

Børn i skilsmisse



Ingrid Bové Jakobsen



Rosa på ni år kom hjem fra skole en helt almindelig fredag. Hun tænkte på, at de i aften sammen skulle se *Disney Sjov* og spise slik. Og så plejede de også at spille et spil sammen i familien. Det havde været en almindelig dag i skolen. Nogle af drengene havde drillet, men det havde også været hyggeligt at være sammen med veninderne.

Rosa var for nylig begyndt selv at gå hjem fra skole og følte sig stor og dygtig. Da hun kom hjem, var både mor og far hjemme. Det var mærkeligt, for far plejede altid at komme senere hjem end mor. Mor stod i køkkenet og lavede te og smurte boller, og lillebror Gustav på seks år var også hjemme. Der var stille i huset. Hverken mor eller far sagde ret meget.

Far kaldte på børnene, da der var te og boller på bordet. Mor sad som sædvanlig ved siden af Gustav, og far sad ved Rosa. Så begyndte mor at sige noget, og hendes stemme lød så underlig – slet ikke den sædvanlige mor-stemme.

Mor sagde, at der var noget, hun og far skulle fortælle Rosa og Gustav. Hun fortalte, at far og mor skulle skilles, og det ville betyde, at mor skulle blive boende i lejligheden, og far skulle flytte et andet sted hen, hvor børnene kunne være sam-

men med ham. Far sagde, at far og mor nok skulle finde ud af det hele, så børnene ikke behøvede at bekymre sig eller være kedede af det.

Rosa så hen på Gustav. Han sagde ikke noget, men spiste sin bolle. Rosa følte sig helt tom inden i. Hvad skulle det betyde – skilles? Hendes mor og far. Det havde hun aldrig tænkt sig. Det var godt, at mor skulle bo i lejligheden; men hvordan med far? Havde han et sted at bo? Hvordan mon det så ud, og var det langt væk?

Og så kom hun til at tænke på sommerferien, hvor de havde haft det så dejligt i sommerhus alle fire. Hvordan gjorde man det, når familien var skilt? Der var en i klassen, som havde fortalt, at han havde været på én ferie med far og en anden ferie med mor. Rosa blev helt ked af det inden i. Var det sådan at blive skilt?

Rosa tænkte og tænkte. Ind i mellem fik hun lyst til at græde. Hun kunne slet ikke høre, hvad far og mor sagde, for hun tænkte hele tiden på alt det, som de plejede at gøre sammen alle fire, fx når de sad i sofaen og så *Disney Sjov*. Hvad med i aften? Var de allerede skilt? Blev det slet ikke en almindelig fredag aften?

– Sådan kan begyndelse på en skilsmisse se ud for et barn!

### Rammer og lovgivning

Når et forældrepar er blevet separeret eller skilt, er det ifølge Forældreansvarsloven barnets ret at have kontakt med begge forældre. Det kan dog i helt særlige tilfælde være nødvendigt at beskytte barnet mod kontakt med den ene af forældrene, hvis der er tale om overgreb, store alkoholproblemer, voldsom psykisk sygdom eller andre problemer.

Det betyder, at forældrene har ansvar for at finde en ordening, så barnet har god kontakt med dem begge. Langt de fleste skilte par finder selv løsninger på dette, som tager højde for barnets alder, hvor forældrene bosætter sig, barnets tilknytning til henholdsvis far og mor og forholdet til søskende mm.

Hvis forældrene ikke selv kan finde ud af det, kan Statsforvaltningen hjælpe med at finde en løsning sammen med forældrene. Kan det ikke lykkes at nå til enighed efter forsøg med fx rådgivning eller konfliktmægling, kan Statsforvaltningen bestemme, hvordan samværet skal være med den af forældrene, som barnet ikke bor hos. I et sådant tilfælde vil de fleste større børn blive hørt, fordi loven siger, at "barnets perspektiv" og "barnets bedste" skal afgøre sagen. Det betyder ikke, at bar-

net bestemmer, men at barnets stemme skal høres og indgå i overvejelserne for afgørelsen.

Det bedste for barnet er, hvis far og mor finder en løsning – altså samarbejder om en god løsning. Det vil altid være en god oplevelse for barnet, når forældrene kan fortælle, at de er blevet enige om noget så vigtigt, som hvad skilsmissen betyder for barnets daglige liv.

