svært og sårbart for barnet, og måske oveni købet har hjulpet barnet til at finde måder at tackle nogle af de udfordringer, der uundgåeligt dukker op, når barnet skal begå sig i en helt ny hverdag.

For nogle forældrepar kan det måske opleves som vanskeligt at skulle involvere skolen eller daginstitutionen i skilsmissen. For at komme disse forældre i møde anbefaler vi, at skoler og daginstitutioner forebyggende melder klart og tydeligt ud, for eksempel på AULA, at det prioriteres højt, at skolens/insti-

Hvem har vi talt med?



De børn og unge, der taler i dette hæfte, er for de allerflestes vedkommende mellem 7-13 år. Enkelte unge, som deltog på bootcampen, er dog ældre. I centrets børnegrupper er der altid kun en aldersspredning på maksimalt tre år for at sikre, at børnene kan følge hinanden i interesser og udviklingsniveau. Under afholdelsen af bootcampen havde vi dog den meget fine oplevelse, at de ældste deltagere gav udtryk for, at de havde haft stor glæde af at være sammen med deltagere, der var mange år yngre end dem selv. De pegede blandt andet på, at de igennem mødet med de yngre børn kunne genkende mange af de tanker og følelser, som de selv havde båret rundt på tidligere i barndommen.

Børnene bor alle i København og omegn. For nogle af børnenes vedkommende er det kort tid siden, at deres forældre er gået fra hinanden. For andre ligger bruddet flere år siden.

I hæftet skelnes der derfor ikke mellem de akutte reaktioner og børnenes mere langsigtede udfordringer.

Børnene kommer også fra en bred gruppe af familier. Der skelnes ikke mellem børn fra familier med et højt konfliktniveau og med lavt konfliktniveau. De fleste har vi fået kontakt med, fordi deres forældre har læst på vores hjemmeside om vores børnegrupper, eller fordi forældrene har deltaget i centrets undervisningstilbud for skilte forældre – et ca. 12 timers rådgivningskursus "Videre efter skilsmissen (Kiff -kursus).

I de tilfælde, hvor børn nævnes ved navn, er det med indhentet tilladelse fra både forældrene og børnene selv.

tutionens ansatte får viden om store og indgribende livsforandringer i det enkelte barns liv, netop fordi det er så betydningsfuldt for et barns videre trivsel, at de nære voksne forstår og ser barnet, dér hvor det er. Det vil således være godt, hvis forældre trygt ved, hvem de skal gå til, og at skolen eller daginstitutionen er klædt på til disse samtaler og informationer.

Vi anbefaler også, at både skoler og daginstitutioner laver en intern procedure for, hvordan de som institution tager hånd om deres børn, når en familie rammes af skilsmisse (eller andre alvorlige kriser som sygdom eller dødsfald). Og at de melder klart ud til alle familier, der har berøring med organisationen, hvad dens holdning og tilgang er. Det er langt mere effektivt at afmystificere og forebygge end at vente til den dag, man konkret står med et barn i krise. Og det skaber tryghed for både børn og voksne.

Når vi i det efterfølgende fremhæver syv temaer, skal det ikke dermed være sagt, at de dækker alle facetter – alle børn og familier er i sagens natur meget forskellige. Derfor vil det enkelte barn også tumle rundt med særegne bekymringer og tanker, der er kendetegnende for netop deres liv og opvækst. Det bør man som voksen være særdeles opmærksom på i mødet med barnet.



Den dag mor og far fortæller om skilsmissen

Det tidspunkt far og mor fortæller, at de skal skilles, husker de fleste børn med fotografisk præcision: Hvor var vi? Hvem var der? hvordan så der ud? Hvem sagde det? hvad skete der lige bagefter? Hvordan følte det? det er en skelsættende dag, og i barnets indre tidsregning er der tydeligvis ofte et 'før' og et 'efter' dette tidspunkt.

Det er også en oplevelse, som de efterfølgende gør sig rigtig mange tanker om – og meget ofte uden at dele det med andre. Langt over halvdelen af de børn, som vi på centret har mødt i børnegruppeforløb, giver udtryk for, at det er første gang de fortæller om dagen til nogen, når de deler deres historier med de to voksne gruppeledere og de andre børn i gruppen. Som en 11-årig pige fortalte os på den sidste gruppegang: „Jeg har opdaget, at der altså er voksne, der gerne vil hjælpe – det gælder bare om at finde dem“.

Når vi spørger børnene, hvordan det opleves at få beskeden, fortæller mange, at det er meget vigtigt for dem, at begge forældre har været til stede og givet beskeden i fælleskab. På den måde kan børnene se, at far og mor mener det samme, og de skal kun forholde sig til én version af budskabet.

Mange børn giver desuden indirekte udtryk for, at de har haft meget svært ved at opfatte, hvad forældrene reelt har sagt til dem – i stedet er det, som om der kører en stumfilm i deres hukommelse, hvor de har lagret stemningen og detaljerne omkring tidspunktet, stedet og hvad der blev gjort den dag.

“ Den dag, de fortæller det, står de klar med varm kakao og det hele. Jeg måtte pludselig det hele. Den aften måtte jeg være ude til kl. to om natten, hvor jeg plejede at skulle være hjemme halv tolv. Det var altså ikke fedt.

(pige, 14 år)

“ Jeg tænkte på, hvor mor så skulle bo. Hvor far skulle være, og hvad der nu skulle ske med min lillebror og mig.

(pige, 9 år)

Vi voksne kan af naturlige grunde have behov for at overdrage beskeden om en skilsmisse så nænsomt som muligt. Børnenes udsagn fortæller os, at de voksne ofte har forsøgt at gøre stemningen ekstra hyggelig for at skabe en rar ramme omkring den svære besked. Det er også betydningsfuldt for børnene, at beskeden falder i en tryk ramme, hvor både far og mor er til stede, og hvor der er tid, plads og ro til at reagere, sunde sig og stille spørgsmål. Men betones det hyggelige for meget, kan børnene opleve en form for uærlighed omkring situationen, når de tror, at der er inviteret til samvær og hygge og de så i stedet konfronteres med noget, der kan opleves som sorgfuldt og ubærligt. Forældre kan ikke forhindre, at barnet føler sorg eller bliver vred, og de voksne må være indstillede på at skulle bære, at skilsmissen betyder tab og savn for deres børn. Det er dermed heller ikke muligt at finde en måde at give beskeden på, så den ikke udløser sorg. Kan man som forælder erkende det, kan man måske få frigjort kræfter til at tage hånd om barnets følelser, tanker og spørgsmål.

Forældrene må også være forberedte på, at børns umiddelbare reaktion på beskeden kan være meget forskellig og kan afhænge af mange forhold – for eksempel familiens traditioner for at vise følelser, barnets køn, udviklingsniveau og personlighed i det hele taget. Nogle børn fortæller os, at de begyndte at græde. Andre, at de bare legede videre og så først senere egentlig forstod, hvad der blev sagt. For langt de fleste børn er det en

stor sorg, at far og mor ikke længere skal være sammen. Så selv om barnet måske ikke reagerer prompte, er det ikke nødvendigvis et udtryk for, at barnet 'klarer det godt'. Man må være forberedt på, at der kommer en efterreaktion, og at alle børn – uanset deres reaktion – vil have behov for at bearbejde bruddet og stille mangfoldige spørgsmål.



Hvad kan forældrene gøre?

- Skab en tryk ramme omkring samtalen, gerne hjemme. Vær indstillet på, at uanset hvilken ramme, man vælger, vil det altid være en svær besked for barnet.
- Vær til stede begge to. Barnet har brug for at få én forklaring.
- Giv barnet en forklaring, der passer til barnets alder, vid at det er svært, og at det gør ondt, også selvom det kan være særdeles hårdt som forælder at skulle rumme.
- Sørg for, at der efter samtalen er god tid til, at barnet kan fordøje indtrykkene. Der skal være mulighed for at spille computer eller lege og komme tilbage og stille spørgsmål – igen og igen.
- Vær nærværende og sørg for, at hverken far eller mor skal ud at rejse kort tid efter eller på anden vis ikke har mulighed for at være til stede.
- Bliv ved med at være synlig og pålidelig i opdragerrollen på trods af den ændrede situation. Børnene har brug for, at forældrene fortsat er deres tryghed og den mur, som de kan spille op ad.
- Sørg for, at andre, vigtige voksne omkring barnet, både de professionelle som læreren eller pædagogen og andre tæt på, får at vide med det samme, at barnet bærer rundt på denne, nye virkelighed.

Hvad kan andre voksne gøre?

- Fortæl barnet, at du kender til forældrenes brud.
- Vær nærværende og lyttende.
- Giv barnet anledning og plads til at fortælle. Giv tid, hvis ikke barnet eller den unge er parat til at fortælle om det her og nu – hav respekt for barnets signaler.

