

# Når skilsmissen rammer.

## Hvordan hjælper vi vores børn igennem ?



Skilsmissefolder for  
Nørholm Skole  
Børnehave og DUS

Kære forældre.

Når I sidder med denne pjece i hånden er det fordi I har valgt, eller stærkt overvejer at blive skilt. På Nørholm skole, i Dussen og i Børnehaven er vi meget optagede af børnenes trivsel. Vi ved at en skilsmisse er en alvorlig forandring i et barns liv, og påvirker dets trivsel. Med denne lille folder har vi forsøgt at samle en række gode råd og vejledninger til den svære proces I er i gang med, eller på vej ind i sammen med jeres barn.

*“Man skal ikke dele børn, men man skal deles om ansvaret og omsorgen for børnene” Center for familieudvikling.*

Det er vigtigt at I fortæller os, at I skal skilles, også gerne inden I har fortalt det til jeres barn/børn - på den måde kan vi være særligt opmærksom på jeres barn helt fra starten.

Vi vil invitere jer til en samtale hvor I kan fortælle os om de beslutninger I har truffet - eller er igang med at træffe om, hvor barnet skal bo, deleordninger, samvær osv.

Det er vigtigt for jeres barn at I deltager i mødet begge to, vi ved godt det kan være svært, og det er i orden.

På mødet vil vi fortælle jer om vores skilsmissegrupper som ledes af Susanne Glerup.

Vi vil også sammen med jer lave en plan for hvordan lærere og pædagoger er særligt opmærksom på jeres barn.

Der er rigtig mange børn der oplever at deres forældre bliver skilt - det gør det ikke lettere for jeres barn. Når forældre bliver skilt, bliver barnets fundament rystet. Det sikreste og vigtigste i barnets liv - familien - forsvinder i den form barnet har kendt det indtil nu. Det er jeres opgave som forældre at sørge for at barnets familie består, men i en ny form.

Det kan være godt at øve sig i at tænke, 1 barn, 1 familie, 2 hjem.

*Husk at en skilsmisse ikke er en slutning på fællesskab, men en forandring, fællesskabet om barnet slutter aldrig*

Et barn vil så godt som altid opleve det som en katastrofe, når forældrene går fra hinanden. Det gælder, uanset hvilken alder barnet har, og det gælder uanset hvordan jeres samliv har været op til bruddet. Børn er loyale og elsker jer begge.

Det vigtigste for barnet er stadig at have lov at være barn, og at I sørger for at være de voksne. Det betyder, at I hele forløbet igennem skal gøre det klart for barnet, at det ikke har noget ansvar for det, der er sket, og at I som forældre vil gøre jeres yderste for, at barnet skal have det godt.

Det betyder også, at I skal tage ansvar for jeres egne følelser. Er I vrede, ulykkelige eller afmægtige, må I finde andre voksne at tale med. I må ikke bruge jeres barn som

sjælesørger, og I må ikke bruge jeres barn som fortrolig, når I diskuterer den anden forælder.

*Børn kan godt tåle at deres forældre bliver skilt, men de kan ikke tåle at deres forældre fører krig, kamp osv mod hinanden.*

Børn kan godt blive kede af det igen, efter et stykke tid - efterhånden som barnet udvikles og modnes, erkender det skilsmissen på nye måde og kan have brug for hjælp igen. Det er naturligt.

Undersøgelser viser at de fleste skilsmissebørn inderst inde drømmer om at mor og far finder sammen igen - uanset hvor glade de er for evt. nye partnere, eller hvor dårligt forældrene har haft det sammen. Det er ikke unaturligt, og afspejler måske at for et barn er det bøvlet at være skilsmissebarn - bøvlet holder aldrig op, men man kan lære at leve i det.

Børn hvis forældre er skilt oplever en høj grad af savn.

*“Når jeg er hos far savner jeg mor, og omvendt - og jeg savner dengang vi var sammen”.*

Det er et livsvilkår for skilsmissebarnet at savne, det kan I ikke ændre på, men I kan respektere barnets savn og i kan møde det med omsorg. F.eks. “Det kan jeg godt forstå, komog få et knus af mig”

For nogen børn hjælper det at ringe eller sende en sms til den de savner  
Nye partnere

*“ Det er svært at få lov til at være ked af det, når de andre er glade”*

*8 årig barn på Nørholm skole*

- mor og far er glade, for de har fundet nye kærester, de vil gerne etablere ny familie - men husk at barnet ikke har bedt om en ny familie. Sådan kan barnet godt have det, samtidig med at det godt kan være glad for den nye partner, de nye børn osv.

Husk at være nærværende sammen med dit barn uden ny kæreste, ny kærestes børn osv - dit barn har ekstra meget brug for dig, for at føle sig prioriteret.

Hvis det nye forhold går i stykker - så husk at barnet også kan savne den nye kæreste -

*“det er som om man bliver skilt 2 gange” 9 årigt barn på Nørholm skole*

## **En række gode råd:**

- Forældre skal ikke skændes foran børnene
- Forældre skal ikke tale grimt om hinanden
- Forældrene skal fortælle børnene om skilsmissen sammen
- Forældre skal ikke bruge børn som sendebud
- Forældre skal fortælle børnene, at skilsmissen og konflikterne ikke er deres skyld (det skal tit gentages mange gange)
- Forældrene skal bestemme, hvor børnene skal bo
- Børnene skal kunne beholde venner og fritidsinteresser selvom forældrene bliver skilt.
- Giv barnet lov til at sørge og rase. Det er naturligt at barnet ændrer adfærd i den første tid efter skilsmissen.
- Synlige planer for weekender, ferier, helligdage er vigtige - forvent ikke at barnet kan huske hvor det holdt jul sidste år.
- Struktur og regelmæssighed er godt for de fleste børn  
"Den første dag efter skiftedag har man ikke lyst til at lege med vennerne og den sidste dag inden skiftedag har man heller ikke lyst, man vil jo være sammen med sin mor/far - så hvis man skifter tit, ser man aldrig sine venner"
- Giv barnet en forklaring, der passer til barnets alder. Husk, du måske skal forklare det mange gange.

- Husk at give barnet mulighed for at dele svære følelser med de voksne i børnehaven, på skolen og i DUS. Det kræver, at I fortæller os, hvad der foregår derhjemme.

**Alle medarbejdere har tavshedspligt.**

*“Det er træls hvis man får lasagne hos far om mandagen, og rester af lasagne om tirsdagen - så kommer man hjem til mor og får lasagne om onsdagen, og rester af lasagne om torsdagen”*

*7 årigt barn på Nørholm skole*

*Jesper Juul foreslår at man husker at sige til sit barn “Tak fordi du er med til at gøre mit liv godt, selvom jeg gør dit liv besværligt”*

Denne folder er udarbejdet af Nørholm skole med inspiration fra

“Skilsmissebørn - hvordan gør vi i institution og skole” af Bente Boserup og Anna Louise Stevnhøj

“Børn i skilsmisser” - udgivet af Børns Vilkår

Rapport om “Forældres udbytte af undervisning i fælles forældreansvar”

Pjecer og foldere fra Børns Vilkår

Artikler og bøger af Jesper Juul

Artikler og Pjecer fra Aalborg kommune

Mange års erfaringer fra arbejdet med børn og forældre i skilsmisse på Nørholm skole

*Det er de voksne der bliver skilt, men det er børnene der skal holde det ud.*

*Pige på 9 år, Nørholm skole*

