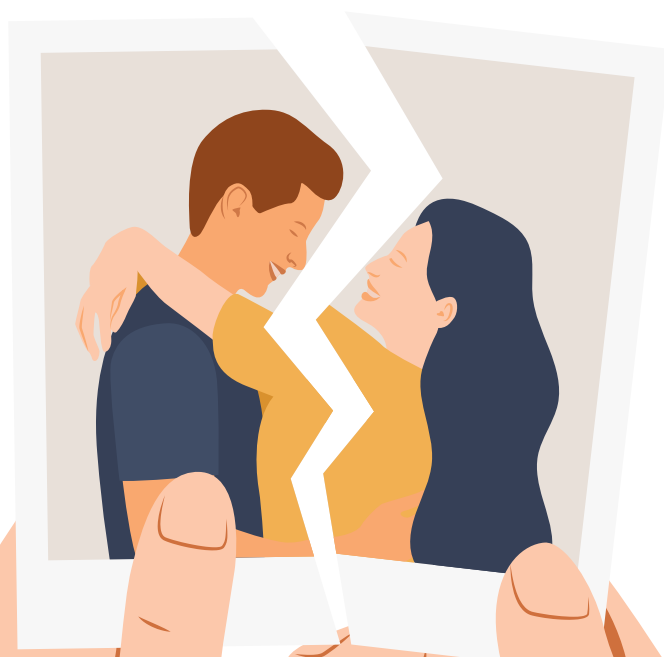




OMSORGS- PAKKE



Skilsmisse



INDRE MISSIONS FAMILIEARBEJDE



OMSORGSPAKKEN

Denne omsorgspakke er skrevet for at give råd og vejledning til jer i lokale IM-fællesskaber, hvis par i jeres fællesskab bliver skilt.

Over tid har flere fraskilte givet til kende, at det var svært eller næsten umuligt at finde en plads i fællesskabet efter skilsmissen. Flere er blevet mødt af hårde og fordømmende ord fra personer i fællesskabet eller i tilknytning hertil.

Med denne omsorgspakke fra Indre Missions Familiearbejde ønsker vi, at ingen fremadrettet oplever, at der ikke er plads til dem i det lokale IM-fællesskab.

Det største fokus i pakken ligger på vejledning til praktisk hjælp og omsorg overfor den skilte. Manualen og forslagene er skrevet af Lene Rønne Pedersen, som i flere år har arbejdet i aleneforældrenetværket tilknyttet IM's familiearbejde, Liselotte Vestergaard samt af personer, der har haft skilsmisse tæt inde på livet og erfaringer med tilknytning til kristne fællesskaber.

I pakken findes også en artikel om skam, der er skrevet af psykolog Krista Korsholm Bojesen. Artiklen kan både være til at få viden omkring, hvordan en fraskilt muligvis har det og hvad en fraskilt kan kæmpe med. Det kan også være en hjælp til den fraskilte, som I kan give videre. På familiearbejde.dk findes der flere

artikler til viden og inspiration som den skilte kan gøres opmærksom på findes.

I afsnittet "Børn i skilsmisse" kan I få viden om og råd til hvordan, I kan støtte op om børnene i jeres fællesskab.

Jesus lærer os gennem lignelsen om den barmhjertige samaritaner at hjælpe vores næste. Og det uanset hvem eller hvilken årsag, der ligger til grund for, at vores næste har brug for nærhed og omsorg. I det lys er denne omsorgspakke skrevet. Vi kan alle have et syn på skilsmisse i forhold til Bibelens ord, levet liv og nære relationer. Uanset hvad vi måtte mene om skilsmisse, så er vi kaldet til at vise og yde omsorg. Vær derfor aldrig fordømmende!

Skilsmisse er et brud på Guds gode hensigt for og med livet. Det samme er løgn, hovmod, misundelse, grådighed mm. Ingen af os kan derfor gå fri af at bryde Guds hensigter med livet. Vi har samlet de skriftsteder fra Bibelen, der nævner noget om skilsmisse.

Må denne omsorgspakke være en hjælp til at møde mennesker med omsorg og kærlighed.