GODE RÅD FRA BØRNEHØJDE

De skal sige det sammen, for så kan barnet blive glad for at se, at de begge to kan finde ud af at sige det sammen og altså godt kan finde ud af det.
(pige, 9 år).

Forældre skal fortælle grundigt om skilsmissen til børnehaven eller skolen.
(pige, 9 år)

Det er vigtigt, at der bliver talt om det sammen i klassen alle sammen".
(pige, 13 år)

Når børn føler ansvar

Børn tumler med forklaringer og sætter dem sammen på mange forskellige og ind imellem irrationelle måder for at finde en mening med de ting, de ikke forstår. De har brug for forklaringer og gransker deres sind for svar, og i den proces kan børn ofte være magneter for

følelsen af skyld. Mange tænker derfor, at de har haft en direkte eller indirekte indflydelse på, at far og mor ikke længere er sammen.

Denne kobling kan have forskellige forklaringer og kan eventuelt afhænge af barnets alder. Mindre børn ser ofte sig selv som centrum i verden og retter derfor pilen mod sig selv, når de skal finde forklaringen på skilsmissen. Større børn tænker ikke længere så konkret og lineært. Men de får gradvist en opfattelse af, at det, de tænker og siger, er så magtfuldt, at det kan få andre til at reagere, og denne erkendelse kan også fremkalde en følelse af skyld.

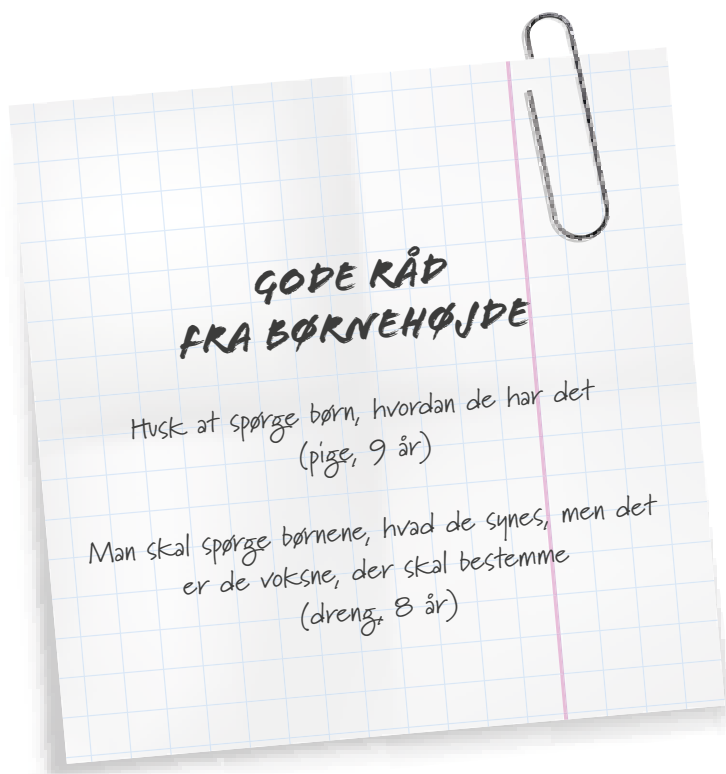
Bemærkelsesværdigt mange af de børn, vi møder på centret, tumler med tunge tanker om ansvar og skyld – og det er følelser, som de meget sjældent har delt med andre end deres jævnaldrende i vores børnegrupper. Det er meget vigtigt, at de voksne omkring barnet holder sig dette for øje, da følelser og tanker omkring skyld og ansvar kan have stor negativ indflydelse på børnenes trivsel, selvopfattelse og evne til at omstille sig til den nye hverdag. Dette gælder ikke kun for mindre børn men også for de større. Mange unge børn af skilte forældre kan også føle sig meget skyldige, når de besøger far i stedet for mor og omvendt. Disse unge har typisk ikke en fast deleordning men skal hele tiden selv dele sol og vind, og det kan være et kontinuerligt og tungt ansvar, fordi de ofte føler, at de lader den i stikken, de ikke er hos.

“ De skændtes meget om hvem, der skulle bringe og hente. Så kom jeg til at tænke, at jeg kunne have gjort noget den gang. Så var de måske ikke blevet skilt.

(pige, 9 år)

“ Når man går ind med mudder på skoene, og man smider jakken i sofaen, og man BANDER, tror du så ikke det kan være éns skyld?!

(dreng, 6 år)



Hvad kan forældrene gøre?

- Vær bevidst om at flytte ansvaret tilbage til de voksne. Det er meget vigtigt, at barnet får en forståelse af, at skilsmissen er en voksenbeslutning, som barnet ingen indflydelse har på.
- Fortæl barnet, at både du og barnet er kede af det, at det er svært, men at du som voksen tager ansvar for, at i nok skal komme videre og få det godt igen.
- Giv plads til samtaler, hvor du f.eks. siger: „Jeg ved, at mange børn føler, at det er deres skyld, når far og mor bliver skilt. Har du også tænkt sådan?“ Og videre kan man måske udtrykke: „Det er ikke din skyld, for det kan aldrig være børns skyld“.
- Giv plads og tid til barnets fortælling.

Hvad kan andre voksne gøre?

- Læs bøger eller se film sammen med barnet eller den unge, der kan give anledning til samtale.
- Spørg barnet, hvad han/hun tænker om skyld og ansvar.

- Bidrag til at gøre det begribeligt og håndterbart for barnet, at det er muligt at finde veje frem, også når livet bliver ekstra svært.

Når barnets liv og nærvær med far og mor deles op i to, vil det uundgåeligt fremkalde følelsen af savn. Mange af børnene beretter om, at de hele tiden føler et underliggende savn af den, de ikke er hos, og på denne måde bliver savnet et livsvilkår. Børnene fortæller også ofte, at savnet bliver værre på tidspunkter, hvor de ellers har det ekstra godt. På en dejlig juleaften vil de for eksempel savne ekstra den forælder, der ikke er til stede – fordi man ikke oplever det dejlige sammen. Og fordi barnet bekymrer sig om, hvorvidt den manglende forælder nu har det godt alligevel. Børnene fortæller også, at det ofte er ved sengetid, at savnet intensiveres. Det er her, der er ro til at fundere, og det er her, man føler en ekstra sårbarhed og behov for at have forældrene hos sig. Derfor kan det føles ensomt at være far eller mor foruden.

Når man savner mor eller far

Hvad kan forældrene gøre?

- Barnet har behov for at blive mødt i savnet og for at vide, at de voksne kan lytte til det og anerkende savnet – savnet behøver ikke betyde, at den forælder, barnet er hos, ikke er god nok. Savnet vil naturligt være der, for barnet elsker jo begge sine forældre.
- Det kræver overskud af den forælder, barnet er hos, at anerkende, at barnet har brug for at tænke den savnede ind.
- Barnet må have vished for, at det er tilladt at sige højt, at man savner far eller mor, uden at det bliver brugt i forældrenes eventuelle uoverensstemmelser om samvær, eller at det behøver at give anledning til spontane handlinger, som barnet siden bliver gjort ansvarlig for.
- Fortrolighed med børn opstår ofte omkring sengetid. Skab derfor ritualer ved sengetid – et fotoalbum, et billede, en krammebamse – ting, der minder barnet om den forælder, der ikke er der.
- Forsøg at skabe fælles putteritualer, yndlingshistorier eller andre ting i begge hjem, som kan være med til at skabe en helhed i det mindre barns univers. Vær dog samtidig opmærksom på, at det også for større børn og unge ofte gælder, at det er ved sengetid, at de mange tanker og eventuelle bekymringer opstår.

Hvad kan andre voksne gøre?

- Lærere og pædagoger kan være opmærksomme på hvilken dag, der er skiftedag for barnet, og være ekstra tilstede. Barnet er

“ Jeg savner min far vildt meget, selv mens jeg er der. Når man kun ser ham en dag, kan man godt savne ham, mens man er der.

(dreng, 8 år)

“ Jeg savner mor, når jeg er hos far. Og jeg savner far, når jeg er hos mor. Så er det godt, at den voksne snakker om det med én, og at man laver noget rart sammen, så man ikke savner den anden for meget.

(pige, 9 år)

- ofte særligt sårbart den dag.
- Nære voksne – både fagfolk omkring barnet og anden familie og øvrige relationer – kan vise nærvær og anerkende barnets savn. Vis, at det er legitimt for barnet at bære dette savn.
 - Spørg ind til barnets hverdag – vis interesse.