Forældreansvarsloven lægger også op til, at forældrene som hovedregel skal have fælles forældremyndighed. Det betyder, at forældrene sammen skal tage de store beslutninger i barnets liv. Det kan være skolegang, skoleskift, navnevalg, udstedelse af pas til barnet, større medicinske indgreb og religiøs tilknytning. Hvis der er problemer på disse punkter, kan man i Statsforvaltningen ansøge om ene-forældremyndighed. Bliver forældrene ikke enige, kan retten afsige dom om forældremyndigheden.

### Børns reaktioner på skilsmissen

Som historien om Rosa viser, kan der være nogle meget konkrete reaktioner lige her og nu, når barnet får at vide, at mor og far skal skilles. Men der kan komme mange andre reaktioner i tiden efter skilsmissen.





For far og mor er det vigtigt at holde øje med barnet; men det er ikke så let, som det lyder. For de voksne kan efter en nylig skilsmisse være meget optagede af, hvordan de selv kommer ud af parforholdet uden for mange skrammer. Det gælder både den økonomiske og den mere følelsesmæssige side af sagen. I den situation kan forældre være tilfredse, bare børnene ikke græder eller mistrives i skolen; men de kan måske have svært ved at se nuancerne i børnenes reaktioner.

Børn oplever verden meget forskelligt afhængig af deres alder og modenhed. For mindre børn fylder det konkrete meget: Hvor skal jeg sove hos far, når mor har min seng? Skal jeg slet ikke se far i de syv dage, hvor jeg er hos mor? Kan jeg ringe til far? Hvem kommer og ser, når jeg skal spille teater i skolen, for jeg havde glædet mig til, at I begge skulle være med? Kan jeg få min bamse med hen til mor?

For større børn kan det være tanker som: Var det min skyld, de blev skilt? Hvis jeg nu ikke havde haft problemer i skolen, så var det måske gået godt med mor og far! Hvordan kommer far og mor til at tale godt sammen igen? Hvad kan jeg gøre, så vi alle er gode venner? Det er så svært, når mor siger noget om far, der lyder, som om han

er dum og ond, selv om hun ikke siger det lige ud. Og når far taler om mor, græder han lidt eller ser så ked ud af det! Hvem af dem skal jeg tale med, hvis jeg har det svært i skolen? Det, jeg oplever hos far, har jeg ikke så meget lyst til at sige til mor, for måske bliver mor så mere vred på far! Hos far bliver jeg spurgt ud om, hvad mor laver. Det kan jeg ikke lide, for jeg vil ikke gøre far mere ked af det.

#### **Hold øje med, hvordan børnene har det**

Det kan være en hjælp for børnene, at far og mor spørger dem om, hvordan det går efter skilsmissen. Det er vigtigt, at børnene oplever, at de kan fortælle det, som de har det. Børnene skal opleve, at mor og far ikke bliver sure, vrede eller kede af det, men bare gerne vil høre, hvordan de har det. Børnenes betroelser skal ikke bruges til at slå den anden forælder oven i hovedet. Er man bekymret for barnet, er det vigtigt, at mor og far taler om det, så de kan hjælpe hinanden med at finde gode løsninger.

Når børn ikke trives, kan der komme reaktioner i deres daglige liv. Det kan være, at de spiser for meget, eller de spiser for lidt. Det kan være problemer med at sove. De kan have ondt i maven, ondt i hovedet eller mindre lyst til at lege med andre børn.

Nogle børn kan også reagere ved, at de hele tiden vil være hjemme. De vil fx passe på mor. De kan se, at mor er ked af det, og de ved, at mor savner dem, når de er hos far. Så reagerer børn nogle gange ved at passe på mor og gøre hende så glad som mulig.

Nogle gange kan forældrene ikke selv se børnenes ændrede adfærd efter en skilsmisse. Da kan det være vigtigt, at familie, venner, lærere eller andre gør forældrene opmærksomme på en evt. bekymring. Skilsmissen er ikke og har aldrig været børnenes ansvar, og derfor er det vigtigt, at de voksne omkring dem påtager sig ansvaret og hjælper børnene med igen at komme i trivsel og være almindelige børn. Børn, som ikke skal gå og tænke over de voksnes forhold hele tiden.

#### **Hvor meget skal børn involveres?**

Selv om det er bedst for børnene at blive skærmet imod alle dele af forældrenes skilsmisse, så er børnene jo i høj grad involverede. De skal muligvis flytte. De skal forholde sig til to hjem. De skal pakke deres ting ned hver eller hver anden uge osv. Det er vigtigt at tale med børnene om, hvad der skal ske. Og det er vigtigt, at der er fuld åbenhed, så børnene kan

stille spørgsmål, og at far og mor forklarer børnene, at der ikke er forkerte eller dumme spørgsmål, men at alle spørgsmål er velkomne.