Brian Kallestrup Nielsen

Tidligere landsleder i Indre Missions Familiearbejde

INDHOLD

FORORD	2
KONKRET HJÆLP	4
KRISTAS ARTIKEL	6
BIBELSKE TEKSTER	18
BØRN I SKILSMISSE	22

KONKRET HJÆLP

Ikke to skilsmisser er ens. Vi kan derfor ikke sætte en tjekliste op, og så køre efter den. I kan som det første tilbyde en snak med den fraskilte, og høre, hvad der er brug for hjælp til og hvad, I kan tilbyde af hjælp.

Vær opmærksom på, at der er to personer i et brud, og begge kan have brug for hjælp, men sikkert på hver sin måde. De er i krise, så det kan være svært at skulle overskue sætninger som " sig endelig til, hvis der er noget vi kan gøre". Her er det bedre, at man spørger helt konkret. Fx "Kunne du have lyst til, at jeg kommer med mad, eller henter dine børn på fredag?" Vedkommende har så her mulighed for at sige til og fra eller komme frem med, hvad der er brug for.

Det kan være svært at vide, hvad man skal sige til den person i fællesskabet, der er ramt af en skilsmisse. Mød gerne personen med åbenhed og ærlighed. I kan fx sige sådan: " Hej X, jeg er rigtigt ked af at høre, at du er blevet skilt. Det må være hårdt for dig og jer. Jeg har lidt svært ved at finde ud af, hvad jeg skal sige eller gøre, men jeg vil rigtigt gerne være der for dig, hvis du kan bruge mig."

I større fællesskaber er det en god ide, at nedsætte et omsorgsudvalg som er dem, der er ansvarlige for, at tage hånd om dem i fællesskabet, der står i en krise/ udfordring (skilsmisse, sygdom, dødsfald, nybagte forældre mm.) Omsorgsudvalget kan uddelegere opgaverne med flere i fællesskabet. Omsorgsudvalget står for at tage kontakt til den kriseramte x antal gange pr. måned i en længere periode for at høre til, hvordan det går og om vedkommende har brug for hjælp

Muligheder for at hjælpe


Her følger en liste med ideer og råd, som fraskilte har nævnt har været til glæde og gavn i løbet af de første par måneder:

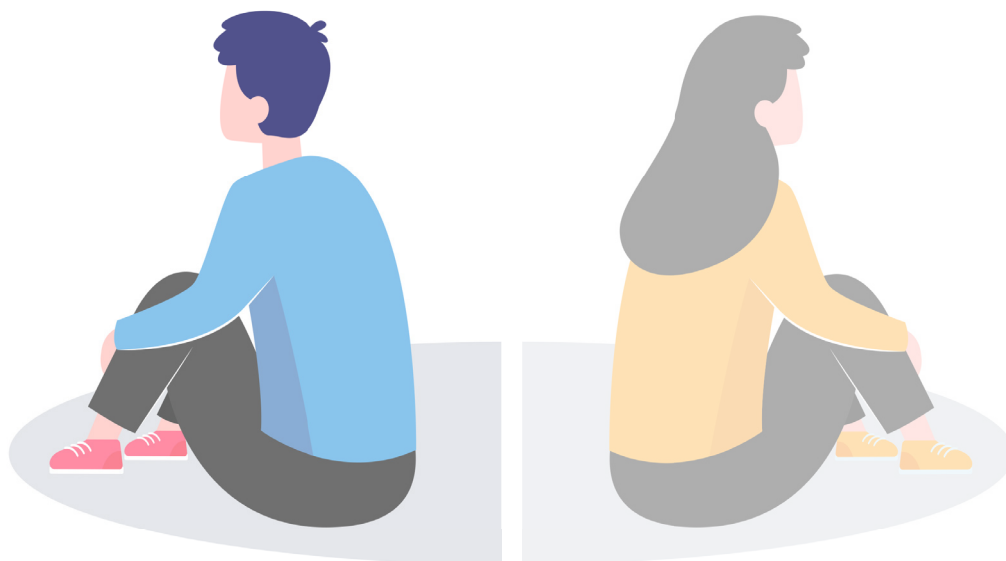
- Bøn
 - Find nogle der konkret vil have dem med på deres bedeliste.
- Bed om at I som fællesskab må få visdom til at kunne hjælpe dette par/eller parten.
- Vær de to ører, der lytter
- Vær ikke fordømmende
- Kom ikke med de gode råd, man kan brænde for at give videre. Lyt.
- Lav aftensmad på skift
 - Snak med vedkommende om det er en aften i ugen, de har behov for mad eller 7. Sæt en dato for hvornår det starter, og hvornår det slutter.
 - Eller få fyldt fryseren op med nem aftensmad.
- Flyttehjælp
 - Tilbyd hjælp til at flytte
 - Hjælp til at komme på plads. Hænge lamper op, billeder, tilslutte opvaskemaskine mm. Det kan være ting, man ikke selv lige kan klare og overskue, når man står selv.
- Indkøb
 - For nogle kan det være en hjælp med indkøb. Snak med parten om hvad der kan aflaste. Kom gerne med helt konkrete bud.
- Hjælp med børnepasning
 - Er der nogen i fællesskabet, der har eller kan få en god kontakt til børnene? På den måde kan der gives en mulighed for at komme til møde eller mødes med nogle venner.
- Hjælp til at lægge budget, få styr på regler mm. i forhold til det økonomiske
 - Hvis man ikke selv ved så meget om det kan man finde hjælp og svar på familieretshuset.dk, delebarn.dk, familieudvikling.dk.
- Havehjælp
 - Hav en fast aftale om at man kommer en gang om ugen, 14 dage eller en gang om måneden og hjælper med havearbejdet.



