



“Mine forældre skal skilles. Så vidt jeg forstår på det hele”

Et indblik i hvad børn fortæller om skilsmissen til BørneTelefonen hos Børns Vilkår

EGMONT
Fonden

**BØRNS
VILKÅR**

“Mine forældre skal skilles. Så vidt jeg forstår på det hele.”

**Et indblik i hvad børn fortæller om skilsmitter
til BørneTelefonen hos Børns Vilkår**

Tilrettelæggelse og analyse: Sofie Stage
Redaktion: Sofie Stage og Marianne With Bindslev
Tekst: Sofie Stage, Amalie Louise Viborg
og Ditte Damsgaard
Udgiver: Børns Vilkår
Layout og infografik: Peter Folkmar
Tryk: KLS Grafisk Hus
Illustrationer: Cav Bøgelund
Foto: Jeppe Carlsen
Undersøgelsen er en del af et partnerskab
mellem Egmont Fonden og Børns Vilkår

Indholdsfortegnelse

Forord	5
Resumé	7
Anbefalinger til forældre	9
Indledning og metode	15
 Analyse	
Når skilsmissen bliver et faktum	23
At bo to steder	43
Nye familier	61
Forældre, der ikke samarbejder	79
 Litteraturliste	94

Forord

“Jeg har et problem med min skilsmisse.” Sådan siger en dreng på 16 år, der har kontaktet BørneTelefonen hos Børns Vilkår. En skilsmisse er altid svær, men det er sværere, når der er børn involveret. Alene i 2014 oplevede 26.000 børn, at deres forældre flyttede fra hinanden, og selvom man som forælder har de bedste intentioner om at såre sine børn mindst muligt, vil skilsmissen påvirke dem.

Siden 1987 har børn haft BørneTelefonen som en kanal til trøst, rådgivning eller bare en voksen, der har tid til at lytte. Til BørneTelefonen kan børn sige ting, der næsten ikke er til at få sagt, og her kan de lufte følelser, der er svære at dele med andre. Gennem BørneTelefonen får Børns Vilkår dagligt et unikt indblik i de mange tanker og følelser, børn i Danmark har om forældres skilsmisse og familielivet bagefter. Den viden videreformidler vi her i en rapport, som henvender sig til forældre, der er skilt eller skal skilles. Derfor: En stor tak til alle de børn, der hver dag gør Børns Vilkår klogere på, hvordan det er at være barn, når ens forældre er skilt. Heriblandt skal de 12 børn i Børns Vilkårs skilsmissepanel have en særlig tak for at komme med skarpe betragtninger og kloge ord til rapporten.

Tak også til alle jer, der bruger ForældreTelefonen hos Børns Vilkår: Forældre, bedste-forældre, stedforældre, mostre, onkler, kammeraters forældre og mange, mange flere. Vi er taknemmelige for, at I bruger os til at hjælpe børn, der har det svært.

Til alle jer frivillige, der hver dag yder en kæmpe indsats på BørneTelefonen: Tak, for at I prioriterer at dokumentere de mange samtaler, også når telefonen kimer, og chatten bipper, fordi køen er lang. Jeres dokumentation er bindeleddet til en af Børns Vilkårs vigtigste kilder til viden om børn i Danmark.

En tak også til seniorforsker og programleder Mai Heide Ottosen fra SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, professor Hanne Warming fra Roskilde Universitet, og lektor ph.d. Ida Wentzel Winter fra Aarhus Universitet, for deres forskningsbaserede perspektiver på børns oplevelse af skilsmisser.

Rapporten er blevet til på baggrund af et partnerskab mellem Egmont Fonden og Børns Vilkår om at gøre livet lettere for børn, der oplever skilsmisser. Vi håber, at rapporten vil give øget indsigt i børns tanker og følelser, og at anbefalingerne til forældre først i rapporten vil finde anvendelse.

Januar 2016

Henriette Christiansen
Direktør i Egmont Fondens
Støtte- og Bevillingsadministration

Rasmus Kjeldahl
Direktør i Børns Vilkår

Resumé

Alene i 2014 oplevede 26.000 børn, at deres forældre flyttede fra hinanden, og 37 procent bor, ifølge tal fra Danmarks Statistik, ikke sammen med begge forældre. Til BørneTelefonen fortæller børn om, hvordan hverdagen er, når de skal skifte mellem at bo hos mor og far. De fortæller om, hvordan det er at få nye søskende og stedforældre, og de fortæller om forældre, der skændes – åbenlyst og i smug. Den viden bringer vi i denne rapport videre i fire temaer, der fra hver sin vinkel giver indblik i børns oplevelse af skilsmisser.

Rapportens første tema handler om, når skilsmissen bliver et faktum. Tiden omkring bruddet er for mange børn turbulent og fuld af forandringer, og børn kan føle sig usikre, forvirrede og kede af det. Såvel samtalerne på BørneTelefonen som en undersøgelse, foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår, viser desuden, at flere børn føler skyld i forbindelse med skilsmissen. Mange børn føler sig også meget alene med deres tanker. Undersøgelsen fra Epinion viser, at 15 procent kun i mindre grad eller slet ikke føler, at de får nok hjælp til problemer, der er forbundet med deres forældres skilsmisse. Der er dog også mange børn, der får støtte fra bedsteforældre, lærere og andre voksne i netværket.

Den mest håndgribelige forandring efter en skilsmisse er typisk, at barnet ikke længere skal bo sammen med begge forældre. I rapportens andet tema videreformidler vi børns oplevelse af at bo to steder. Der er børn, der bliver bedt om at vælge, hvornår og hvor meget de skal være hos forældrene. Dette valg er for mange børn ubærligt, fordi de forbinder det med at skulle vælge mellem mor og far. En hverdag med samvær med begge forældre kan være tidskrævende, og nogle børn oplever, at det er svært at nå det hele, og svært at prioritere til og fra. Savn er desuden en følelse, som børn kan kæmpe med efter skilsmissen. Mange børn bruger også meget energi på at spekulere over, hvordan mærkedage som julen, fødselsdage og konfirmationen kan fungere bedst muligt, når forældrene ikke er sammen.

En af de store omvæltninger efter en skilsmisse er, når forældre får nye kærester, og rapportens tredje tema handler om sammenbragte familier. For flere børn tager det lang tid at vænne sig til, at forældrene rykker videre og får nye kærester. Børn, der skal bo sammen med en ny kæreste, kan reagere negativt på nye regler og rutiner i hjemmet, og mange børn savner opmærksomhed fra deres forældre. Samtidig kan det være en stor sorg for børn, hvis forældrene og deres nye kærester går fra hinanden. I undersøgelsen foretaget af Epinion svarede 66 procent af børnene med fraskilte forældre, at en eller begge forældre havde haft en ny kæreste, og at de var gået fra hinanden. Har børnene fået en god og tæt relation til stedforældre eller stedsøskende, kan dette brud være sorgfuldt. Når nye søskende kommer til – stedsøskende eller papsøskende – kan det være en gave, men det er langt fra altid uproblematisk. Blandt andet forskelsbehandling af stedsøskende og papsøskende nævnes af mange børn som noget, der påvirker deres relation til såvel de voksne som de jævnaldrende.

Rapportens sidste tema giver indblik i, hvordan børn oplever konfliktfyldte skilsmisser. Her viderebringer vi fortællinger fra børn om, hvordan de udskyder egne behov og mistrives i skyggen af forældrenes konflikt. Og der er mange børn, der oplever konfliktfyldte skilsmisser: 26 procent af alle børn med fraskilte forældre fortæller, at forældrene ikke taler sammen, og 17 procent siger, at forældrene bagtaler hinanden, mens 12 procent siger, at forældrene tit skændes. Det siger de i undersøgelsen, som Epinion har fortaget for Egmont Fonden og Børns Vilkår. Børn fanget i en konfliktfyldt skilsmisse kan føle, at de må gå på tåspidser for ikke at komme til at sige noget til forældrene, der kan optrappe konflikten, og der er børn, der oplever, at forældrene bruger dem som budbringere imellem sig, fordi de ikke indbyrdes kan kommunikere sammen.

Anbefalinger til forældre

En skilsmisse er altid svær, men det er ekstra svært, når der er børn involveret. Selvom man som forælder har de bedste intentioner om at såre sine børn mindst muligt, vil skilsmissen påvirke dem og sætte nye rammer for deres hverdag. Men børn kan godt få et fint liv med fraskilte forældre. Det kræver dog, at I som forældre hjælper og støtter jeres børn, og at I forsøger at se på skilsmissen og den nye hverdag ud fra børnenes behov og følelser.

Når I skal fortælle om skilsmissen

- Vær enige om, hvornår og hvordan I vil fortælle jeres barn, at I skal skilles.
- Vær også på forhånd enige om, hvad I vil fortælle og ikke fortælle. Børn har brug for at få den samme forklaring fra jer begge.
- Hvis I kan, så fortæl om skilsmissen sammen.
- Vær ærlige og forklar, hvorfor I skal skilles – men kun i grove træk. Børn har ikke brug for at få alt at vide. Det er jeres barn, det går ud over, hvis I giver den anden skylden for skilsmissen, eller hvis I taler grimt om hinanden.
- Vær forberedt på, at I måske skal forklare det mange gange.