Man kan så spørge, om børn skal vide alt. Skal de vide, hvorfor far og mor bliver skilt? Skal de have forklaringer på voksenproblemer som sex, utroskab, sårede følelser, økonomiske problemer og meget mere? Det vigtigste må være, at børnene skal have forklaringer, der svarer til deres alder, og som samtidig er sande og giver svar, der er tilstrækkelige til, at de forstår det, de har brug for.

*Hvorfor skal I skilles?* spørger Peter på ti år. Set fra mors synsvinkel skal forældrene skilles, fordi far har været utro og været meget væk fra hjemmet og undskyldt det med, at han skulle arbejde over. Set fra fars synsvinkel skal forældrene skilles, fordi mor har været helt umulig at være sammen med i lang tid. Han har derfor valgt at være meget på job, hvor han har arbejdet på et projekt med en kvindelig kollega, som er en god ven.

Jeg tænker ikke, at Peter har brug for disse svar, da det vil sætte både mor og far i et dårligt lys og involvere ham i en voksenverden, han ikke er klar til. Peter har allermest brug for, at forældrene sam-



men finder et svar, som de er enige om. Det kunne være: "Mor og far har det ikke så godt sammen mere. Vi skændes meget tit, og vi elsker ikke hinanden, som vi har gjort. Det er vi begge meget kedede af; men vi vil sammen hjælpe dig, så du får det godt igen efter skilsmissen. Og det er ikke din skyld. Det er voksenproblemer."

### **Børnene skal ikke være forældres fortrolige**

Børn har brug for at blive involveret i voksenverdenen lidt ad gangen gennem hele livet, så de efterhånden bliver klar til at være selvstændige mennesker, der kan tage ansvar for deres eget liv. Men børn i en skilsmissefamilie skal ofte pludselig forholde sig til rigtig meget voksent på én gang. Her er det forældrenes opgave at tale med børnene i et sprog, som svarer til den måde, de ellers ville tale med børnene, afhængig af barnets modenhed.

At fortælle om skilsmissen til en seksårig og en fjortenårig er meget forskelligt. Der kan være stor fare for, at det ældste barn i en periode påtager sig alt for meget ansvar og især vil passe på den af forældrene, som er mest ked af det. At passe på sine børn betyder også, at børnene ikke skal være mors og fars fortrolige vedr. proble-

merne. Det er bedst at finde en anden voksen at tale med, så barnet ikke bliver involveret.

En følge af, at et større barn bliver for involveret i fx fars problemer, kan være, at barnet begynder at se på skilsmissen udelukkende fra fars perspektiv, og så er der ikke lang vej til, at det store barn mener, at det hele er mors skyld. Dermed føler barnet, at det skal vælge side: Far er god, og mor er ond. Børn skal skærmes imod et sådant valg. Det giver ingen mening at skulle vælge mellem mor og far. Og det er ikke sandsynligt, at den ene kun har gjort det rigtige, mens den anden har gjort alt det forkerte.

Hvis ikke børnene får løftet forældrenes byrde af skuldrene, kan det føre til, at børnene mister engagement i skole, fritid og kammerater og i stedet for forsøger at tage stilling til eller løse forældrenes problemer, hvilket er en alt for stor og vanskelig byrde for et barn.

Nogle børn kan på et tidspunkt have brug for en anden fortrolig end far og mor. En fortrolig voksen, som ikke er en del af en konflikt og ikke er på nogens side. Det kan være et familiemedlem, som kan løfte den opgave. Men det kræver stor indlevelse og stor neutralitet at lytte til barnet uden

at tage stilling til, om en af forældrene er bedre end den anden.

Hvis det fx er mormor, har hun måske hørt en del historier fra mor, som er svære at lægge væk. Derfor kan det være en mulighed at spørge barnet, om der er en lærer eller pædagog, som barnet gerne vil tale med. Skolesundhedsplejersken og skolepsykologen kan i nogle tilfælde også være en mulighed.

Der findes også grupper for børn i skilsmisse. De er i enkelte kommuner, i Statsforvaltningen og i privat regi, og det kan være en god hjælp for mange børn.

### **To familier – hvordan?**

Der er enkelte skilsmissefamilier, som har valgt, at børnene bor fast i deres tidligere fælles bolig, og så flytter far og mor ind på skift. Det er prisværdigt, at forældrene på den måde prøver at fastholde børnenes hverdag, så de ikke skal opleve en masse praktiske skift. Jeg har dog ikke endnu mødt forældre, som har kunnet fortsætte med det i mange år. Forældrene bliver stressede af al denne flytten ud og ind, og det kræver meget samarbejde og megen tillid – som måske ikke altid er til stede mellem far og mor.