GODE RÅD FRA BØRNEHØJDE

Børnene skal have god tid sammen med den forælder, de besøger.
(pige, 9 år)

Børn skal ikke flytte for tit fra hjem til hjem.
(pige, 9 år)

Man har brug for trygge rammer. Rammer, der ikke ændrer sig. Hvis der sker for mange forandringer, kan man få stress.
(pige, 13 år)



Mors og fars samarbejde

Børns tryghed øges, når de ser, at mor og far kan samarbejde godt, selv om de ikke længere lever sammen. Mange børn fremhæver, at det er meget betydningsfuldt for dem, at forældrene kan tale sammen på en respektfuld og konstruktiv måde, uden at det ender i skænderier og grimme ord om hinanden. Det øger trygheden hos børnene at se, at de to voksne, de elsker allerhøjest, stadig kan være fælles om at være der for barnet og påtage sig forælderrollen sammen. Det er også vigtigt for barnet, at far og mor omtaler hinanden pænt i barnets påhør. Børnene elsker jo fortsat begge forældre og har brug for, at forældrene respekterer og anerkender disse følelser ved at behandle og omtale den anden forælder med respekt og omtanke. Børnene skal integrere både far og mor i deres personlighedsdannelse, og til dette vigtige arbejde har de brug for god hjælp.

Med deres egne ord giver børnene ofte udtryk for, at de bliver forvirrede, utrygge og kede af det, hvis samarbejdet og kommunikationen mellem forældrene er konfliktfyldt. Børnene har brug for at vide – og føle – at både far og mor fortsat udgør et fælles afsæt for deres liv. Det at far og mor tager det fælles forældreskab på sig og kan være der sammen for barnet – hvis det f.eks. er sygt, er blevet uvenner med kammeraten, skal optræde i en skolekomedie, skal konfirmeres eller, for den unges vedkommende, har slået op med kæresten – giver en vished og tryghed, som er meget vigtigt for den videre trivsel og opvækst.

“ Det er rart, at både mor og far er sammen med mig om morgenen på min fødselsdag. Men det er også fint nok, at det kun er om morgenen. Hvis de er sammen i lang tid, så begynder de at snakke om et eller andet, og så bliver de uenige.

(pige, 9 år)

“ Det er ikke så rart, når de skændes foran mig... det sker, når jeg skal afleveres hos den ene.

(pige, 8 år)

Hvad kan forældrene gøre?

- Kæmp for at skabe en god tone og et konstruktivt samarbejde omkring børnene. Negativ kommunikation mellem mennesker, man holder af, er per definition meget svært at være vidne til.
- Tag konflikterne, når barnet ikke er til stede.
- Søg hjælp til at udvikle et godt forældre-samarbejde.
- Involver aldrig børnene i eventuelle konflikter mellem jer.
- Sørg altid for, at jeres beskeder og budskaber til hinanden ikke går igennem barnet.
- Giv jeres børn en klar oplevelse af, at I fortsat har nogle fælles regler og værdier for opdragelsen. Dette er vigtigt for såvel mindre børn som teenagere.
- Lad børnene vide, at de altid kan vende hjem og blive støttet – også når de er store og ellers selvhjulpne.
- Arbejd på at udvikle et respektfuldt samarbejde, hvor I afvikler kæresterrollerne og bevarer forælderrollerne.
- Tænk på hvordan gode kolleger arbejder sammen – forsøg at oparbejde samme tone og konstruktive tilgang.
- Find en balance i jeres forhold: giver man udtryk for at være alt for nære og fortrolige venner, forstår børnene ikke, hvorfor det var nødvendigt at forlade hinanden. Omvendt er det afgørende for børnene at se, at far og mor fortsat nærer respekt for hinanden.
- Stol på hinandens forældreevner.
- Få inspiration og hjælp til at skille egne følelser overfor ekspartneren fra barnets behov. Forældrenes følelser er ikke de samme som børnenes følelser.

Hvad kan andre voksne gøre?

- Barnet har brug for at blive set i den virkelighed, barnet befinder sig i. Vær til stede og spørg ind til, hvordan barnet trives efter skilsmissen.
- Andre voksne rundt om barnet kan inspirere forældre til at søge råd og hjælp, hvis man ser, at forældresamarbejdet påvirker barnets trivsel.
- Arrangér evt. en temaaften på skolen eller i institutionen om den vigtige og svære kunst, det er, at samarbejde efter et brud, og hvilken betydning dette samarbejde har for barnet.

GODE RÅD FRA BØRNEHØJDE

Voksne skal tale om de ting, de er venige om, når børnene ikke hører på det.
(pige, 9 år)

Lad være med at tale grimt om hinanden, mens jeres børn hører på det.
Det er ikke rart at høre på.
(dreng, 17 år)

Når man skal vænne sig til ny familie

For nogle børn vil det opleves som en bonus i hverdagen at få nye søskende og en større familie. Men mange børn fremhæver også, at det at skulle vænne sig til ny familie er en af de sværeste og mest uigennemskuelige udfordringer efter skilsmissen.

Mange giver udtryk for, at det kan føles intimiderende pludselig at skulle dele sin mor eller far, hjem og hverdag med nogen, man ikke kender. I forvejen skal børnene omstille sig til mange nye livsvilkår, når far og mor ikke længere er sammen. Måske med nyt hjem, ny skole, nye kammerater og flytning mellem to hjem – alt imens de stadig skal lave lektier og lære nyt.

Hele denne omstillingsproces kræver energi og god tid. Derfor kan det opleves meget overrumplende for børn, hvis de oveni dette skal vænne sig til en ny stedmor, stedfar og stedsøskende. Børnene, vi taler med på centret, er derfor ret enige om, at far og mor skal vente i en god rum tid, før de introducerer en ny kæreste og eventuelle stedsøskende. Og de understreger, at forældrene bør være helt sikre på det nye forhold, før de præsenterer en kæreste for børnene.

Mange af børnene fortæller også, at de kan føle skyld og skam, fordi de ikke deler deres fars eller mors glæde ved de nye familiemedlemmer. Det er følelser, der kan ende i ensomhed, hvis ikke den biologiske forælder er meget opmærksom på problematikken og evner at rumme barnets følelser og perspektiver. Forælderen bør være særlig

“ Nogle gange er det hyggeligt, at de nye er der, andre gange synes jeg ikke helt, at det var lige den dag, at der skulle være andre.

(pige, 9 år)

“ Man kender dem jo ikke sådan helt. Og så er de der bare, derhjemme sammen med én.

(pige, 8 år)

“ En gang kom jeg til at glemme, hvad min mors kæreste hed. Så sagde jeg bare ‘manden’.

(dreng, 7 år)

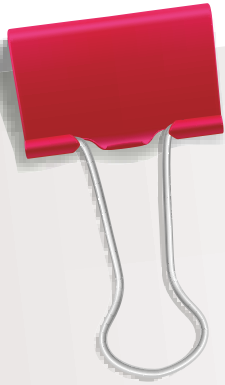
opmærksom på, at barnet aldrig har ønsket skilsmissen og aldrig har bedt om at få en ny stedforælder og nye stedsøskende. Og at der derfor bør være plads til, at barnet har en anden holdning til den nye familie, end forælderen har.

Hvad kan forældrene gøre?

- Undlad at introducere en ny kæreste og evt. nye stedsøskende, før du er meget sikker på, at du vil investere i det nye forhold, og at du tror på, at det vil vare ved. Jo flere brud, et barn oplever, jo større konsekvenser kan det have for barnets tillid og evne til at danne relationer og knytte sig til andre.
 - Fortæl barnet om din nye kæreste, uden at kæresten er til stede.
 - Forbered barnet i rigtig god tid, før kæresten og nye børn introduceres – og introducer dem meget gradvist: begynd f.eks. med at vise et billede, inviter siden på korte besøg, etc.
 - Vær meget opmærksom på, at dit barn ikke-nærer de samme følelser for din nye kæreste, som du selv gør. Barnet er ikke forelsket og har måske ikke ønsket en ny familie. Rum det og acceptér det.
 - Barnet skal have god tid til at lære de nye mennesker at kende – lad være med at afkræve eller forvente, at barnet hurtigt knytter sig til de nye familiemedlemmer. Venskab og fortrolighed kan måske opbygges på den lange bane.
 - Sørg for at have alenetid med dit biologiske barn.
- Vid at ny tilknytning ofte tager lang tid, ikke mindst for de større børn.

Hvad kan andre voksne gøre?

- Bedsteforældre eller andre nære familie-medlemme kan være den stabile støtte, hvor ting kan vendes uden at der tages parti. Børn har brug for neutrale baser.
- Skolen eller daginstitutionen bør aktivt meddele forældrene, at man ønsker at blive underrettet om vigtige forandringer i børnenes liv, så man kan tage højde for det i mødet med barnet.
- Gode venner og familie kan hjælpe den voksne, som måske er forelsket, til at tænke sig grundigt om og tage tiden til hjælp, så følelserne for den nye kæreste ikke er det primære styringsredskab.