Dét skal I vide om barnets følelser under og efter skilsmissen

- Børn kan reagere på mange forskellige måder. Nogle børn bliver vrede og kede af det. Andre børn lukker sig inde i sig selv og opfører sig måske som om, at skilsmissen ikke påvirker dem. Det vil ofte ikke være tilfældet.
- Vis, at det er ok, at jeres barn viser følelser, er ked af det eller vred.
- Respektér, at jeres barn stadig elsker jer begge, også selvom I måske er fyldt med vrede og sorg.
- Hjælp jeres børn med at dele tanker og følelser med andre – for eksempel lærere, pædagoger, bedsteforældre og kammeraters forældre. Det kræver, at I forældre fortæller andre, hvad der foregår hjemme hos jer.
- Bliv ved med at være opmærksom på, om jeres barn trives. Det er nemlig ikke kun skilsmissen i sig selv, der påvirker børn. Børn kan være påvirket af skilsmissen mange år efter, at I er gået fra hinanden.
- Savn er ofte et grundvilkår for børn, når familien splittes. Børn har brug for, at I voksne kan rumme og respektere deres savn. Tal sammen om, hvordan I bedst hjælper jeres barn gennem tidspunkter på dagen, hvor savnet er størst.
- Det er naturligt, at jeres barn vil savne, men hvis savnet fylder meget, bør I overveje, om det er den rigtige samværsordning, I har valgt.

Vælg en samværsordning barnet vil trives med

- Vælg samværsordning ud fra, hvordan jeres barn er og har det: Kan barnet holde til at skifte mellem to hjem, eller har han eller hun mere brug for en fast base og et supplerende hjem, som det besøger i færre dage? Hvad er vigtigt for barnet i hverdagen? Hvem er barnet mest knyttet til? Hvor langt bor I fra hinanden?
- Tal med barnet om, hvad han eller hun synes er vigtigt, og vær opmærksom på, at I ikke kommer til at give barnet ansvaret for at skulle bestemme

Har du eller dit barn brug for en at tale med?

Hos BørneTelefonen hos Børns Vilkår kan børn anonymt tale med en voksen. Børn kan enten ringe eller sms'e til telefon 116 111 eller skrive til bornetelefonen.dk.

Hvis I forældre har brug for at tale med en rådgiver om, hvordan I hjælper jeres barn i jeres skilsmisse, kan I henvende jer anonymt til ForældreTelefonen hos Børns Vilkår på telefon 35 55 55 57.

På www.bornsvilkar.dk/skilsmisse kan I læse mere om, hvad I som forældre kan gøre for, at jeres barn får et godt liv, selvom I er skilt.

samværsordningen. Børn vil ofte befinde sig i en loyalitetskonflikt og vise et stort hensyn til forældrene.

- Gør det klart for barnet, at I ikke bliver vrede eller skuffede, hvis barnet vil bo hos den anden mest. Børn tager det ikke nødvendigvis som en selvfølge, at I er okay med det.
- Prøv eventuelt en samværsordning af og evaluér sammen efter en periode. Vær villige til at lave samværsordningen om, hvis den ikke fungerer for barnet.
- Vælg ikke samværsordning ud fra, hvad der er mest retfærdigt over for jer eller passer jer som forældre bedst.
- Husk, at en deleordning eller andre former for udvidede ordninger særligt kræver, at I som forældre kan samarbejde.
- Søkende kan have forskellige behov for samvær, men tænk det godt igennem, hvis I overvejer at dele søskende.
- Samværsordninger skal jævnligt reguleres i forhold til barnets alder og behov. En velfungerende samværsordning kan nemlig efter noget tid holde op med at være den bedste for barnet.

Hjælp barnet til at få hverdagen til at hænge sammen

- Der er mange praktiske ting forbundet med at flytte frem og tilbage mellem to hjem for et barn. I voksne har ansvaret for, at barnet får en god hverdag efter en skilsmisse. Hjælp barnet med at få hverdagen til at hænge sammen. Det kan eksempelvis være ved at være chauffør for barnet, ved at hjælpe med at pakke, og ved at ændre på jeres rutiner, så de passer bedre med barnets.
- Det er vigtigt, at I begge kan følge med i, hvad der foregår i den tid, I ikke er sammen med barnet. Så er det langt lettere for jer som forældre at skabe en sammenhæng for barnet mellem de to hjem. Lav eventuelt en barnets dagbog, hvor I skriver lidt om, hvad der er sket for barnet.
- Vis barnet, at han eller hun gerne må fortælle om oplevelser i det andet hjem – også de positive. Spørg interesseret og nysgerrigt ind til barnets liv hos den anden, og lad være med at kommentere negativt.
- Vær fleksible og klar til at rykke rundt på samværet, så barnet kan deltage i betydningsfulde ting.

Gør skiftedagen god for barnet

- Hjælp barnet med at pakke – børn, der skifter mellem mor og far, har ofte helt styr på pakningen, men det kan give dem ro i maven at vide, at I forældre hjælper dem med at huske det hele.
- Hvis I følger barnet, så kan det være godt at drikke en kop kaffe sammen, mens barnet stille og roligt får pakket ud og slået sig ned.
- Udskyd de store planer og projekter til dagen efter. Børn kan have brug for tid til at omstille sig i deres eget tempo.
- Respektér, hvis jeres barn har noget, han eller hun gerne vil – fødselsdag hos veninden for eksempel. Det er vigtigt, at barnet kan være med til aktiviteter med kammeraterne, også selv om de falder på skiftedagen.

Hjælp barnet til at få gode mærkedage

- Overvej, om det kan fungere, at I begge er med til barnets fødselsdag, jul og konfirmation. Konfirmationen er en begivenhed, der kun sker én gang i børns liv, og som mange børn gerne vil have begge forældre med til.

- Spørg barnet, hvordan han eller hun ønsker at holde eksempelvis fødselsdag. Børn har forskellige behov. Nogle børn er glade for at holde to fødselsdage. Andre vil helst nøjes med én. Der er også børn, der har brug for altid at holde fødselsdag og jul det samme sted hver gang i stedet for at skifte mellem mor det ene år og far det andet.

Når du får en ny kæreste

- Tænk det igennem, inden du præsenterer barnet for en ny kæreste: Hvornår og hvordan tror du, at jeres barn vil have det bedst med at høre om en ny kæreste?
- Giv barnet tid til at vænne sig til, at en ny kæreste er inde i billedet.
- Vær opmærksom på, at børn kan reagere på mange forskellige måder, når de får at vide, at deres forældre har fået nye kærester: Nogle børn bliver glade og lettede. Andre bliver kede af det. Andre igen vil sørge, fordi det nye parforhold endegyldigt viser, at jeres skilsmisse er en realitet.
- Brug tid sammen med dit barn alene uden den nye kæreste.
- Børn kan reagere negativt, blandt andet når en ny kæreste opdrager på dem.
- Tal derfor med din nye kæreste om, hvordan han eller hun kan skabe en god relation til barnet.
- Hvis du og en ny kæreste går fra hinanden, så vær opmærksom på, at dette brud kan være en sorg for barnet, hvis barnet er blevet glad for den nye kæreste.

Når barnet får nye søskende

- Respektér, at det kan tage lang tid for børn at lære hinanden at kende, og at ikke alle børn bliver bedste venner fra dag ét.
- Vær opmærksom på, at søskende, der bor fast i hjemmet, kan få jeres barn til at føle sig udenfor og mindre vigtig, hvis barnet kun bor hos jer noget af tiden.
- Lad være med at gøre forskel på de børn, der er i familien, og forsøg på at finde et fælles niveau i forhold til pligter, regler, gaver m.m.
- Vær opmærksom på, at det kan være en sorg for børn at miste kontakten til sted-søskende, hvis I og disse børns forældre går fra hinanden.

Samarbejd og hold konfliktniveauet nede

- Jeres ægteskab er ophørt, men det er jeres fælles forældreskab ikke. Oprethold derfor en fortsat dialog imellem jer. Hvis kommunikationen er svær, så hold fokus på barnet.
- Undgå bebrejdelser og skænderier, når barnet er til stede, og tal ikke grimt om hinanden foran barnet.
- Brug ikke barnet som budbringer mellem jer som forældre, men kommuniker direkte sammen.
- Når I kommunikerer over mail eller sms, så vær opmærksom på, at det er let at misforstå hinanden på skrift.
- Acceptér, at det kan være, at I har brug for hjælp til at få etableret et godt samarbejde. Det kan være rigtig svært at samarbejde efter en skilsmisse, hvis sorg, vrede og jalousi er en del af billedet.
- Opsøg hjælp. Mange kommuner har eksempelvis gratis tilbud om rådgivning, hvor I kan få hjælp til at kommunikere efter en skilsmisse.
- Vær opmærksom på, hvordan jeres familie og netværk taler om den anden forælder. Det er meget vanskeligt for barnet, hvis familiemedlemmer, venner og andre taler dårligt om den ene forælder.