Børn er ofte dygtige til at navigere i for-

skellige verdener. De ved godt, at reglerne i skolen ikke er helt de samme som på fritidshjemmet. De finder også hurtigt ud af, at reglerne og måden at være sammen på ikke er de samme hos mor som hos far. Det svære for børnene er, hvis de skal adskille de to verdener. Når børnene kommer fra mor til far eller omvendt, skal det være lige så naturligt at tale om oplevelserne i det andet hjem. Og her kræver det nogle gange ekstra meget af forældrene. Børn er meget følsomme over for stemninger, så selv om det ikke bliver sagt højt, kan de godt mærke, hvis mor bliver stille, eller far bliver lidt anderledes i stemmen, når der tales om den anden forælder.

Forældrenes opgave er at hjælpe børnene med at få deres to hjem til at hænge sammen, så det ikke er to vidt forskellige liv, men ét liv for det enkelte barn. Forældreskabet består jo stadig, selv om ægteskabet er opløst.

### **Nye familier**

Nogle børn vil opleve, at familien bliver udvidet med flere medlemmer. Der kan komme en ny partner til mor eller far, og der kan komme flere søskende, "halve" og "pap". Det kræver stor tolerance og indlevelse fra den anden forælder. Det

kan være svært at se på, at fx far vælger at stifte en ny familie, hvis mor fortsat sidder med meget sårede følelser.

Men børnene skal leve i den verden, som far og mor har skabt. De har ikke andet valg. Derfor har børnene brug for, at mor i dette tilfælde giver dem lov til at knytte sig til de nye i fars familie. Hvis børnene skal bære mors eller fars sorg eller sårede følelser med ind i den anden familie, kommer de for alvor i vanskeligheder.

De to verdener mødes tydeligt på skolen. Her skal mor og far mødes på neutral grund, og barnet skal kunne navigere i det. Hvis mor og far ikke hilser på hinanden eller demonstrativt vender ryggen til hinanden, er det ikke let at være Tobias i 5. klasse, som skal til skole-hjem-samtale. Desværre er der mange børn, som har dårlige oplevelser, når mor og far mødes.

Barnet har ikke behov for, at far og mor er de bedste venner og tilbringer meget tid sammen, for det kan gøre dem forvirrede, for hvorfor blev de så skilt? Nej, barnet har "bare" brug for, at mor og far opfører sig ordentligt. At de viser, at de har et fælles forældreskab, som ikke længere er et parforhold, men et slags "kollegaskab", hvor de taler pænt til hinanden og har fokus på barnets behov.

Det er fx vigtigt for barnet at mærke, at mor og far har aftalt, hvem der tager mad med til den fælles buffet ved skolens sommerfest. Det kan også være godt at have aftalt noget om, hvor man skal sidde, så forventningerne er afstemt, og Tobias ved, hvad der skal ske. Tobias skal jo ikke bruge sine kræfter til sommerfesten på at få mor og far til at finde melodien. Han skal føle sig tryk i, at der er styr på tingene, så han kan gå op i sin rolle i skuespillet og løbe rundt med kammeraterne.

### Samarbejd!

I samtaler med skilsmissebørn spørger jeg dem ofte, hvad der er allervigtigst. Og langt de fleste siger noget om, at forældrene skal tale pænt med hinanden eller være venner. Mange børn har fortsat et ønske om, at mor og far finder sammen igen. Men på et tidspunkt finder børnene ud af, at det nok ikke er realistisk. Og så har de ønsket om, at far og mor i det mindste kan samarbejde på en god måde.

Jeg husker en lille pige, som sagde, at i skolen skulle børnene sige undskyld til hinanden, og de skulle arbejde sammen med alle. Hun ville ønske, at far og mor kendte den regel.

At samarbejde om forældreskabet be-

tyder ikke, at forældrene skal blande sig i hinandens privatliv. Det betyder derimod, at forældrene skal være fælles om at give barnet et godt liv – og det betyder, at de skal tale sammen, så barnet får et godt og sammenhængende liv.

På grundlag af mange samtaler med forældre og børn tillader jeg mig at give følgende ti råd for, at samarbejdet bliver bedst muligt:

- Vis respekt og lyt til den andens synspunkter.
- Tal aldrig nedsættende om den anden forælder.
- Gå ud fra, at I begge elsker jeres børn, men viser det forskelligt.
- Sig "pyt" til mindre uenigheder; vær storsindet.