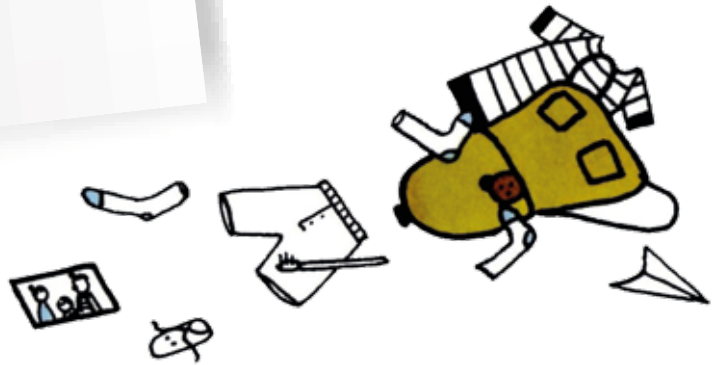


GODE RÅD FRA BØRNEHØJDE

Du skal sætte dig i stuen og sige det lige så roligt, at du har fået en ny kæreste. Man skal bare sige, at man har fået en ny kæreste. men man skal ikke se kæresten lige med det samme. (...) Man skal tage det stille og roligt, man skal lige vænne sig til det, en ting ad gangen.
(pige 8 år)

Der skal i hvert fald ikke flytte nogen ind, før børnene kender dem rigtig, rigtig godt. Man skal ikke pludselig stå ved i køkkenet og sige, 'hvad er det nu du hedder, og hvad er det dine børn hedder?'
(pige, 9 år)

Man skal vente, så man ved, om det er noget. For ellers, hvis man lige vænner sig til hende, så bliver man ked af det, hvis det så ikke er noget alligevel.
(pige 8 år)



Når man bor i to hjem med forskellige regler

Selv om mange børn deles ligeligt mellem to hjem, giver ret mange af dem, vi møder på centret, indirekte udtryk for, at de kun opfatter det ene hjem som det 'rigtige hjem'. Det andet hjem er et sted, de kommer på besøg i. Nogle børn føler dog ikke, at de hører hjemme nogen steder, fordi de ofte skal flytte frem og tilbage. Børnene fortæller, at det er meget vigtigt for dem, at der bliver gjort noget ud af begge hjem, og at de selv har indflydelse på, hvordan der ser ud.

De fortæller også, at de meget gerne vil have, at der er legetøj, tøj og andre hjemlige 'hyggeting' begge steder, og at de har et værelse eller i hvert fald et fast sted, der er 'deres', hos både far og mor.

Børnene giver også udtryk for, at de har brug for ro, når de skal 'lande' hos enten far eller mor. Hvis der er kommet nye familiemedlemmer til, er det vigtigt at huske på, at børn stadig har brug for alenetid med deres forælder, og der skal være tilpas med dage til at vænne sig til omgivelserne og få en hverdagsrytme i gang, før man flytter til sit andet hjem. Her må vi også nævne, at mange af børnene giver udtryk for, at de faktisk ikke har det godt med at flytte jævnligt frem og tilbage, fordi de har svært ved at falde til ro, finde nok tid til at passe fritidsinteresser og legeaftaler og være sammen med deres forælder – eller sagt med voksenord, at en deleordning ikke nødvendigvis er barnets ønske, selv om de fleste børn ønsker god kontakt med både far og mor.

“ Man skal lige vænne sig lidt til det. Jeg er lige meget hos min far og mor, så jeg er ikke hjemme nogen steder. Eller også kan man sige, at jeg er hjemme to steder.

(dreng, 6 år)

“ Det er vildt anstrengende at holde juleaften to gange. Det ender med, at man ikke er i julestemning nogen af dagene. Men jeg synes omvendt, at det er synd for min far, hvis han ikke også holder jul.

(ung mand, 20 år)



Hvad kan forældrene gøre?

- Når far og mor ikke længere bor sammen, vil barnet naturligt opleve, at forskellene mellem de to forældre bliver tydeligere – i det ene hjem er oprydning og rengøring måske noget, man går op i, i det andet gør man ikke. I det ene hjem er der måske normer omkring sengetid, alkohol og kærester, i det andet er der det mindre, osv.
- Sæt ord på overfor barnet, at der er forskelle, og at det kan være svært. Men lad være med at tale ned om den anden forælders livsstil i barnets påhør.
- Selv om de to hjem uundgåeligt vil fremstå forskellige, så bestræb jer alligevel på at præsentere barnet for nogle af de samme spilleregler og værdier begge steder – hvornår må man drikke alkohol? Hvornår skal jeg komme hjem om aftenen? Hvornår skal jeg i seng? Genkendelighed i opdragelse og værdier og kontinuitet i hverdagen er meget vigtigt for børn i alle aldre. Førskolebørn 'spejler sig' i forældrenes verdensbillede. Ældre børn har brug for forældrenes værdier som et afsæt, når de skal løsrive sig og danne deres eget verdensbillede og værdisæt.
- Forældre bør bestræbe sig på at bo i forholdsvis kort afstand fra hinanden, så barnet ikke oplever for lang rejsetid og to vidt forskellige hverdagsmiljøer. Bor man tæt på hinanden, kan barnet bedre bevare 'et hele' i sin hverdag med skole, venner og fritidsinteresser.
- For megen flytning og krav om omstilling kan være en stor og stressende belastning for barnet. Man skal huske, at det kræver kræfter, både fysisk og mentalt.

- Vær bevidst om, at det ikke er sikkert, at det er bedst for barnet at bo lige meget to steder. Beslutningen om barnets bopæl og evt. deleordning bør afstemmes barnets alder, udvikling og hverdagsliv med kammerater og fritidsaktiviteter.
- Aftal og informér børn i god tid om, hvordan ferier, højtider mv. skal være, så de kan glæde sig i ro.

Hvad kan andre voksne gøre?

- Lærere bør være opmærksomme på delebarnets virkelighed og bære over med, hvis der er rod i skoletasken, eller at der mangler en bog.
- Lav klare regler med forældrene omkring kommunikation mellem skole/daginstitution og hjem, så barnet ikke får ansvaret for overdragelsen af beskeder.
- Vær opmærksom på, at det kræver koncentration for et barn at navigere mellem forskellige verdener, og derfor kan de trænge til ekstra faglig støtte i perioder. Som en 11-årig dreng sagde til os: „Udenpå ser jeg ud som om jeg hører efter, men det forsvinder ud igen hurtigt“.

GODE RÅD FRA BØRNEHØJDE

Der skal være tøj og legetøj hvertsted, så man ikke skal have for meget med i sin flyttetaske.
(pige, 9 år)

Børneværelset skal være hyggeligt begge steder, så man føler sig hjemme.
(pige, 9 år)

Der skal være klare aftaler i god tid om, hvor man er til jul, fødselsdag og i ferierne.
(pige, 9 år)





Dele- ordninger

Deleordninger kan fungere godt for nogle børn, men ikke for alle.

Om en deleordning er en god løsning for barnet afhænger bl.a. af:

- Hvordan forældrene samarbejder.
- Måden samværet er organiseret på.
- Placeringen af de to hjem.
- Integrationen af barnets liv uden for familien.
- Det enkelte barns alder, personlighed, osv.

SFI (nu VIVE, red.) offentliggjorde i oktober 2011 en omfattende undersøgelse om børn i deleordninger. Rapporten konkluderer bl.a.: „Undersøgelsen efterlader ikke tvivl om, at det stiller særlige fordringer til forældresamarbejdet, hvis en deleordning skal fungere

godt for barnet (...) hvis ikke der sættes visse fælles normative standarder, vil der opstå risiko for slip, huller og brud, som skaber opsplitning i barnets liv“.

Kilde: SFI's rapport 'Børn i deleordninger', oktober 2011

Når man føler sig alene

En del af de temaer, der er gennemgået her, har ofte en naturlig forbindelse til en følelse af ensomhed og tristhed: Hvis barnet føler skyld og skam over at ønske sin stedfamilie hen, hvor peberet gror, kan det medføre ensomhed, fordi barnet ikke deler disse følelser med nogen. Hvis barnet føler et ansvar for skilsmissen, kan det føre til tristhed og ensomhed. Og hvis barnet i det hele taget føler et tab og et savn ved, at forældrene ikke længere er sammen, kan det ligeledes føre til en oplevelse af ensomhed og tungsind.