Tal sammen for barnets skyld. Sådan siger de 12 børn i Børns Vilkårs skilsmissepanel til forældre, der er gået fra hinanden.

Tegning: Cav Bøgelund.



17 procent af børn med fraskilte forældre siger, at deres forældre bagtaler hinanden, og 12 procent fortæller, at forældrene tit skændes. Det svarer de i en undersøgelse foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår. Fra Børns Vilkårs skilsmissepanel er det klare budskab, at forældre skal lade være med at skændes foran deres barn.

Indledning og metode

BørneTelefonen giver værdifuld viden om børn

Viden om hvad børn tænker og føler er vigtig for at sikre, at skilsmissen og familielivet bagefter for det enkelte barn bliver så god som muligt.

“Jeg har et problem med min skilsmisse.”

Sådan siger en dreng på 16 år til BørneTelefonen hos Børns Vilkår. Alene i 2014 oplevede 26.000 børn, at deres forældre flyttede fra hinanden, og 37 procent bor, ifølge tal fra Danmarks Statistik, ikke sammen med begge forældre. Selvom man som forælder ønsker at skåne sine børn, er børnene dybt involverede, når to forældre går fra hinanden. Det viser tusindvis af samtaler, børn gennem årene har haft med rådgivere på BørneTelefonen om, at deres forældre er eller skal skilles.

Til BørneTelefonen fortæller børn om, hvordan hverdagen er, når de skal skifte mellem at bo hos mor og far. De fortæller om, hvordan det er at få nye søskende og stedforældre, og de fortæller om forældre, der skændes – åbenlyst og i smug.

Når man som forælder går fra hinanden, vil ens børn blive ramt af en masse følelser. De tænker på meget mere, end de nødvendigvis giver udtryk for – og måske noget helt andet, end hvad man som forælder tror. Når børn kontakter BørneTelefonen, er de anonyme, og de skal ikke gøre rådgiverne tilpasse. Det giver Børns Vilkår et unikt indblik i, hvordan børn har det, når deres forældre går fra hinanden.

Formålet med rapporten er at videreformidle denne værdifulde viden om børns oplevelse af skilsmisser til forældre, der er skilt eller skal skilles. Denne viden præsenterer vi i rapporten sammen med en række anbefalinger til, hvad man som forælder kan gøre for, at en skilsmisse bliver så god som mulig for ens barn.

Kilder til viden

Alene i 2013 og 2014 har BørneTelefonens frivillige gennemført mere end 1.700 rådgivninger af børn og unge om at være barn i skilsmisse. Det er fortællinger fra disse to års rådgivninger, der er rapportens primære kilde til viden. I rapporten videreformidler vi denne viden sammen med gode råd fra Børns Vilkårs skilsmissepanel, hvor børn med fraskilte forældre giver deres råd til, hvad forældre kan gøre for, at en skilsmisse og tiden efter bliver så skånsom som mulig for deres børn. Vi inddrager derudover tal fra BørneTelefonen og ForældreTelefonen samt data fra en række eksterne kilder.

Samtaler på BørneTelefonen

BørneTelefonen giver rådgivning til børn via fire platforme: telefon, chat, sms og brevkasse. Rådgiverne er frivillige med en børnefaglig baggrund, og de er alle uddannet i at rådgive på BørneTelefonen. Da alle samtaler dokumenteres systematisk, er det muligt at videregive børns tanker og følelser. Dokumentationerne giver adgang til genfortællinger beskrevet af rådgiverne og til direkte citater fra børnene. For at lade børnenes ord skinne stærkere igennem, er genfortællingerne omformuleret til citater i de tilfælde, hvor børnenes egne ord er tydelige i rådgivernes beskrivelse. Breve fra brevkassen er gengivet ordret, dog er slåfejl og meningsforstyrrelser blevet korrigeret, og breve er indimellem blevet forkortet. Alle citater og gengivelser fra børn i rapporten er bearbejdet, så ingen kan blive genkendt.

Samtaler på ForældreTelefonen

ForældreTelefonen blev oprettet i 1993 som en konsekvens af, at mange voksne ringede til BørneTelefonen for at bede om råd og vejledning. Siden dag ét har skilsmisser været en af de primære henvendelsesårsager, og i 2014 udgjorde samtaler om skilsmisser 44 procent af alle samtaler. I 2013 og 2014 var der 2.000 rådgivninger af forældre om skilsmisse. På ForældreTelefonen kan du som forælder vende dilemmaer og spørgsmål, der opstår i forlængelse af en skilsmisse. Også på ForældreTelefonen dokumenterer rådgiverne alle samtaler. I rapporten inddrages samtaler på ForældreTelefonen til at perspektivere børnenes fortællinger.

Viden fra Børns Vilkårs skilsmissepanel

Børns Vilkårs skilsmissepanel er etableret som en del af Egmont Fonden og Børns Vilkårs partnerskab om skilsmisse, og panelet består af 12 børn mellem 13 og 16 år. Store og små, mørkhårede og blonde. Fem drenge og syv piger. Til fælles har de, at deres forældre er skilt. Nogle kommer fra hjem, hvor forældrene har været skilt i årevis. Andres forældre er først for nylig gået fra hinanden. Nogle har forældre, der samarbejder godt, mens andres forældre taler grimt om hinanden eller slet ikke er på talefod. Et par af børnene har været til samtale i Statsforvaltningen og har haft en bisidder fra Børns Vilkårs bisidderkorps med som støtte. I rapporten videreformidler vi skilsmissepanelets gode råd til forældre.

Data

I rapporten præsenterer vi data fra en række kilder. I Børns Vilkår har vi tal om børn og skilsmisse fra dokumentationssystemet til BørneTelefonen og ForældreTelefonen. Eksternt inddrager vi registerdata fra Danmarks Statistik og forskningsdata fra SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

Derudover sætter vi børnenes fortællinger i relief ved at inddrage viden fra to spørge-skemaundersøgelser. I den ene undersøgelse, foretaget af Epinion for Børns Vilkår og Egmont Fonden, er et repræsentativt udsnit af børn mellem 15 og 18 år inviteret til at svare på en række spørgsmål på Internettet. 505 børn har deltaget, og besvarelsene er vægtet i forhold til køn og alder. For en del af børnenes vedkommende ligger skilsmis-sen længere tilbage i tiden, og deres besvarelser vil bære præg af dette.

I en anden undersøgelse, også udført af Epinion, har 1.434 forældre med børn under 18 år svaret på spørgsmål om livet efter deres skilsmisse. Disse besvarelser er ligeledes vægtet.

Bearbejdningen af samtalerne

De mange dokumenterede samtaler om skilsmisse i 2013 og 2014 på såvel BørneTelefonen som ForældreTelefonen er til denne rapport blevet bearbejdet som et stort kvalitativt materiale. En sådan bearbejdning indebærer en uundgåelig udvælgelse og afgrænsning.

I rapporten tegner vi de store linjer, som vi kan se i samtalerne. Samtidig ved vi, at hvert barn vil opleve forældrenes skilsmisse og familielivet derefter på sin helt indivi-duelle måde.

Vi ønsker ikke at gøre tingene værre, end de er. Vi ønsker at tegne et reelt billede af, hvad børn fortæller om at være barn i skilsmisse, og det billede er nuanceret. Nogle børn fortæller, at de er glade for, at deres forældre er skilt, fordi forældrene efter skilsmissen skændes langt mindre. Andre fordi de har fået søskende og stedforældre. Andre siger, at de ville ønske, der ikke var så stort et fokus på det negative ved skilsmisser – det gælder blandt andet også flere af børnene, der deltager i Børns Vilkårs skilsmissepanel. Mange børn bruger dog BørneTelefonen til at få afløb for det, der gør ondt, og til at fortælle om det, der er svært. Og det er også de svære ting, børn fortæl-ler om, der kan være lærerige for voksne at få indblik i.

Analysen er delt op i fire temaer: 'Når skilsmissen bliver et faktum', 'At bo to steder', 'Nye familier' og 'Forældre, der ikke samarbejder'. Udvælgelsen af temaer baserer sig på Børns Vilkårs generelle viden om skilsmisser – blandt andet fra samtaler på BørneTelefonen og ForældreTelefonen og fra Børns Vilkårs skilsmissepanel. I proces-sen med at bearbejde de mange samtaler har seniorkonsulent Bente Boserup været en stor kapacitet ved eminent at sammenfatte, hvad der er på spil for børn, når deres forældre går fra hinanden. Vi har desuden hentet værdifuld viden fra forskere, der fra hver deres vinkel perspektiverer børns oplevelse af skilsmisser: seniorforsker og pro-gramchef Mai Heide Ottosen fra SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, som i årevis har forsket i skilsmisser; professor Hanne Warming fra Roskilde Universitet, der blandt andet forsker i anerkendende inddragelse af børn, og lektor ph.d. Ida Wentzel Winther fra Aarhus Universitet om søskenderelationer efter en skilsmisse.