- Gåture/telefonsamtaler
- Gør opmærksom på netværket for aleneforældre via aleneforaeldre.dk

Efter de første par måneder.

- Hav øje for hvordan skilsmisseparret har det i fællesskabet. Hvis I oplever, den ene ikke kommer, så opsøg parten og spørg om I kan hjælpe vedkommende videre i et andet kristent fællesskab. Vær opmærksom på, at for nogle kan det være en god håndsrækning, mens det for andre kan være anmassende. Det vil være godt, hvis en person med en god relation til vedkommende kan spørge.
- I nogle situationer kan det være forholdsvis uproblematisk, hvis begge parter ønsker at komme i samme fællesskab. I andre tilfælde problematisk. Hvordan man takler det som fællesskab, kan man få råd og vejledning til gennem Indre Missions familiearbejde.
- Vær obs på små børn der kan være fanget i at mor og far kommer samme sted. Hvor skal de sidde, når de følges med den ene forælder, men møder den anden forælder.
- Oprethold dialogen og være aktiv lyttende. 



INGEN BLIVER GIFT MED ØNSKET OM AT BLIVE SKILT

Af Krista Korsholm Bojesen, psykolog

At blive skilt er ikke noget at skamme sig over, siger mange. Alligevel oplever mange mennesker skam i forhold til at blive skilt. Følelsen af at være mislykkedes eller forkert, fordi en skilsmisse er blevet en realitet

Det kan godt være, at nogle mennesker taler om den lykkelige skilsmisse. Men der er ingen, der bliver gift med håbet om at blive skilt. At blive skilt indebærer altid en brast drøm. Derfor er det ikke usædvanligt at opleve skam i forbindelse med en skilsmisse. Bag enhver skam står et uopnået ideal. Noget vi ønskede for os selv og vores liv som ikke blev, som vi ønskede. Skam opstår, når der er forskel på det, vi psykologer kalder ideal-jeg og real-jeg. En forskel mellem hvordan vi ønsker at være, og hvordan vi oplever os selv. Skammen kan opstå i forhold til alle de ting, vi ønsker at være. Sund, økonomisk uafhængig, en god forælder, klog, smart, nærværende, tiltrækkende, positiv, ryddelig osv. Det er disse ting, jeg benævner som idealer eller værdier. Det er smertefuldt at opleve, at man ikke kan leve op til sine værdier og idealer. Sandheden er bare, at ingen af os lever op til vores værdier og idealer hele tiden. Vi fejler alle. Og min erfaring som psykolog er, at vi alle på et eller flere tidspunkter i livet bliver dele af statistikker, vi aldrig ønskede at blive en del af. Det kan være sygdomsstatistikken, arbejdsløshedsstatistikken, skilsmissestatistikken eller en statistik over at være ensom og valgt fra. Vi oplever alle disse ting i livet. Skilsmisse kan være svær på en særlig måde, fordi den er så offentlig.