Når en ung f.eks. har været oppe at toppes med far, er det svært at sige det til mor, for så kan man jo risikere, at hun forstærker det, næste gang de snakker sammen. Og hvis mor er dum, kan det være svært at fortælle det til far. Selv glædelige ting, som børn og unge har oplevet i det ene hjem, kan være svært at dele med den anden forælder – så hellere bære det inde i sig selv, vil mange børn og unge tænke. Mange af de børn, vi møder i vores samtaler, giver således udtryk for triste og ensomme tanker – midt i al den livsglæde og energi, de også udviser, og som også er en del af dem. På mange måder er børnene glade og fulde af appetit på deres liv og hverdag. De bærer dog samtidig præg af, at de i en meget tidlig alder har oplevet, at livet kan ændre sig radikalt, uden at de har haft indflydelse på det. Og mange af dem bærer rundt på en afmagt og følelsen af at leve med et tab, som de ikke kan gøre noget ved.

En del fortæller, at disse følelser især dukker op, når de føler sig ekstra sårbare og står overfor andre udfordringer i livet, for ek-

“ Nu i den sidste tid har jeg været en del hjemme hos min mor, men så får man at vide, at man ikke skal være der så meget, når man bor hos sin far. Det var ikke så fedt at få at vide.

(dreng, 13 år)

“ Jamen de har jo fået det, som de gerne vil have det. De vil jo gerne væk fra hinanden, og så bliver det sådan. Men barnet ville jo ikke væk fra nogen af dem. Det er jo ikke sjovt at være barn og skifte rundt hele tiden.

(pige, 10 år)

sempel problemer i skolen eller en konflikt med en kammerat. Så bliver tabet og savnet ekstra tydeligt. På samme måde fortæller mange, at det kan være ekstra svært, når de skal sove, og at det ofte kan tage lang tid for dem at falde i søvn.

Oplevelsen af ensomhed kan have at gøre med, at den familiehistorie og den virkelighed, der fylder så meget hos børnene, ikke altid er nem for børnene at dele med andre. For mange børn opleves det også som skamfuldt eller illoyalt at fortælle til andre, hvad forældrene gør eller ikke gør. Børnene føler måske, at forældrene opfører sig dumt og forkert og kan derfor være flove på forældrenes vegne. Men denne følelse bliver så ofte blandet op med skam over at tænke sådan om ens egne forældre. Børnene kan på denne måde føle sig splittede og usikre på deres egen dømmekraft, og det gør det mere sårbart og svært at dele med andre – især, hvis de ikke har et trygt sted at søge hen.

Hvad kan forældrene gøre?

- Man skal dele for at kunne hele – det er vigtigt for børnene, at der er anledninger, hvor de kan dele deres tanker og følelser.
- Spørg ind til barnets tanker, men vær opmærksom på, at fortrolighed kræver trygge rammer, tid og nærvær.

GODE RÅD FRA BØRNEHØJDE

Husk at spørge børn, hvordan de har det.
(pige, 9 år)

Børn skal huske, at det ikke er pinligt, at ens forældre er blevet skilt
(pige, 12 år)

Hvad kan andre voksne gøre?

- Vær bevidst om, at der i de fleste grupper af børn vil være en eller flere, der går rundt med spørgsmål og ensomme tanker.
- Giv plads til spørgsmålene gennem leg, teater, bøger, film og samtaler, alt efter barnets alder.
- Skab trygge baser, hvor man har kendskab til børns og unges udfordringer.

Midt i det svære er der også håb og glæde

De syv temaer, som vi netop har gennemgået, er som nævnt blandt dem, vi oftest oplever børn bringe frem, når vi møder dem på centret. Samlet set kan betragtningerne virke særdeles alvorlige – og ofte med forholdsvis små børn som afsendere.

Derfor er det også meget vigtigt at betone her, at temaerne og børnenes bekymringer er en del af disse børn og unge, men at billedet er langt større. Selv om børn og unge, der har oplevet forældres skilsmisse eller står midt i den, ofte bærer rundt på udfordrende tanker og bekymringer, så lever de fleste af dem også et liv med livskraft, børnegrin og gåpåmod. Det oplever vi også i vores børnegrupper.

Børnene fortæller om en hverdag, hvor de hygger sig med gode kammerater og bedste-forældre, glæder sig over kæledyr, fritidsinteresser og sjove oplevelser. Og langt de fleste af dem har gode, nære relationer til måske en bedsteforælder eller et andet nært familiemedlem, søskende, far og mor. På denne måde oplever vi ofte, at skilsmissen, og de udfordringer, den har ført med sig både følelsesmæssigt og praktisk, er en del af barnet sammen med alt det andet, der fylder i opvæksten. Igen er det dog vigtigt at understrege, at hvert enkelt barn og hver enkelt familiehistorie er meget, meget forskellig på godt og ondt og bør betragtes som sådan.

Ikke alt er trist

“ Det er rigtig godt, at far og mor ikke er anderledes, bare fordi de er skilt.

(pige, 7 år)

“ Man lærer nogle nye at kende, når ens forældre får nogle nye at bo sammen med.

(pige, 7 år)

“ Det er godt, at far og mor stadig er glade og kan grine lidt, selv om de er skilt.

(pige, 9 år)



Gode råd til voksne, som bliver skilt

(Sammensat af en børnegruppe i alderen 11-13 år, Bavnehøj Skole, København, foråret 2009)

***„Hyg jer sammen og lad være
med at skændes.“***

***„Hør på mig, så jeg kan mærke,
I interesserer jer for mig.“***

***„Sæt jer ned sammen med mig
og spørg lidt til mig engang
imellem.“***

***„Lad ikke jeres vrede
mod hinanden gå ud over
børnene.“***

***„Snak med jeres børn om deres
problemer, i stedet for at lade
dem gå rundt med problemerne
selv.“***



Forældrenes brud lever videre i voksenlivet

(Udsagn fra voksne børn, i skilte familier der deltog i Egmont Fondens og Center for Familieudviklings bootcamp på centret i marts 2012)

„Da jeg fyldte 18 år, krævede jeg, at begge familier skulle møde op til én samlet fødselsdagsfest. Nu måtte det være slut med at holde to fødselsdage hvert år. De mødte op, men sad ved hvert sit bord og talte næsten ikke sammen.“

(ung kvinde, 20 år)

„Mine forældre lovede at de ville fortælle mig om, hvorfor de gik fra hinanden, når jeg flyttede hjemmefra. Men det har de så ikke gjort endnu.“

(ung kvinde, 20 år)

„Jeg var på efterskole, og det var rigtig rart at være væk i den situation. Det ville have været forfærdeligt for mig at skulle have set min far flytte sine ting“.

(ung mand, 20 år)

„Jeg husker ikke skænderierne. De sagde bare ikke et ord til hinanden“.

(ung kvinde, 20 år)

Børnene har brug for et rum

Når børn oplever en skilsmisse, trænger de til ekstra nærvær og støtte til at gennemleve den store livsforandring, forklarer børnegruppeleder Peter Nielsen, Center for Familieudvikling. En tryk bedsteforælder, en nærværende moster eller gentagende samtaler med f.eks. en sundhedsplejerske kan være guld værd. En børnegruppe kan også hjælpe både mindre skolebørn og teenagere til at få lidt større overblik og overskud midt i de psykiske omvæltninger.

‘Vitus’ lå i skoletasken mellem bøgerne og resten af madpakken fra det store frikvarter. Tæt på teenagepigen, som ejede tasken og som nu deltog i en børnegruppe på Center for Familieudvikling for første gang.

‘Vitus’ var en plysbamse. Den var med overalt, for den forstod altid, hvordan hun havde det, og hun kunne fortælle den alt, forklarede pigens til en af de næste gruppesamlinger - hvor bamsen så ikke længere var med. Nu turde pigens nemlig godt gå derhen alene, for nu var der andre end ‘Vitus’ at dele sine tanker og følelser med.

Pigens eksempel er blot et lille kig ind i det univers, der åbner sig for en børnegruppeleder, når børn viser tillid.

Center for Familieudvikling afholder løbende samtalegrupper for børn, der har oplevet, at familier er blevet delt i en skilsmisse. Det gør vi, fordi vores erfaring viser, at børn ofte står meget alene med de sårbare følelser, der uundgåeligt opstår, når livet forandrer sig så grundlæggende.

Det, der gør særligt indtryk på centrets børnegruppeleder, Peter Nielsen, er, at børnene faktisk sjældent har delt deres sorgfulde fortællinger med hverken kammerater eller nære voksne, før de deltager i et børnegruppeforløb:

„For den ene er det, der fylder, selve dagen, da far og mor fortalte om skilsmissen. For en anden er det savnet af enten far eller mor. For en tredje er det alt det svære forbundet med, at en af forældrene har fået en ny kæreste. Men fællesnævneren er, at rigtig mange af dem bærer rundt på de svære tanker og bekymringer ganske alene“, forklarer Peter Nielsen.