Dele af teksten i temaet, 'Forældre, der ikke samarbejder', er taget fra rapporten "*Jeg er træt af at være deres brevdue*". En undersøgelse af hvordan børn oplever konflikt-fyldte skilsmisser', som Egmont Fonden og Børns Vilkår udgav i 2015. Denne rapport

indeholder uddybende viden om, hvordan børn oplever det, når forældresamarbejdet dårligt og har konflikt efter en skilsmisse.

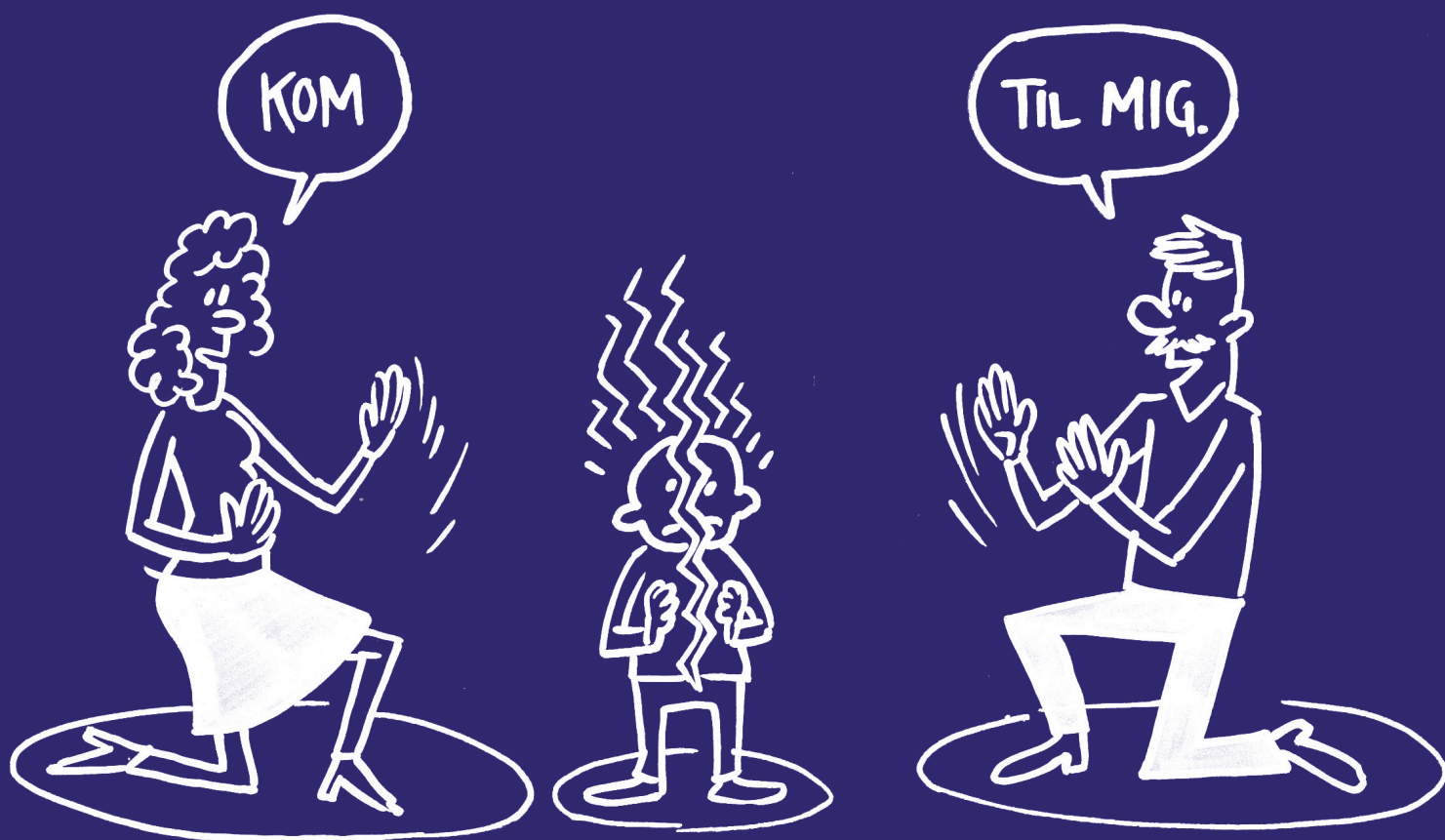
Definitioner

I rapporten bruger vi betegnelsen skilsmisse uafhængigt af, om barnets forældre har været gift, samlevende eller aldrig har nået at bo sammen. Vi skelner ikke mellem, om forældrene er af forskelligt eller samme køn, eller om barnet er forældrenes biologiske barn eller er adopteret. Det essentielle er, at barnet lever et liv, hvor det mentalt og i praksis skal manøvrere mellem forældre, der ikke er sammen.

Når vi i rapporten taler om børn, henviser vi til aldersgruppen 0 til 23 år. Det gør vi, da Børns Vilkårs målgruppe er børn og unge op til 23 år. Børn, der henvender sig til BørneTelefonen, er ikke desto mindre typisk mellem 10 og 17 år. Samtidig er målgruppen i spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15 og 18 år. Det betyder, at rapporten er en fortælling om, hvordan især skolebørn og teenagere oplever en skilsmisse.

I beskrivelsen af søskenderelationer bruger vi betegnelserne stedsøskende og papsøskende i betydningen, at stedsøskende ikke har samme biologiske forældre, mens papsøskende har en biologisk forælder til fælles.

Konflikter og dårligt samarbejde er ikke betegnelser, vi definerer håndfast i rapporten. En konflikt behøver ikke være høj for at gøre ondt på børn, og fravær af samarbejde mellem forældrene behøver ikke inkludere konflikter for at have negative konsekvenser for børns hverdag og udvikling.



Flere børn oplever, at de skal vælge, hvem de helst vil bo hos - mor eller far. Budskabet fra børnene i Børns Vilkårs skilsmissepanel er, at forældre skal lade være med at bede barnet om at vælge mellem forældrene.

Tegning: Cav Bøgelund.

37%

Så stor en andel af hjemmeboende 16-årige bor ikke sammen med både mor og far

Kilde: Statistikbanken hos Danmarks Statistik

26.000

børn mellem 0-16 år. Så mange oplevede alene i 2014, at deres forældre flyttede fra hinanden.

Kilde: Nyt fra Danmarks Statistik, 27.maj 2015, nr. 255

1-2 år

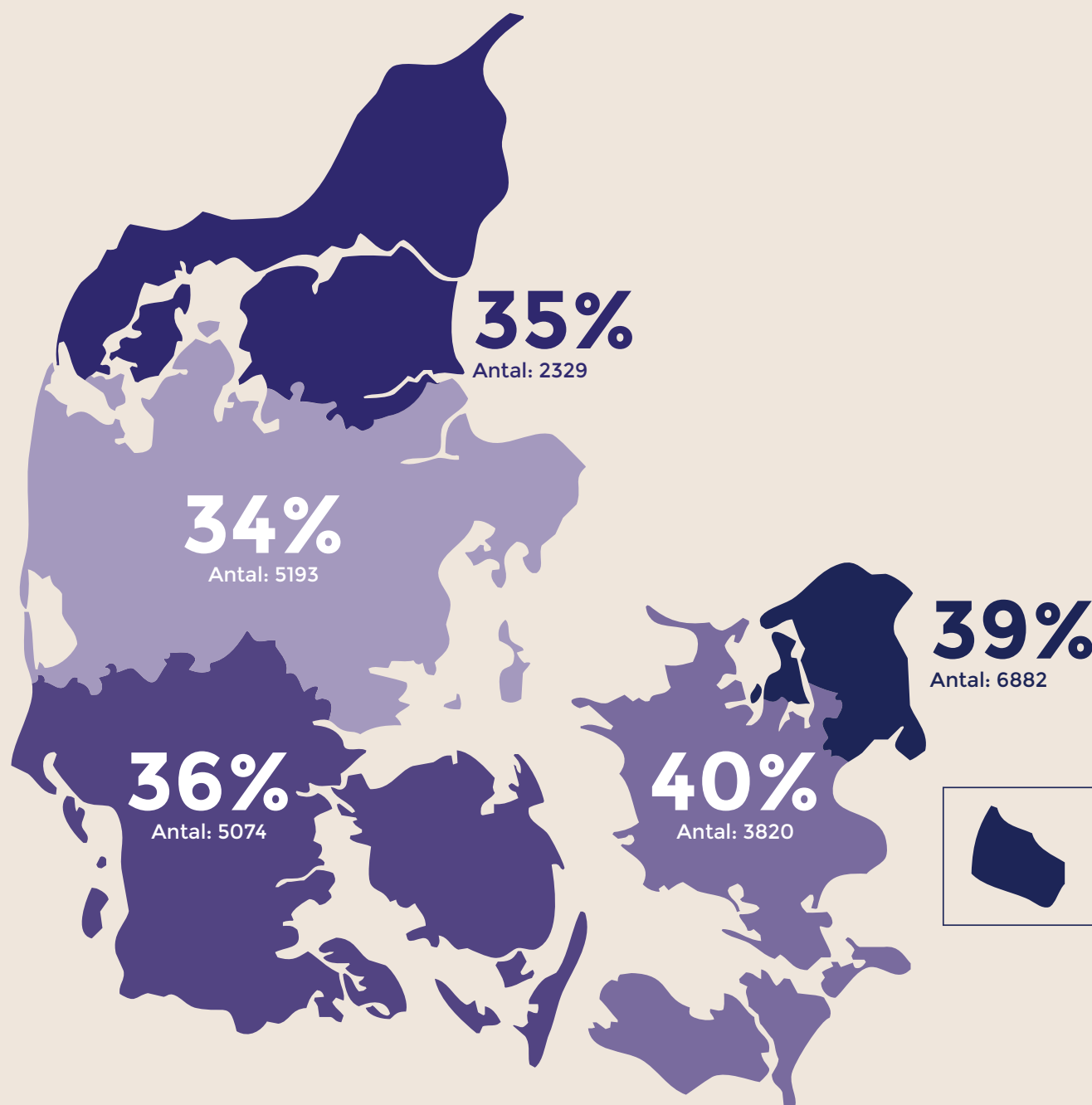
Det er den alder, flest børn har, når deres forældre flytter fra hinanden.