Skam er en almen menneskelig følelse, som alle mennesker oplever. Problemet ved skam er, at vi ofte tror på det, den får os til at føle eller tænke. Derfor får skam ofte en meget negativ indflydelse på vores liv. En kilde til usikkerhed, opgiveness og selvførdømmelse. Her er det vigtigt at genkende følelsen og dele den med vores fortrolige.

Skam adskiller sig fra skyld ved at handle om os som mennesker. Hvis man føler skyld, vil man tænke: "Hvor er DET forfærdeligt". Hvis man føler skam, vil man tænke "Hvor er JEG forfærdelig". Man kan sige, at forskellen på skyld og skam er handlemuligheder og håb. Hvis du føler skyld, vil du have tanker om, hvordan du kan undskylde, gøre det bedre en anden gang osv. Skammen lammer os derimod. Den fordømmer os. Den er uden håb. Derfor er det så vigtigt, at vi ikke holder disse tanker helt for os selv eller tror, at de er sandhed. For skammen kan ikke tåle et kærligt og nådigt blik. Vi har som mennesker brug for at tro på og vide, at vi er elsket både fordi og på trods. Både fordi vi er skabt med uendelig værdi og på trods af de ting, der mislykkes for os. Derfor er det vigtigt i en situation, der kan lede til skam at finde nogle fortrolige og kunne dele de tanker og følelser, der opstår. I mit arbejde med skam er nåden blevet nøglebegrebet. Nåden, der rummer, at vi er elsket -både fordi og på trods.

Svaret er derfor ikke at skubbe de svære følelser og tanker ind under gulvtæppet. Hvis vi gemmer det væk, giver vi blot skammen muligheden for at vokse. Vi har brug for, at nogen vil se på det svære, det smertelige og vores fejl sammen med os. Vel og mærke uden at dømme os ude. Derfor er det vigtigt at finde fællesskaber eller nære relationer, som har denne funktion. Vi er nødt til at være sårbare overfor hinanden for at opleve det nådige blik. Hvis vi ikke tør vise vores sårbarhed frem, kan den heller ikke blive mødt. Det er dog meget vigtigt for mig at understrege, at dette ikke skal foregå med hvem som helst. Dette er de relationer, hvor I selv føler jer tryk og føler jer tilpas med at dele disse ting.

En faldgrube ved skam er ønsket om at undgå fordømmelse ved at forklare sig. Dette kan få en til at dele mange private og sårbare detaljer med nærmest



fremmede for at opnå forståelse for et valg eller i denne sammenhæng skilsmissten. Mange vil opleve, at det kan være svært at møde nye mennesker, fordi man ofte hurtigt bliver nødt til at fortælle om sin skilsmisse eller situation. Her er det meget vigtigt at huske, at værdien som menneske ikke er afgjort af hvilken statistik, skilsmissten er en del af.

Der er flere årsager til dette. For det første virker det ikke. Vores hjerne vil altid huske mere på de negative reaktioner end de positive. Vi vil derfor være sårbare overfor enhver fordømmelse eller uforståenhed. For det andet er det en løgn. Din værdi bliver ikke afgjort af andre mennesker. Det kan ofte føles sådan, især når man er sårbar, men det er ikke sandheden. Her kan det være en god hjælp at søge tilbage til bibelens historier om meget fejlbarlige mennesker, som ikke bliver dømt ude. Eller at tale med mennesker, der har stået i lignende situationer. Ved at se på disse historier, kan vi tilføre vores eget liv håb og tro. Tro for at nåden altid giver flere chancer, hvis vi ønsker dem.