Det kræver store kompetencer hos et barn at guide sig gennem en skilsmisse. Barnet er pludselig ene i familien om at elske både mor og far, og det vækker sorg og ofte også en følelse af ensomhed. Dertil skal mange vænne sig til en ny stedforælder eller stedsøskende. Ofte bliver hverdagen delt mellem to hjem med forskellige regler, og for en del betyder skilsmissen også, at de skal omstille sig til ny skole, nye kammerater og et nyt nærmiljø. Midt i alt dette bærer de så samtidig rundt på en masse spørgsmål og måske følelsen af skyld, bekymring, savn og sorg.

„Noget af det, som kan hjælpe børnene godt videre, er at møde nære voksne, som anerkender – og som viser, at de ser og forstår. Børn har i denne livsudfordring gavn af at blive mødt med forståelse for, at skilsmissen vækker mange følelser. At møde børn med forståelse og legitimere de følelser, som

optager børnene, øger chancen for, at de ikke bare er overladt til eget tankespind“, forklarer Peter Nielsen.

Der er flere måder for voksne at legitimere børnenes mangesidige følelser på. Som forælder eller fagperson kan man for eksempel være opmærksom på at sætte ord på, hvordan det mon føles at være barnet. Giv det et sprog, at det kan være svært, når barnet fejrer sin første jul i den delte familie. At det ikke er spor nemt at vænne sig til en ny stedforælder og så videre. Vær desuden opmærksom på, at det ofte er en stor lettelse for børn og unge at få at vide, at andre børn går med de samme tanker. Så bliver man jo pludselig ‘helt normal’.

Forældrene kan også vise, at de anerkender de svære følelser ved at hjælpe barnet med at finde andre voksne i netværket, som barnet kan betro sig til. Og en tredje mulighed kan være at melde sit barn til en børnegruppe, hvor barnet sammen med jævnaldrende og et par kyndige voksne kan dele tanker og bekymringer og sammen finde handlemuligheder.

På Center for Familieudvikling deltager børnene i en række gruppegange, hvor forskellige temaer berøres fra gang til gang: Hvordan er det at flytte mellem mor og far? Hvordan kan man være overfor sine nye stedsøskende? Hvad med jul, fødselsdage og ferier? Hvem kan man snakke med, når noget er svært? Og meget andet.

Erfaringerne viser, at børnene i en gruppekontekst oplever:

- **identifikation** – de er ikke ene om oplevelsen.
- **nærvær og plads** – der er et rum, hvor nogen lytter til deres fortælling uden forbehold.
- **handlemuligheder** – de får redskaber og hjælp til at tackle ting, der kan føles svært og uoverskueligt.

BØRN I SKILSMISSE

En skilsmisse og de ændringer i hverdagen, der følger med, er udfordrende for stort set alle børn. Om den enkelte kommer godt videre, afhænger forenklet sagt af fire forhold:

- Barnets egne ressourcer.
- Kvaliteten af forældrenes samarbejde og det klima, de formår at skabe omkring samarbejdet.
- Omfanget af ændringer i barnets hverdag efter bruddet.
- Måden de bliver mødt på af andre.

*Kilder: Frode Thuen, professor i psykologi, Bergen Universitet, Norge
Paul R. Amato, professor i psykologi, Pennsylvania State University, USA
Robert Emery, professor i psykologi, University of Virginia, USA*

„I gennem tiden bliver det tydeligt for mig, at min rolle som gruppeleder er at se. Jeg kan ikke ændre på deres vilkår, men jeg kan turde være der sammen med dem i de fortællinger, der fylder for dem“. „Det er ikke let for børnene at finde et neutralt rum, hvor der er plads til at tale om det, som hverken er rart eller nemt at sætte ord på. Som regel føler et barn en meget stor loyalitet overfor begge sine forældre, og det kan ofte gøre det ekstra vanskeligt at skulle fortælle om noget, som ikke er rart – og som så samtidig involverer forældrene og deres valg og handlinger“.

Tanken om børnegrupper er i sig selv ikke ny – tilgangen har med stor succes været anvendt i en længere årrække til børn, der har mistet en forælder, og til børn, der har en handicappet bror eller søster. At konceptet bruges i forhold til børn i skilsmisser er til gengæld ikke særligt udbredt.

Det er med Norge som forbillede, at Center for Familieudvikling har iværksat tilbuddet og på denne baggrund også har udviklet en særlig uddannelse for lærere, pædagoger og andre fagfolk, så de selv kan etablere samtalegrupper i deres lokale miljø – dér hvor de møder børnene i deres arbejde.

„Skilsmisser er efterhånden blevet så almindelige, at vi som samfund kan risikere at negligere eller bagatellisere konsekvenserne set fra børnehøjde. Børnene kan risikere at komme til at sidde lige så alene med deres udfordringer, som mange børn gjorde tidlige-

re, når de havde oplevet at miste en far eller mor. For det enkelte barn er bruddet en stor livsforandring, der kan indvirke på deres selvforståelse og selvfølelse“.

„Det er nødvendigt, at vi voksne gør os umage for at gøre overgangen til barnets nye liv så skånsom som mulig. Det er vigtigt, at vi fremadrettet møder børnene og de unge med systematiserede tilbud – ikke mindst de unge, der om nogen er sårbare i en så vigtig livsovergang, som en skilsmisse er“.

„Vi skal lytte til børnenes råd, og der bør forskes i, hvordan vi mest hensigtsmæssigt hjælper børn og unge så godt som muligt videre i livet“.

BØRN I SKILSMISSER

De fleste børn fra brudte hjem undgår alvorlige sociale og psykiske problemer, men flere af dem risikerer øget sårbarhed, set i forhold til andre børn. Forskellen mellem de to grupper af børn er ikke nødvendigvis store. Men de er gennemgående og viser et systematisk mønster, man bør tage alvorligt.

*Kilder: Kilder: Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI)
Paul R. Amato, professor i psykologi,
Pennsylvania State University, USA*

BØRN I SKILSMISSE

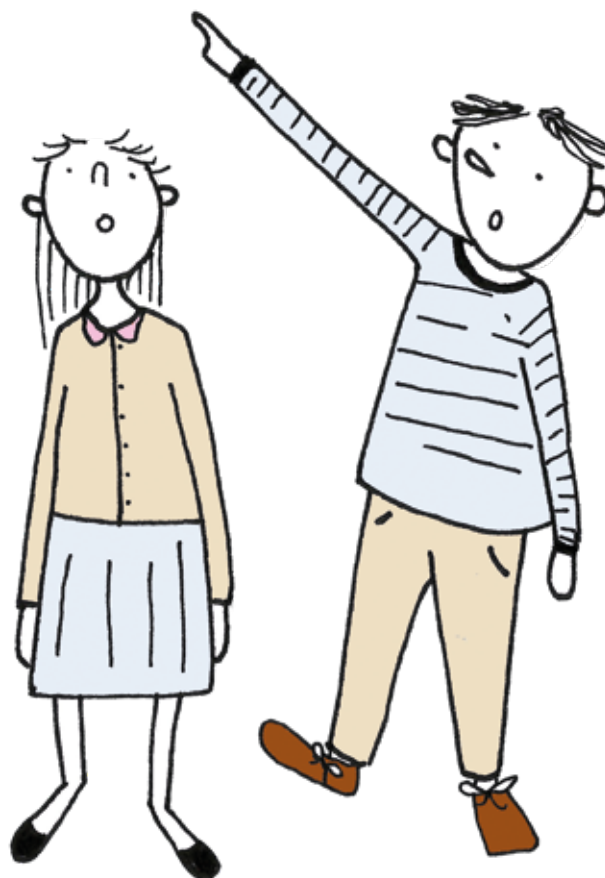
Flere forskere fra Europa og USA har indkredset forhold, der kan virke særligt stressende for børn i skilsmisser:

- At skulle flytte fra sit hjem.
- At skulle flytte skole.
- Meget rejseaktivitet mellem to hjem.
- At skulle finde nye kammerater og vænne sig til et nyt nærmiljø.
- En hverdag med en strammere økonomi.
- At skulle vænne sig til stedsøskende og stedforældre.
- At skulle leve med savnet af den forælder, der ikke er tæt på.
- At skulle leve med, at far og mor måske ikke har så meget overskud, fordi de selv er i krise.

Jo flere af den slags omvæltninger, barnet skal forholde sig til, jo større er risikoen for, at barnet kan få svært ved at omstille sig til sit nye liv. Det afhænger dog naturligvis også af barnets alder, egne ressourcer og netværk.

Kilder: Paul R. Amato, professor i psykologi, Pennsylvania State University, USA, Kari Moxnes, professor i sociologi, NTNU, Trondheim, Norge.

Annette Due Madsen (red.) 'Far, mor og skilsmissen – at være børnene i midten', Dansk Psykologisk Forlag (2012)





Råd fra teenagere

Center for Familieudvikling har i foråret 2012 bedt en gruppe 14-15 årige konfirmander svare pr. sms på spørgsmålet:
'Når forældre bliver skilt, hvad kan de da gøre for at gøre livet lidt lettere for børnene?'