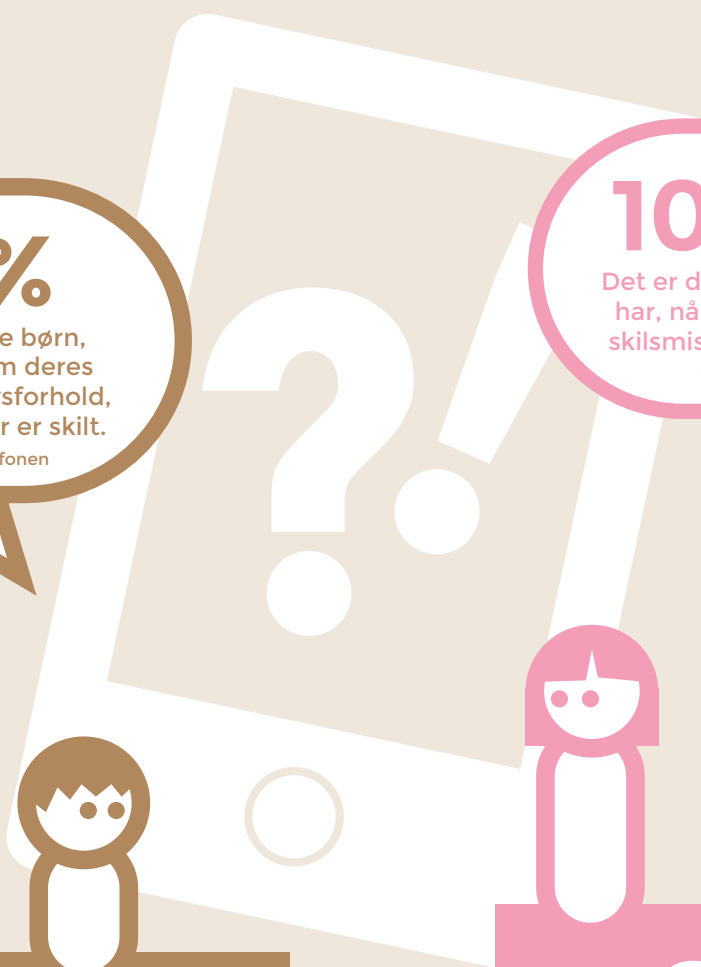
Kilde: Danmarks Statistik

Bor ikke med mor og far, geografisk fordelt

Antal hjemmeboende 16-årige, som ikke bor med både mor og far geografisk fordelt.

Kilde: Statistikbanken hos Danmarks Statistik





40%

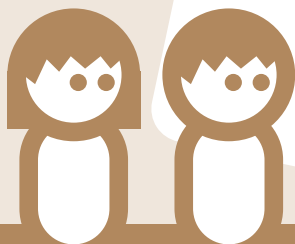
Så mange af de børn, der fortæller om deres forældres samlivsforhold, har forældre, der er skilt.

Kilde: BørneTelefonen

10-17 år

Det er den alder, de fleste børn har, når de får rådgivning om skilsmisse på BørneTelefonen.

Kilde: BørneTelefonen



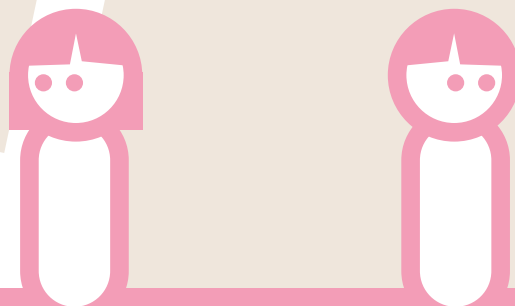
892

Så mange samtaler var der i 2014 på BørneTelefonen med børn og unge om skilsmisse

Top 3 temaer for børn

1. Barnets bopæl - herunder overvejelser over, hvor barnet ønsker at bo
2. Aktuel skilsmisse eller bekymringer over, om forældrene skal skilles
3. Udfordringer ved samvær med den forælder, barnet ikke bor hos

Kilde: BørneTelefonen



937

Så mange samtaler var der i 2014 på ForældreTelefonen med forældre om skilsmisse (skilsmisse er topscoren)

Top 3 temaer for forældre

1. Samarbejde efter skilsmisse om blandt andet den daglige omsorg for barnet, skole og pligter
2. Udfordringer ved barnets samværsordning
3. Aktuel skilsmisse eller overvejelser om skilsmisse

Kilde: ForældreTelefonen

"Jeg tror, at mine forældre skal skilles, og at de vil fortælle mig det senere i dag. Hvad hvis mine forældre ikke kan blive enige om, hvor jeg skal bo? Hvilke rettigheder har jeg? Hvem kan bestemme?"

Dreng, 13 år

"Mine forældre skal skilles, og jeg er så ked af det. Min far siger, skilsmissen skyldes, at min mor er ham utro, og min mor siger, at det er min fars skyld. Jeg kan ikke finde ud af, hvad der er rigtigt. De siger hele tiden noget forskelligt. De hader hinanden, og de råber og skriger, og de er ligeglade med, at jeg hører det. Min mormor siger, at jeg ikke skal fortælle andre om, hvad der foregår"

Dreng, 18 år

"Ved du, om der er mange, der tisser i sengen efter en skilsmisse?"

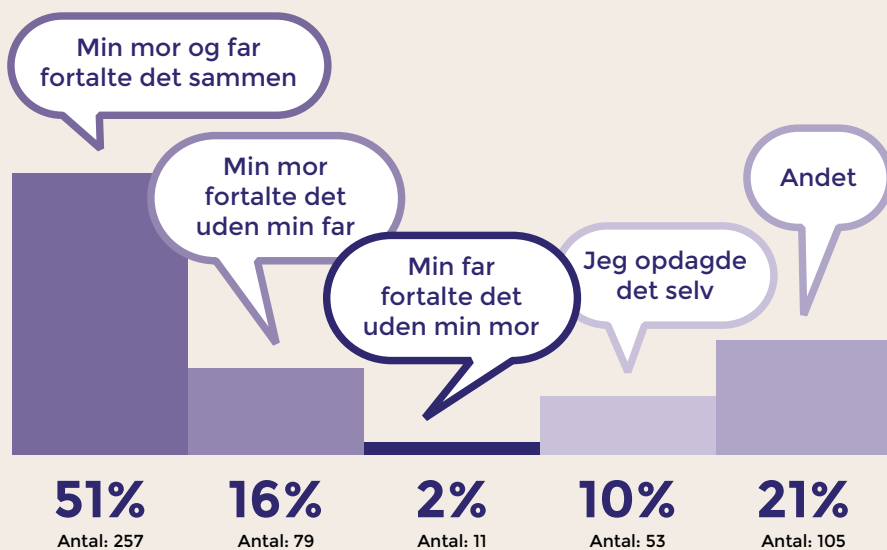
Pige, 12 år

"Jeg er rigtig vred på min far, men det er samtidig rigtig svært, da jeg elsker ham meget højt."