- Lad børnene have ting, tanker, oplevelser og gode minder med fra det ene hjem til det andet.
- Vær fleksibel – fx ved familiearrangementer i den anden familie.
- Hold et "forældreskabsmøde" to gange om året, hvor I lytter til hinanden.
- Skriv en e-mail eller ring sammen ca. en gang om ugen, hvor I fortæller om barnets aktuelle trivsel (NB: Ingen bebrejdelser).
- Sæt en deadline for, hvornår der skal aftales ferie mm.
- Gå sammen til skolearrangementer i en god stemning for barnets skyld.



### For børnenes skyld

Børn er en fantastisk gave. De er også meget ivrige for at tilpasse sig. De fleste børn vil så gerne falde ind og gøre alle glade.

De fleste skilsmissebørn kan efter ca. et halvt år være på højde igen og leve det liv, som måske er blevet sat lidt på pause i forbindelse med den nye situation efter skilsmissen.

Hvis forældrene finder ind i et konstruktivt samarbejde om børnene, er sandsynligheden for, at børnene kommer i god trivsel efter skilsmissen, langt større, end hvis konflikten fastholdes. Børn, der fortsat lider meget under skilsmissen efter flere år, har ofte forældre, som ikke kan tale sammen. Disse forældre kan have meget sårede følelser, fx følelsen af at være meget uretfærdigt behandlet af den anden forælder.

Forældrenes problemer skal deles med andre voksne og ikke lægges på børnenes skuldre. Så derfor: Hold fokus på børnene. Børn skal opleve, at livet giver mening, og de skal være nysgerrige på livets mange udfordringer.

### Nyttige links

For børn fra ca. ni år:  
[www.morogfarskalskilles.dk](http://www.morogfarskalskilles.dk)

For voksne:  
[www.statsforvaltningen.dk](http://www.statsforvaltningen.dk)  
[www.delebarn.dk](http://www.delebarn.dk)  
[www.familieudvikling.dk](http://www.familieudvikling.dk)

### Præsentation af forfatteren

*Ingrid Bové Jakobsen (født 1955) er uddannet lærer og psykolog. Tidligere medlem af Kristent Pædagogisk Instituts bestyrelse.*

*Hun har arbejdet med børn som psykolog på skole og institution og har siden 2006 været ansat i Statsforvaltningen som børnesagkyndig rådgiver for skilsmisseg familier.*

*Privat er Ingrid gift med Jens Henrik, som er præst, og de har to voksne børn.*

Fotos: Sxc.hu., Terri Heisele s. 6, Puggaard s. 15





## Om Kristent Pædagogisk Institut

Denne pjece er udgivet af Kristent Pædagogisk Institut, som har til opgave at udruste og inspirere dem, der opdrager, underviser og forkynder. Målet er, at børn, unge og voksne får det bedste for tid og evighed.

KPI henvender sig især til forældre, lærere, pædagoger, teologer, studerende og medarbejdere i kristent børne- og ungdomsarbejde.

KPI er bl.a. kendt for *Katekismusprojektet*, *Åndsfrihedsprojektet* og *Projekt god forkyndelse*.



KPIs daglige leder siden 1999 er *Carsten Hjorth Pedersen*. Han er uddannet lærer, senere førstelektor i pædagogik og forfatter til adskillige bøger og artikler.

Carsten Hjorth Pedersen holder foredrag og giver undervisning i hele landet. Se de konkrete muligheder på [www.kpi.dk](http://www.kpi.dk) og tag frimodigt kontakt.

### Støt KPI!

Har du været glad for at læse denne pjece, kan det være, du har fået lyst til at følge og støtte KPIs arbejde. Det har vi meget brug for, for KPI har ingen offentlige midler i ryggen.

Du kan følge med i KPIs arbejde og tilbud ved at melde dig ind i vores støttekreds. Det koster 200 kr. om året. Du får fire årlige Nyhedsbreve med artikler og informationer. Du kan også give en fradragsberettiget gave til KPI, se [www.kpi.dk](http://www.kpi.dk).

### Økonomi

Sådan fordeler KPIs indtægter sig: gaver (40 %), brugerbetaling (30 %), støttekredsbidrag (15 %), andet (15 %).

### Kristent Pædagogisk Institut

Åbuen 28, 3400 Hillerød

Tlf. 48 24 24 62. Mobil 28 40 53 14

E-mail [kpi@kpi.dk](mailto:kpi@kpi.dk) • [www.kpi.dk](http://www.kpi.dk)

**KPI** - *pædagogik med værdi*