



## Når foreldre skiller seg

En skilsmisse kan være en belastning eller en lettelse, alt ettersom hva det er som ligger til grunn for oppbruddet. Ofte er skilsmissen begge deler på en gang – en lettelse fordi man endelig har tatt det vanskelige valget, og en belastning fordi det innebærer å bryte med det kjente.

Barn vil uansett oppleve forandringen som opprivende. Selv i de tilfellene hvor familiesituasjonen har vært preget av krangling og uvennskap mellom foreldrene, vil særlig de minste barna at foreldrene uansett skal holde sammen.

Hvordan kan man gjøre skilsmissen mest mulig skånsom for barna?

### SKILSMISSENS FEM STADIER

Man snakker om forskjellige stadier gjennom skilsmisseprosessen.

Første stadium begynner lenge før selve bruddet, når en eller begge parter begynner å føle seg utilfreds i forholdet og tanken om skilsmisse melder seg for første gang. Ofte velger par å fortsette forholdet på dette stadiet.

Andre stadium er når beslutningen om skilsmisse tas og familien informeres. Dette er den mest dramatiske perioden for familien.

Tredje stadium er når den fysiske adskillelsen finner sted og mor eller far flytter ut. Dersom

denne adskillelsen kommer uventet på barnet, vil sjokket bli desto større. Det er viktig å forberede barna på situasjonen lenge før dette stadiet nås. Skolen bør også informeres.

Fjerde stadium inntreffer når familien på ny skal etablere seg på hver sin kant og det praktiske med hensyn til fordeling av barna skal på plass.

Femte stadium er når familienes nye rutiner skal stables på beina, og en eventuell ny partner skal introduseres.

### **SAMARBEID OG DIALOG**

Det viktigste stikkordet når man snakker om hvordan barna best ivaretas i en skilsmisssituasjon, er samarbeid og god dialog mellom foreldrene. Jo flere konflikter barnet opplever, jo lengre tid tar det for barnet å tilpasse seg den nye situasjonen. Det er viktig at de voksne her setter til side sine egne følelser og konflikter og fokuserer på å ta vare på barna som ufrivillig har havnet midt i en veldig vanskelig situasjon.

Barnet vil ofte være i en vanskelig lojalitetskonflikt, hvor det føler at det må velge side mellom mamma og pappa. Det er de voksnes ansvar å gjøre dette enklere for barnet ved ikke å involvere det i de voksnes anliggender. Jo bedre tonen er mellom foreldrene, jo bedre for barnet. Barnet må aldri brukes som sendebud mellom to foreldre som ikke er på talefot, og tving aldri barnet til å ta parti.

### **STYRK BARNET**

Barn vil ofte føle på både skyld, ansvar og skam i forbindelse med en skilsmisse, og det er en viktig oppgave for de voksne å hjelpe barnet med å bearbeide disse følelsene og styrke barnets selvbilde.

Forklar barnet at det ikke har skyld i konflikten, og fortell det at det finnes mange barn som har skilte foreldre. Det vil gi barnet en følelse av fellesskap. Barnet kan også ha godt av å snakke med andre skilsmissebarn.

Hjelp også barnet å styrke båndet til andre barn og voksne i nærmiljøet. Fritidsaktiviteter og skole/barnehage vil bli veldig viktige i denne opprivende tiden, og sterke relasjoner utenfor hjemmet vil gi barnet en følelse av trygghet.

### **GI BARNET TID**

Barnet trenger tid til å venne seg til den nye situasjonen. Underveis i prosessen trenger det rikelig med anledninger til å stille spørsmål, rase, gråte eller reagere på annen måte. Vis barnet forståelse for de følelsene det har. Når skilsmissen og adskillelsen er et faktum, bør man vente med å introdusere en eventuell ny partner. La barnet venne seg til sin nye hverdag først, og til tanken om at mamma og pappa faktisk ikke kommer til å flytte sammen igjen.

### **REAKSJONER**

Ved en skilsmisse er barns sorgprosess nokså lik som ved et dødsfall, og de samme kjørereglene gjelder for å gi barnet de beste forutsetninger for å takle forandringen.

1. Informer barnet om hva som skjer underveis
2. Demp barnets skyldfølelse. Forsikre barnet om at det ikke har skyld i at mamma og pappa går fra hverandre.
3. Aksepter barnets følelser og sorgreaksjoner.
4. Vær oppmerksom på barn som tilsynelatende ikke reagerer. Innadvendt sorg kan føre til depresjoner.

Kilder:

Nrk.no

Skillsmisse.net

Huba.no

Klikk.no