„Først skal de se det fra barnets synsvinkel og selv indrette sig efter beslutningen i stedet for barnet skal indrette sig.“

(pige, 15 år)

„Kom langsomt ind på emnet, så barnet lige kan nå at sluge nyheden.“

(dreng, 14 år)

„Giv grunden til, at de skal skilles, i stedet at barnet kan tro, det er deres egen skyld.“

(dreng, 14 år)

„Forældre skal aldrig nævne noget slemt om deres tidligere partner. Og specielt ikke prøve på at få barnet på deres parti.“

(dreng, 15 år)

„Sørg for at forældrene kan tale sammen for deres barns skyld, det ville gøre det hele nemmere.“

(pige, 15 år)

„Lav nogle ting med barnet, så opbygger de automatisk tillid“

(pige, 14 år)

„Sørg for at enes, når man er sammen med barnet, hvis skænderier påvirker barnet.“

(pige, 15 år)

„Bland ALDRIG børn ind i skænderierne“

(pige, 15 år)

Børn skal jo gerne grine spontant og have det sjovt

Da Olgas og Hugos forældre gik fra hinanden for fire år siden, var det en hård proces at skulle bearbejde sin egen og børnenes sorg på én og samme tid, fortæller børnenes far.

Forældrene havde ikke været helt enige om, at en skilsmisse var den rigtige løsning. Men da beslutningen var truffet, var der i hvert fald én ting, som Olgas og Hugos far og mor var meget enige om: Deres indbyrdes konflikter skulle ikke overføres til deres børn. Bruddet var deres, de voksnes ansvar. Og børnene skulle hjælpes, elskes og støttes hele vejen, så overgangen til det nye liv kunne blive så smertefrit som muligt for deres dengang seksårige datter og treårige søn.

„Vi lod børnene forstå, at mor og far var fælleles om beslutningen. At den ikke kunne laves om, og at det var vores ansvar, at vi alle sammen kom godt videre. Og så gjorde vi, hvad vi kunne, for at der var konsekvens mellem det, vi sagde, og det, vi gjorde. Børnene skulle have svar på så mange af deres spørgsmål, som vi overhovedet kunne give dem – hvor de skulle bo og den slags“, forklarer børnenes far.

Beskeden om forældrenes skilsmisse fik børnene en sen eftermiddag hjemme i stuen. Olga blev vred, begyndte at græde og råbe af sin far og mor. Lille Hugo forstod godt, at far skulle flytte, men han reagerede mest på sin storesøsters reaktion og begyndte derfor

også at græde uden helt at vide hvorfor, husker børnenes far.

De fik kram, kys og omsorg. Vi kunne jo ikke andet end bare at rumme deres vrede og sorg. Man skal ikke negligere, at børnene går fuldstændigt igennem den samme proces som én selv – og samtidig skal de lære at leve med, at de har mistet en forælder halvdelen af tiden“.

Forældrene havde på forhånd planlagt, at far skulle flytte et par dage senere. De vidste, hvor han skulle bo. De vidste, hvordan de ville deles om børnene – en uge hvert sted. Og at børnene skulle blive i deres nærmiljø med samme institution, vennekreds og fritidsaktiviteter. Alt sammen fik børnene at vide den eftermiddag.

Dagen efter blev Olgas og Hugos børnehaverorienteret. I forvejen havde forældrene spurgt institutionen til råds om, hvordan de bedst kunne overdrage budskabet til deres børn. Og det var en kæmpe hjælp for familien, at Olgas yndlingspædagog bagefter sørgede for at have et ekstra vågent øje og tog pigen ud af børneflokket på små gåture, når hun havde det ekstra svært.

“Der gik lang tid, hvor Olga var mut, trist; man kunne se det i hendes øjne. Børn skal jo gerne grine spontant og have det sjovt, og den glæde var der pludselig ikke mere. Jeg tror, hun gik med en masse sorg og skyld.

„Der gik lang tid, hvor Olga var mut, trist; man kunne se det i hendes øjne. Børn skal jo gerne grine spontant og have det sjovt, og den glæde var der pludselig ikke mere. Jeg tror, hun gik med en masse sorg og skyld. Skylden prøvede vi at afhjælpe ved at tale om det med hende. Men sorgen kunne vi ikke rigtig gøre noget ved“, forklarer Olgas far, der stadig oplever, at datteren jævnlige siger, at hun savner den af forældrene, hun ikke er sammen med. Derfor har hun en mor-bamse hos far og en far-bamse hos mor. Begge to er blevet krammet godt og grundigt af forældrene, så når hun for eksempel savner mor, når hun er hos far, kan Olga kramme mor-bamsen og føle lidt, at mor er der alligevel.

„Især i sovesituationer kommer savnet. Vi har hele tiden sagt til børnene, at det var os voksne, der var nogle fjolser, der ikke kunne finde ud af det. At vi ikke kunne sammen mere, men at vores kærlighed til dem ikke ændrede sig“.

„Olga siger, at hun godt forstår det. Men inde i børns lille fantasiverden hænger tingene jo ofte helt anderledes sammen“.

Til tider har det da heller ikke været spor nemt at virke overbevisende overfor børnene, erkender faren.

„Der har da været dage, hvor det har krakeleret for mig, og hvor jeg har været så ked af det, at jeg ikke har reageret hensigtsmæssigt. Fra at være to om børnene hele tiden går du

jo til en helt ny rolle, hvor du både skal tage dig af dig selv og alle de følelser, du har omkring bruddet, og skal være der for dine børn. Og så er der alt det praktiske – økonomien, et nyt sted at bo. Og så skal du pludselig erkende, at den, du har elsket, pludselig har et nyt ansigt, og at forholdet skal ændre sig til et samarbejde om de fælles børn. Samtidig med det hele, skal du så også lige være en fantastisk far. Det er svært, rigtig svært, at prioritere rigtigt hele tiden“.

Olgas og Hugos far er i dag kommet rimeligt godt videre efter skilsmissen for fire år siden. Og det samme oplever han, at børnene er. Men det har krævet, at både han og børnenes mor har holdt fast i deres fælles beslutning om at fokusere på børnenes behov.

„Det er vigtigt at tænke i, at børnene har én tilværelse, som vi forældre så må byde ind i. Det kan godt være, at de nu har to hjem, men de har stadig beholdt deres nærmiljø, og vi prøver at skabe kontinuitet i deres liv: Reglerne for sengetider, hvornår man skal i bad, den slags, er ens i begge hjem. Og så har vi lagt vægt på, at de skal føle sig hjemme, dér hvor de er – at de har de ting omkring sig, som er vigtige for dem“.

Men selv om forældrene gør, hvad de føler muligt, for at sikre børnenes trivsel, kan det stadig være nødvendigt at hente hjælp udefra, understreger faren. Og det er ikke kun børnene, der kan få brug for hjælp. De voksne må også erkende, at det kan være vigtigt for

**“ Det er vigtigt at tænke i,
at børnene har én tilværelse, som vi
forældre så må byde ind i.**

både sig selv og børnene at søge professionel hjælp hos en terapeut:

„Det har langt fra været nemt hele vejen. Forståelsen af sig selv som far bliver jo fuldstændig vendt på hovedet sammen med resten af ens liv – en skilsmisse har jo betydning for alt, fra store til små ting i din hverdag“.

„Det, der holdt alt sammen før, var jo følelsen af, at man var en familie. Og pludselig splintres det hele i atomer. Det tager tid at få samling på sig selv igen. Men det er så vigtigt, at det sker, både for en selv og ens børn“.



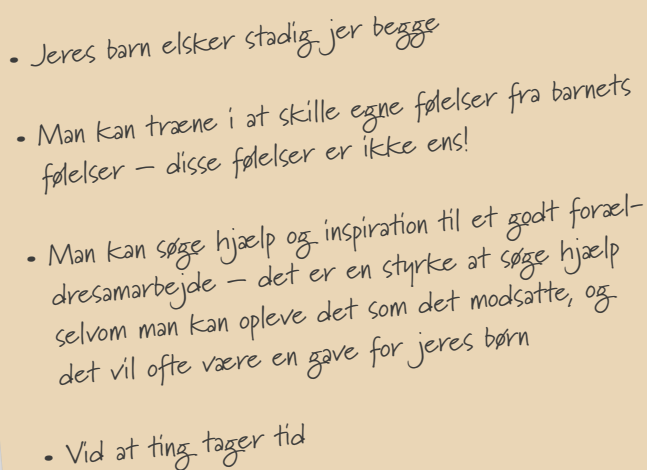
Som far eller mor kan det sikkert opleves både sårbart og sorgfuldt at læse så direkte, hvad børn kan tænke og føle omkring familiebrud. Ved afslutning af dette hæfte har vi derfor lyst til at opmuntre forældre til også at have øje for sig selv i brudprocessen. Det er en stor udfordring – også for voksne – at gennemgå en skilsmisse. Samtidig med at man skal tage hånd om alle de praktiske omvæltninger i hverdagen, skal man være ekstra nærværende og opmærksom som forælder og dertil oparbejde et konstruktivt samarbejde med sin tidligere partner om børnenes videre trivsel. Dette er for mange en meget stor udfordring, fordi man

samtidig bærer rundt på et væld af følelser, som man selv skal have bearbejdet.