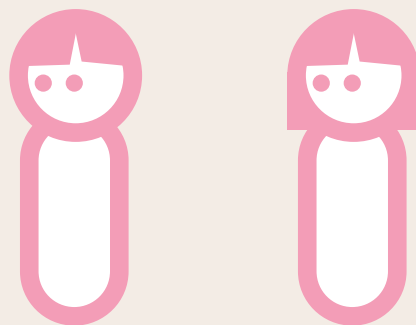
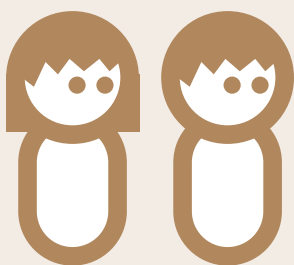
Pige, 13 år

Når skilsmissen bliver et faktum

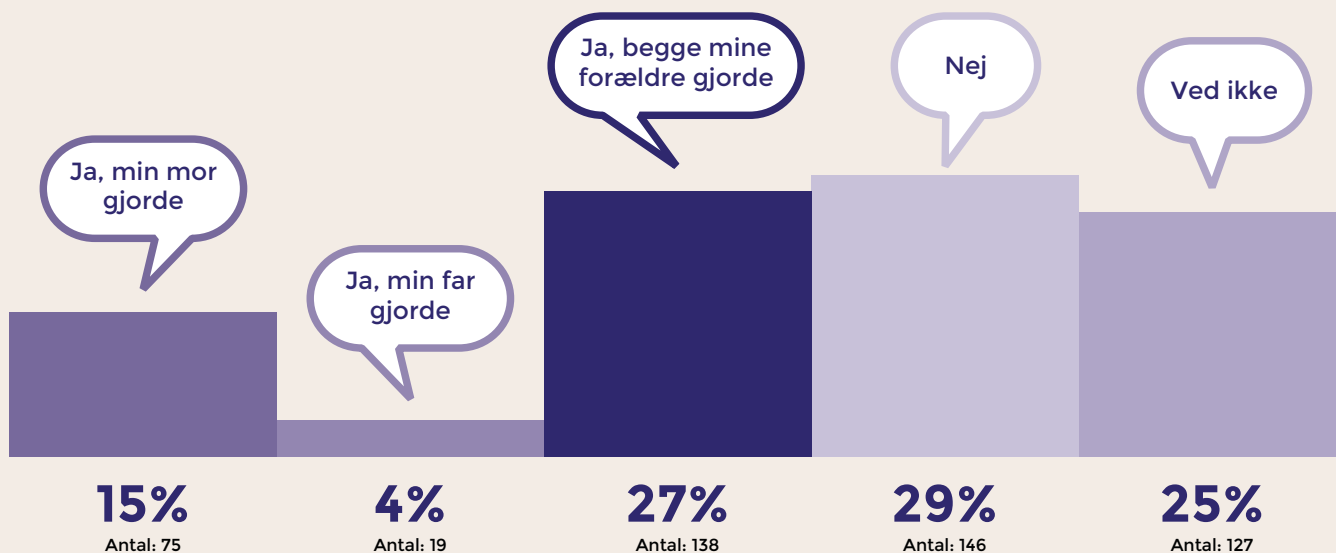
Spørgsmål til børn: Hvordan fandt du ud af, at dine forældre skulle skilles?



Total 100% Antal: 505. Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15-18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår

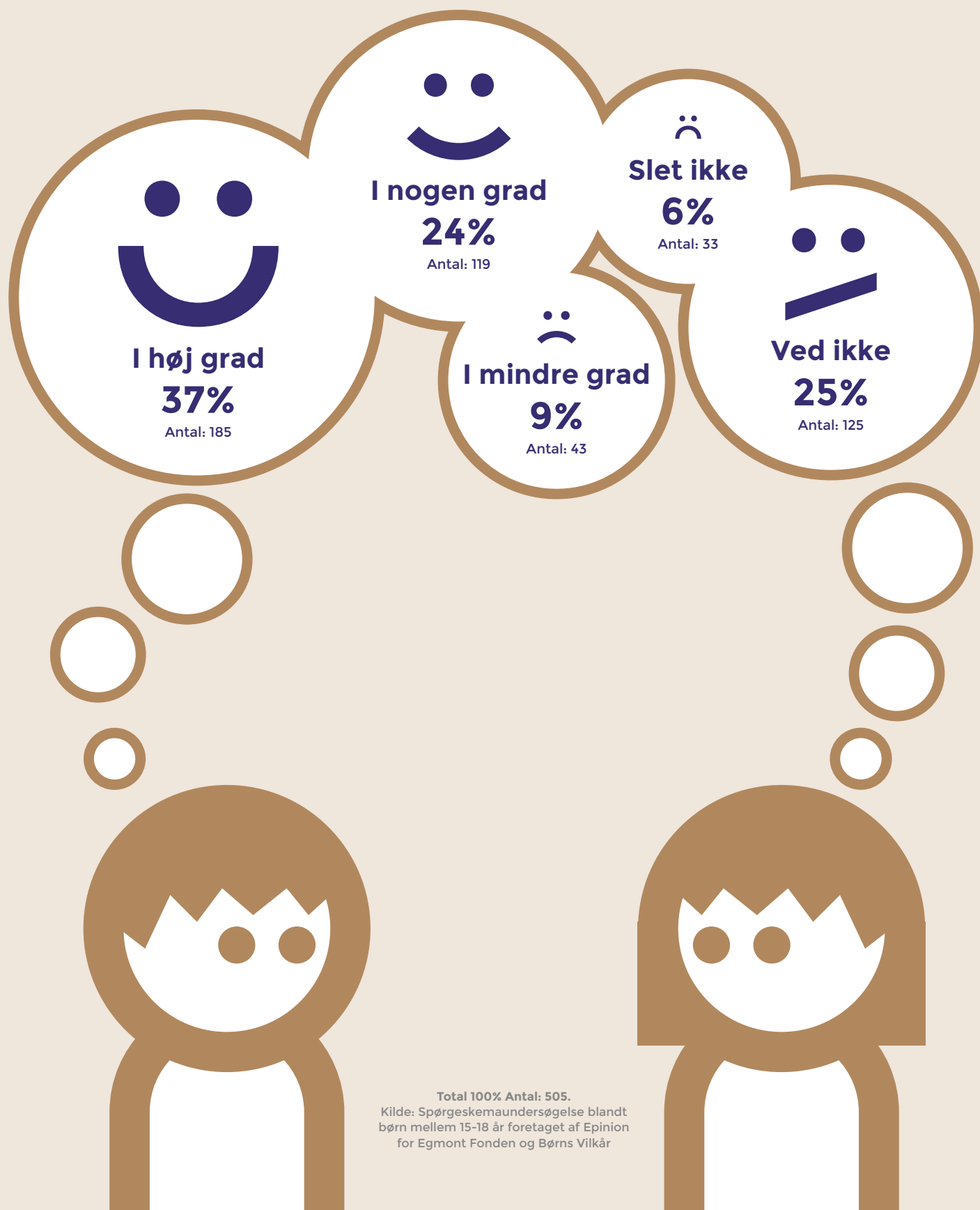


Spørgsmål til børn: Talte dine forældre med dig om, hvordan du havde det, dengang de blev skilt?

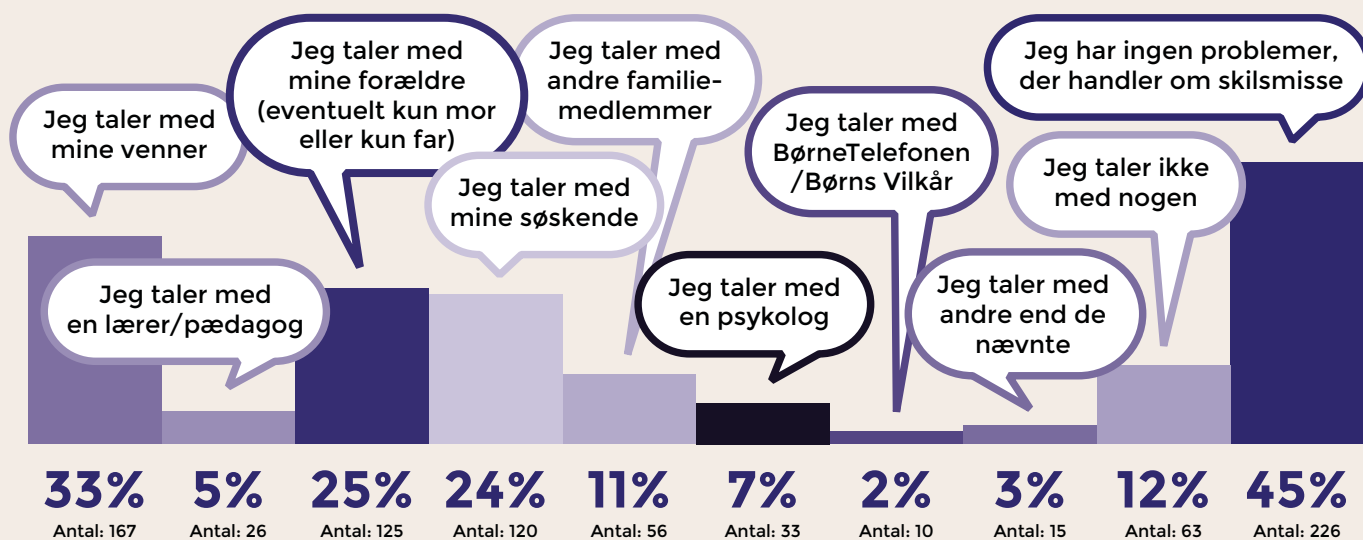


Total 100% Antal: 505. Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15-18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår

Spørgsmål til børn: I hvor høj grad føler du, at du får nok hjælp, hvis du har et problem, der er forbundet med dine forældres skilsmisse?