Sørg blot - men opgiv ikke

Noget af det meget svære i forhold til livskriser kan være at skelne mellem de smertelige følelser, der kan opstå. Det er vigtigt for mig at understrege, at jeg ikke argumenterer for at undgå smertelige følelser, sige skidt pyt eller at en skilsmisse ikke er noget stort. Vi har alle brug for at sørge og se indad, når noget stort i vores liv ikke lykkes eller ikke bliver, som vi ønskede. Ikke alle smertelige følelser er negative. De er en del af vores menneskelige liv. Hvis vi ønsker at undgå negative følelser, må vi holde op med at bryde os om noget som helst. Min pointe er dog, at skam ikke er konstruktiv. For som nævnt tidligere giver skammen ikke rigtig nogle handlemuligheder. Den fortæller os blot, at vi er

forkerte, utilstrækkelige og ikke lige så meget værd som alle andre. Der kommer intet godt ud af at skamme sig på denne måde.

Lev i nåden

I mit arbejde med skam er nåden blevet mit standpunkt. Og jeg vil opfordre dig til at slutte dig til mig i det. Nåde er ikke blot et flygtigt begreb. Nåden er en virksom kraft og et sikkert ståsted. Hver gang vi skal lære noget nyt, bliver udfordret eller blot lever en enkelt dag, vil vi fejle. Nåden siger: "Op igen." Noget af det vigtige i denne sammenhæng er, at nåden ikke fejer det forkerte ind under gulvtæppet. Den er ikke en rosafarvet pensel, der gør det hele pænt og fint. Ingen af os har egentlig lyst til at have brug for nåde eller tilgivelse fra andre mennesker. For det betyder jo, at vi ikke er perfekte. Sandheden er igen, at det er vi bare ikke. Vi har alle brug for nåden. En tro på og vished om, at vi må rejse os igen. En vished om, at fejl og uperfekthed er en del af livet, men at det ikke betyder, at jeg skal sætte mig over i skammekrogen og blive der. Nåden giver det håb, som skammen kan være ved at tage fra os. 🍀



BIBELSKE TEKSTER, DER OMTALER SKILSMISSE

5. Mos 24,1-4

Her omtales et *skilsmissebrev*, som en jødisk mand skulle give til kvinden ved skilsmisse. Teksten oversættes forskelligt, men bedst er det at oversætte det, som det gøres i den danske oversættelse. Her angiver v.1-3 en række forudsætninger, og v.4 indeholder lovens anvisning for, hvordan man skal handle under disse forudsætninger. Skilsmissebrevet er omtalt som en af forudsætningerne, dvs. at det er en praksis som moseloven forudsætter og dermed accepterer, men ikke har indført. Skilsmissebrevets hensigt var at beskytte kvinden. Det gav hende nemlig ret til at indgå nyt ægteskab og forhindrede, at manden fra det første ægteskab kunne komme og kræve hende tilbage. Det mosaiske bud i v.4 handler om, at selv hvor kvindens andet ægteskab ophører på grund af ny skilsmisse eller på grund af den nye ægtemands død, må den første ægtemand ikke tage hende tilbage. Det er en klar henstilling til manden om ikke at spekulere i skilsmisse og tænke, at han altid kan få hustruen tilbage igen. Hensigten er at regulere den daværende kulturs skilsmissepraksis, så kvinden som den sårbare part beskyttes mest muligt. 🇨🇪

Matt 5,31-33 og Matt 19,1-12

Begge disse tekster hos Mattæus indeholder en utugtsklausul. 🇨🇪

Mark 10,1-12 og Luk 16,18

Begge tekster udtaler sig imod skilsmisse og gengiftning uden klausuler eller andre kvalificeringer af de tilsyneladende kategoriske udsagn. Mark 10 opfattes af de fleste som en parallel-tekst til Matt 19, dvs. at den refererer til den samme samtale mellem Jesus og farisæerne. I både Mark 10 og Matt 19 refereres til skilsmissebrevet i 5 Mos 24, og som noget endnu mere grundlæggende henviser Jesus til skabelsesberetningens omtale af den ægteskabelige enhed i 1 Mos 2,24 (mand og kvinde bliver til ét kød). 🇨🇪

1. Kor 7,10-16

Teksten indeholder først (v.10-11) en reference til Jesu ord om skilsmisse - uden klausuler. Derpå (v.12-16) følger en tilføjelse af Paulus i relation til blandede ægteskaber mellem kristne og ikke kristne. Her bør den kristne ikke tage initiativ til skilsmisse, men modsat heller ikke modsætte sig en skilsmisse, når den sker på den ikke-kristnes foranledning. Denne sidste 'indrømmelse' fra Paulus kaldes traditionelt for 'det paulinske privilegium'. 🇨🇪



BØRN I SKILSMISSE

Af Ingrid Bové Jakobsen, Kristent Pædagogisk Institut

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 vennerne.