Når forældre træffer et så betydningsfuldt valg som at bryde familien op, er der typisk vigtige grunde til det – ofte er det, fordi kommunikationen er blevet for svær og samarbejdet uoverskueligt. Både af hensynet til sig selv – og i høj grad af hensynet til børnene – kan det derfor være en god ide at søge hjælp til at få skabt gode rammer for det videre forældresamarbejde.

For mange kan det være en god hjælp at søge støtte, rådgivning og hjælp fra enten en vis og nærværende ven eller fra en professionel terapeut.

Nedenfor nævnes enkelte bud på, hvor man kan finde råd og vejledning:

- 
- VÆRD AT HUSKE FOR FORÆLDRE**
- Jeres barn elsker stadig jer begge
 - Man kan træne i at skille egne følelser fra barnets følelser – disse følelser er ikke ens!
 - Man kan søge hjælp og inspiration til et godt forældresamarbejde – det er en styrke at søge hjælp selvom man kan opleve det som det modsatte, og det vil ofte være en gave for jeres børn
 - Vid at ting tager tid

- Familieretshuset tilbyder i et vist omfang konfliktmægling. Enkelte Familieretshuse og kommuner har også tilbud om børnegrupper.
- I kan finde råd og vejledning gennem læsning af nogle af de bøger, som i de senere år er udgivet på skilsmisseområdet – se bl.a. litteraturlisten bagerst i hæftet.
- I kan opsøge en familieterapeut eller en psykolog for at få bearbejdet jeres egen brudproces eller for at få konkrete råd til at støtte jeres børn.
- Center for Familieudvikling tilbyder separerede og skilte forældre hjælp til at

varetage det fælles forældreansvar på vores kursus: Videre efter skilsmissen (KIFF-kursus).

Undervisningen er bygget op omkring tre hovedtemaer:

- Det følelsesmæssige og praktiske landskab, som forældrene ofte selv er i.
- Børns reaktionsmønstre og behov, når livet forandres.
- Konkrete redskaber til hvordan kommunikationen kan forbedres og samarbejdet styrkes.

Læs mere på familieudvikling.dk



Børn og unge lever mange timer uden for hjemmet hver eneste dag. Derfor kan det være en meget stor hjælp, at de voksne, der omgiver dem i dagtimerne, ved hvordan det kan opleves fra børns og unges ståsted, når far og mor er gået fra hinanden. Skoler og daginstitutioner bør have en indgående indsigt i de tanker og udfordringer, som børn og unge typisk bærer rundt på, både når forældrene lige er gået fra hinanden, og på den længere bane. Og de bør have planer for,

hvordan de møder den brudte familie og de involverede børn, så det ikke kun er den enkelte lærer eller pædagogs ansvar. Samtidig må fagpersoner også føle et personligt ansvar for at vise nærvær, støtte og interesse for det enkelte barn.

Læs mere om Center for Familieudviklingsuddannelser for fagfolk i mødet med den skilte familie på familieudvikling.dk

VÆRD AT HUSKE FOR FAGFOLK TÆT PÅ BØRN OG UNGE

- I er vigtige personer i børns og unges hverdag – ikke mindst, når verden forandres betydeligt for dem.
- Skilsmissemødet kan gøre det sværere for barnet/den unge at koncentrere sig om faglige input.
- Støt, vis omsorg og forståelse.
- Tag initiativ til at gøre familiebruddet til et fælles ansvarsområde på den skole eller institution, hvor du arbejder.
- Det er de voksnes ansvar at tage initiativ til at berøre vigtige emner i børns liv – forvent ikke, at børnene selv kommer.
- Støt forældrene, også de bærer tit på sorg og forvitrede følelser.
- Arranger temaaftener, hvor forældre og personale indbydes til at høre mere om børn i skilsmisser.
- Indhent viden og lærdom om børn i brud.
- Etabler samtalegrupper for børn med skilte forældre.

Eftertanke

Som nævnt kunne mange flere temaer være foldet ud i dette hæfte. Livet er mangfoldigt, og børns tanker ligeså. Blandt andet kunne vi have nævnt betydningen af søskende, som for mange børn er en stabiliserende og tryghedsskabende støtte, når alt andet i hverdagen forandres. Mange børn fortæller os, at det opleves som en betydelig styrke at have nogen at læne sig op ad. Men vi erfarer også, at der er en del, der også på dette område har bekymringer og stor ansvarsfølelse, ikke mindst for mindre søskende. Som en pige udtrykte det: „Når vi er hos far og hans nye kæreste, så føler jeg, at jeg skal passe meget på min lillesøster. Jeg synes ikke fars kæreste tager sig nok af hende. Men siger jeg det til mor, bliver problemet bare større“.

Nogle søskendepar vil desuden opleve, at de reagerer meget forskelligt på bruddet, og at der dermed kan være en sorg forbundet med at se, at den, man ellers er knyttet tæt til, og som kender familiens forhold indefra, reagerer anderledes end en selv.

Et andet tema, der også ville være værd at belyse, er børns trivsel i skolen efter forældrenes samlivsbrud. En del børn understreger, at skolen kan være det frirum, hvor ting er som de plejer, når alt andet er ændret. Men mange oplever også, at det kan være uoverskueligt at finde nogen i skolen at snakke med – mange børn giver udtryk for, at de let kan komme til at sidde alene med deres tanker, måske af frygt for, at ingen alligevel helt forstår. Nogle refererer også til, at det kan

være svært at koncentrere sig, når man har så meget andet at tænke på.

Jeg har svært ved at koncentrere mig. Det der med, at far har fået ny kæreste, popper op i hovedet, og så kommer jeg ud af fokus. For eksempel så var jeg til engelsk nationaltest, og jeg kunne slet ikke koncentrere mig.

(pige, 13 år)

Vi har ikke haft mulighed for at berøre alle de vigtige budskaber, som børn og unge så viseligt deler ud af. Men vi håber, at de udvalgte temaer kan bidrage med mod og lyst til at søge ekstra viden om de udfordringer, som børn og unge kan leve med efter forældrenes skilsmisse. Børn og unge har brug for, at vi voksne ser, hører og handler.

Tak

Der skal lyde en stor tak til Peter Nielsen og Ruth Juul, som har tilrettelagt centrets børnegrupper, og som har iværksat børnepanel-møderne, deltaget i bootcampen og bidraget med vigtige betragtninger til dette hæfte.

Også stor tak til Jeanette Ringkøbing Rothenborg, som har tilrettelagt hæftet og udarbejdet tekst og interviews.

Tak til Egmont Fonden for initiativet og for økonomisk støtte, så projektet kunne sættes i værk.

Tak til alle de forældre, der har vist os den tillid at lade deres børn besøge os og deltage i vores børnegrupper og børnepanel.

Og tak til alle jer børn og unge, der har givet os så meget vigtig viden gennem de ærlige og åbne samtaler, I har beriget os med. Dels via

de børnegrupper, som vi har haft på centret, dels via panelsamlingerne og bootcampen.

Alle har I bidraget til at sætte fokus på, hvad der er godt for voksne at vide om børn og unge, når livet forandres efter en skilsmisse. Det er en gave til os, og vi tror det er en gave til mange andre.



Litteraturliste

Bergmann, Mette: 'Forældreansvarsloven (k) ærligt talt' (Turbine Forlaget, 2012)

Center for Familieudvikling: 'Forældres udbytte af undervisning i fælles forældreansvar – rapport' (Center for Familieudvikling, november 2011)

Guro H. Helskog og Lærum, Kristin T.: 'Godt nok samarbeid etter samlivsbrudd' (Modum Bad Samlivssenter)

Madsen, Annette Due (red.): 'Far, mor og skilsmissen – at være børnene i midten' (Dansk Psykologisk Forlag, 2012)

Moxness, Kari: 'Skånsomme skilsmissen med barnet i fokus' (Hans Reitzel, 2004)

Nørgaard, Henny og Davidsen, Lotte Kappelskov: 'Mor og far er skilt' (Kristeligt Dagblads Forlag, 2011)

Center for Familieudvikling
Østergade 5, 1 sal 1100 København K. | Søndergade 10, 2 sal. 8000 Aarhus C.
kontakt@familieudvikling.dk | tlf. 35 12 16 17 | CVR 28324502
Familieudvikling.dk