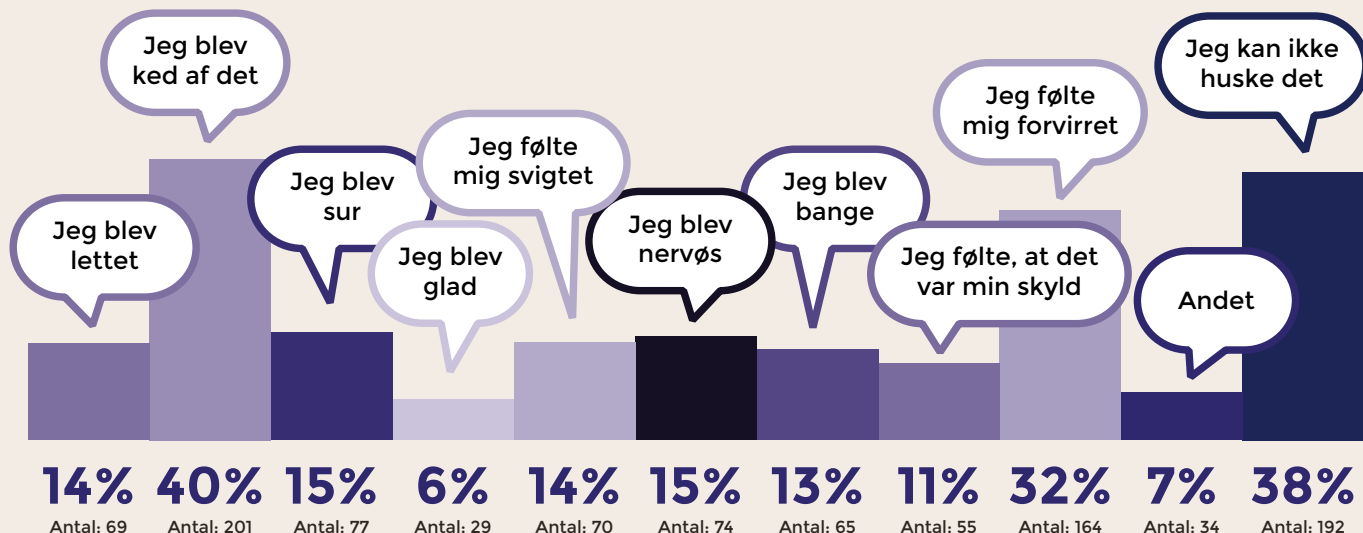


Spørgsmål til børn: Hvem taler du med, hvis du har et problem, der er forbundet med dine forældres skilsmisse?



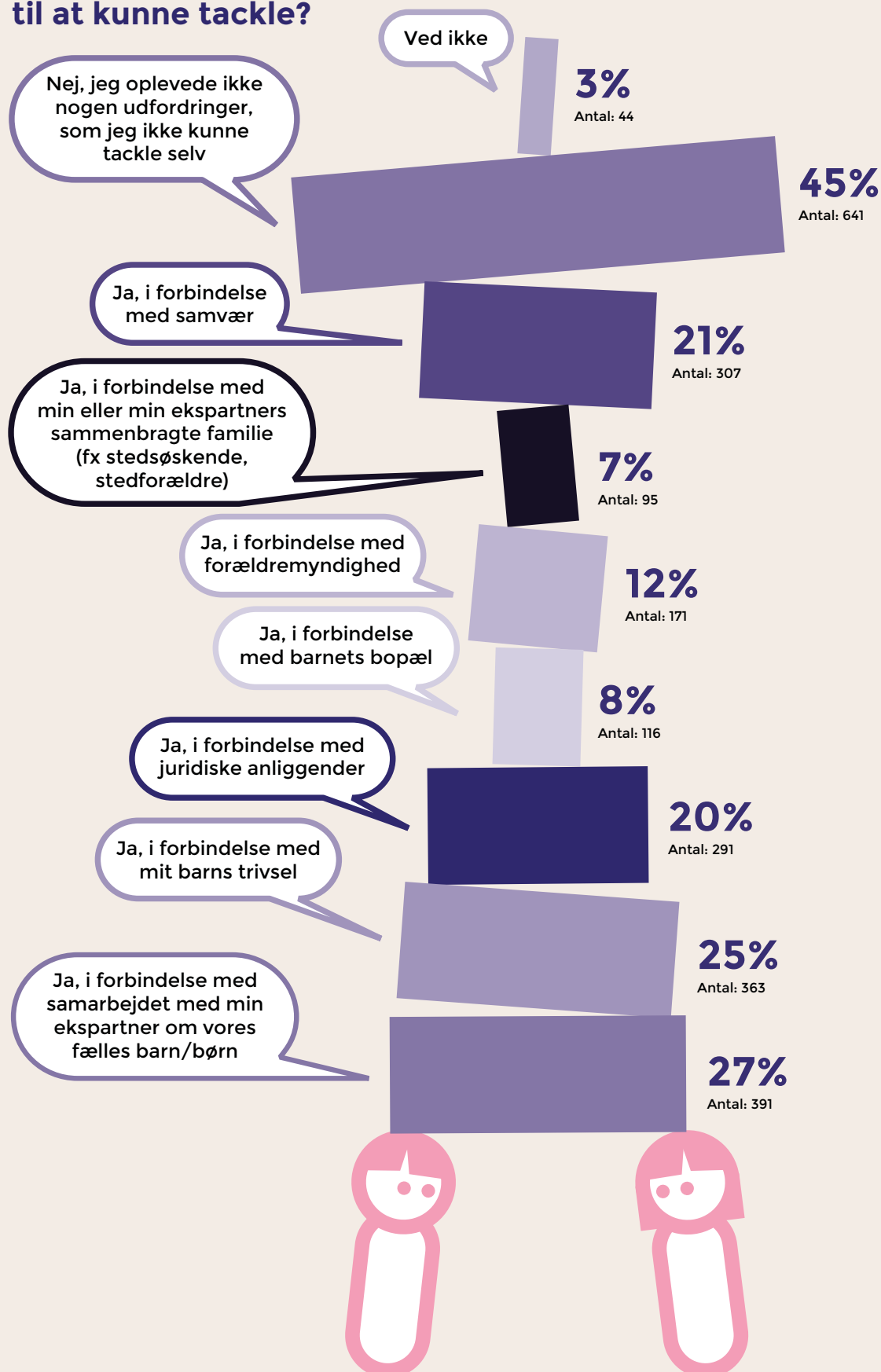
Total 167% Antal: 505. Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15-18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår

Spørgsmål til børn: Hvilke følelser kommer tættest på, hvordan du havde det, da dine forældre blev skilt?



Total 204% Antal: 505. Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15-18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår

Spørgsmål til forældre: Har du oplevet udfordringer med dig og din ekspartners brud, som du har eller har haft brug for råd til at kunne tackle?



Børn har brug for en forklaring

Når forældres brud bliver en realitet for deres børn, sætter det gang i en lavine af tanker. Nogle børn tror, at de er årsag til skilsmissen.

"Mine forældre skal til at skilles, og de skændes utrolig meget. Skænderierne handler om mig og mine søskende, så jeg føler, at det er min skyld, at de skal skilles."

Sådan siger en pige på 14 år til BørneTelefonen. Det næsthøypigste tema på BørneTelefonen i samtaler om skilsmisse handler om, at forældrene aktuelt er ved at gå fra hinanden. Uanset om børn har haft en fornemmelse af, hvad der foregik eller ej, vækker skilsmissen stærke følelser hos børn. Særligt hvis de har en alder, hvor de forstår, at noget er på spil.

Børn spekulerer sig frem til, at de er årsagen

Rådgiverne på BørneTelefonen taler jævnligt med børn, der ikke ved, hvorfor forældrene skal skilles. Enten har børnene fået en forklaring, de ikke kan forstå, eller også har de ingen forklaring fået. Børn føler ofte både sorg over skilsmissen og forvirring over, hvad der foregår. Det viser også undersøgelsen blandt børn med fraskilte forældre, som er foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår. Her svarer 40 procent af børnene, at de blev kede af det, da deres forældre blev skilt, mens 32 procent følte sig forvirrede. 15 procent svarede, at de blev nervøse.

Det er lettere at håndtere situationen, når børn har fået en forklaring. Uden forklaring begynder barnet at spekulere, og børn kan opleve, at det er deres skyld, at familielivet skal brydes op – ofte den absolut sidste tanke, forældre ønsker, at deres børn skal have. I undersøgelsen foretaget af Epinion svarede 11 procent af børnene, at de følte, at bruddet var deres skyld. En pige på 8 år fortæller:

"Mine forældre er skilt, og jeg vil gerne bo lige meget hos dem begge. Jeg føler, det er min skyld, at de er skilt."

På BørneTelefonen er der også børn, der fortæller, at forældrene bebrejder dem bruddet. Dette er ofte tilfældet i familier, hvor barnet har opdaget, at en eller begge forældre er utro.