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 sammen 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 begyndelsen 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 ordning, 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 barnet 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. 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 ar-

bejdet 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 sammen 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 kede 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. problemerne.

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 byrder af skuldrene, kan det føre til, at børnene mister engagement i skole, fritid og blandt 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 denne 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 skilsmissec familier, 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 forskellige 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 betyder 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.morogfaraskalshilles.dk

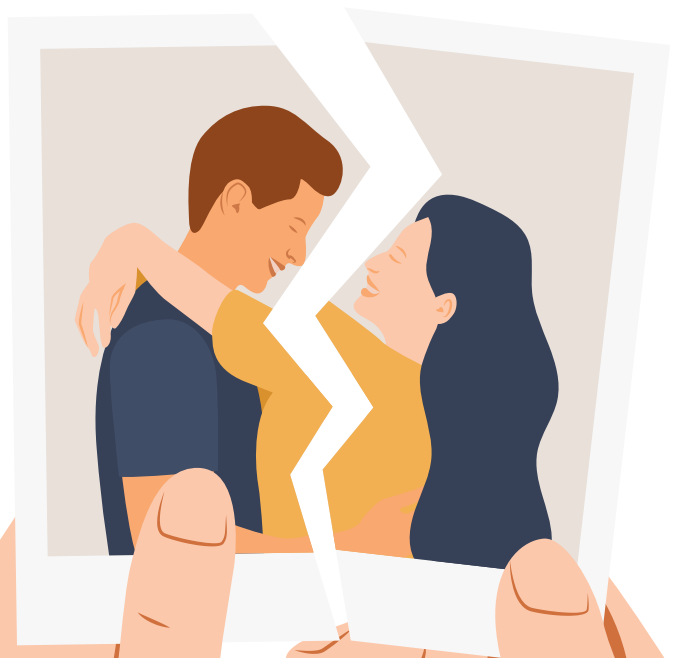
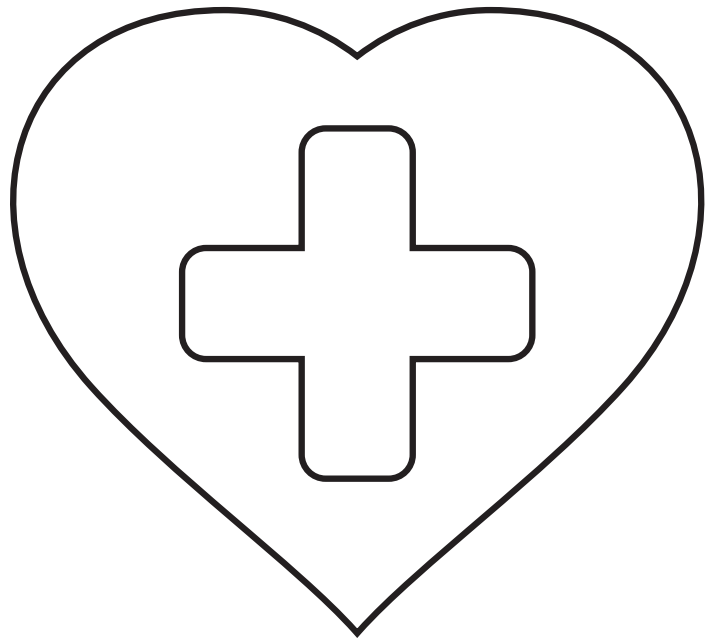
For voksne:

<https://familieretshuset.dk>

www.delebarn.dk

www.familieudvikling.dk





INDRE MISSIONS FAMILIEARBEJDE