Viden om utroskab er meget ubehagelig for børn. Børn skal både håndtere, at de ved, at deres forældres forhold ikke går, som det skal, og de skal tage stilling til, hvad de skal gøre med den viden, de har. Flere børn fortæller, at de frygter, hvad konsekvenserne vil være, hvis de deler deres viden om utroskab med den anden forælder. Mange børn føler stor skyld over at have fortalt videre, at en af forældrene er utro – og flere børn oplever direkte bebrejdelser fra forældrene. En af dem er denne dreng, der skriver til BørneTelefonen:

"Jeg er en dreng på 15 år. Min mor vil ikke se mig. Hun siger, at jeg har ødelagt familielivet. Det siger hun fordi, jeg sladrede til min far og sagde, at min mor var ham utro. Jeg bor hos min far, og mine to søskende bor hos min mor. Jeg har ingen kontakt til min mor. Jeg ved ikke engang, hvor hun bor. Det hele er min skyld."

Børn fokuserer på det håndgribelige

I den turbulente tid omkring skilsmissen, fokuserer flere børn på det, der er umiddelbart forståeligt. De fokuserer på detaljer, der er håndgribelige og konkrete. Det kan for eksempel være, hvordan skilsmissen vil påvirke dem i skolen, hvad vennerne vil tænke, og om de stadig kan gå til fodbold – det, der fylder i deres hverdag. En dreng på 11 år, der er bekymret for, hvad skilsmissen vil føre med sig, fortæller:

“Jeg skal bo hos min far, og det er altid min mor, der plejer at køre mig til fodbold, så nu ved jeg ikke, om jeg kan fortsætte med det.”

En pige på 9 år har kontaktet BørneTelefonen, fordi hun er ked af det. Hun fortæller:

“Mine forældre er lige blevet skilt, og jeg bor hos min mor og er hos min far hver anden weekend. Min hund er blevet aflivet, fordi de ikke kunne blive enige om, hvem der skulle have den. Jeg er ked af det”.

At skulle stoppe til fodbold og sige farvel til kæledyr er håndgribelige konsekvenser for børn. For en dreng på 10 år er det noget tredje, der er på spil. Drengen fortæller, at han står i gangen, mens forældrene sidder i stuen og taler om, hvor han skal bo, og om hvor mange dage han skal bo hos sin far. Skilsmissen er helt ny. Faren skal efter forældrenes skilsmisse flytte til Præstø, og drengen ved ikke noget om Præstø. Han ved ikke, hvor lang tid, det tager at komme derhen – ”Jeg har faktisk aldrig været der før”, som han fortæller rådgiveren. Undervejs i samtalen får drengen fortalt, at han er bange for at sejle. Drengen forestiller sig, at Præstø er en ø, og at han skal ud på havet, hver gang han fremover skal se sin far.

Disse børn er bekymrede, og de er meget konkrete i deres tankegang.

Skilsmissen kan være en lettelse

“Mine forældre fortalte for tre dage siden, at de skal skilles. Jeg tror, det er godt, for de skændes meget. Lige nu skændes de om mig og min lillebror.”

For nogle børn, som denne pige på 13 år, er skilsmissen en stor lettelse. Det viser samtaler på BørneTelefonen, og det viser undersøgelsen blandt børn foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår. Her fortæller 14 procent af børnene, at de blev lettede, da forældrene blev skilt, og 6 procent siger, at de blev glade. Børn, der fortæller, at de tænker positivt om skilsmissen, har ofte været vidne til, at forældrene har skændtes meget forud for bruddet, og til en hverdag præget af uvenskab og dårlig stemning. For disse børn kan skilsmissen være en begivenhed, der skaber orden i kaos. Lettelse vil dog ofte kun være én ud af flere følelser, og disse børn har ikke nødvendigvis færre bekymringer, men de har kunnet observere, at hverdagen sammen med begge forældre ikke har været rar. Nyheden om skilsmissen kan i disse situationer give børnene håb om, at der vil komme færre konflikter og mindre uvenskab.

Børn frygter at blive skilt fra deres søskende

Nogle børn er rædselsslagne for, at deres forældres skilsmisse vil betyde, at de bliver adskilt fra deres søskende.

"Jeg er ked af, at mine forældre skal skilles – min mor har fundet en anden, men min far vil gerne fortsætte. Allermest er jeg dog bange for, at jeg mister min bror efter skilsmissen. Min verden er brudt sammen".

Sådan siger en 16-årig pige. Der er børn, der, som denne pige, sideløbende med sorgen over skilsmissen er rædselsslagne for at blive delt op og i værste fald at miste kontakten med deres søskende. Det gælder også for denne dreng på 10 år, der sammen med sin lillebror ønsker at flytte fra mor over til far, men er bange for, at de så bliver skilt fra hinanden. Drengen spørger rådgiveren:

"Hvad kan vi gøre for, at vi kommer til at bo hos far i stedet for mor? Og vil der kunne ske det, at min lillebror skal blive boende, hvis jeg flytter?"

For nogle børn er frygten berettiget, da flere børn oplever, at de har samvær forskudt af deres søskende. Det gælder for eksempel disse tvillingepiger på 11 år, der har kontakten BørneTelefonen:

"En af os skal flytte med vores mor, og den anden skal med vores far. Vi er så kede af det."

Børn af forældre, der deler børnene op efter en skilsmisse, oplever altså både at være adskilt fra en forælder og en søskende. Det gælder eksempelvis denne dreng på 14 år, der bor med sin far i København, mens mor og lillebror er flyttet til Fyn:

"Jeg er glad for at være hos min far, men jeg savner min mor og lillebror, og min mor vil gerne have, at jeg kommer hen til hende. Min far siger, han er rigtig glad for, at jeg er hos ham. Jeg synes, det er svært at vælge. Jeg tror ikke, mine forældre ved, at jeg tænker så meget over det."

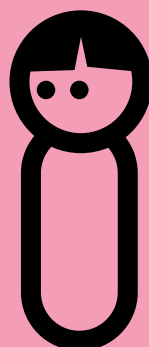
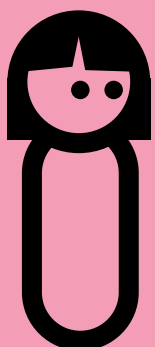
HVAD SIGER FORÆLDRENE

Forældre efterlyser viden om, hvordan de bedst fortæller om skilsmissen

Mange henvendelser på ForældreTelefonen handler om det tidspunkt, hvor forældre skal fortælle barnet om skilsmissen for første gang. Samtalerne drejer sig ofte om, hvornår og hvordan forældre skal have denne svære samtale med barnet.

Mange forældre er bekymrede for barnets reaktion og ønsker at fortælle om skilsmissen på en så nænsom måde som muligt. Nogle forældre fortæller til ForældreTelefonen, at de, allerede inden samtalen, kan fornemme, at barnet har udvist ændret adfærd.

Forældrene efterspørger ikke kun konkrete råd om, hvordan de kan få en god samtale med børnene om beslutningen, men også råd om hvordan de skal håndtere barnets følelser og reaktioner på den ændrede situation den efterfølgende tid.



FORSKNING

Ikke alle børn viser, at de er kede af det

Mange børn reagerer voldsomt, når de får at vide, at deres forældre skal skilles. De bliver ulykkelige og bange, og ikke sjældent retter et barn sin vrede mod den ene af forældrene – typisk den forælder, de oplever er skyld i bruddet. Andre opfører sig mere barnligt, end de gjorde før skilsmissen. Reaktionerne er forskellige. Børn kan også lukke sig inde i sig selv og trække sig fra forældrene, og nogle børn viser ikke tydelige reaktioner på, at skilsmissen påvirker dem. Men de allerfleste børn bliver påvirket af deres forældres brud. Det fremhæver den tidligere professor ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU, i Norge, Kari Moxnes. Kari Moxnes har i sin forskning også vist, at mange børn, især i perioden efter, at forældrene har sagt, at de skal skilles, bruger meget energi på at gøre forældrene glade, selvom det går ud over deres egne behov.

Kilde: Moxnes, K. (2003): Skønsomme skilsmisser – med barnet i fokus. København: Hans Reitzels Forlag & Moxnes, K. (2003): Risk Factors in Divorce: Perceptions by the Children Involved. *Childhood*, 10(2), s. 131-146.

Det er vigtigt, hvad der bliver sagt i forbindelse med skilsmissen

Børn har ret til at vide, hvorfor deres forældre beslutter sig for at blive skilt, og hvilke ændringer skilsmissen vil føre med sig. De har også brug for, at forældrene spørger ind til dem. Det kan mildne børns frygt, sorg og ensomhed i forbindelse med skilsmissen. Det er budskabet fra Judith Wallerstein, en amerikansk psykolog, der i årevis forskede i skilsmisse. På baggrund af sin forskning peger Judith Wallerstein på, at mange forældre fortæller for lidt om årsagerne til skilsmissen. Hun understreger også, at børn aldrig vil glemme, hvad forældrene har sagt eller ikke sagt, og hvilken følelsesmæssig atmosfære, der var mellem forældrene på tidspunktet for skilsmissen.

Kilde: Wallerstein, J., Blakeslee, S. & Lewis, J. M. (2002): Myten om den lykkelige skilsmisse. Aschehoug.

Børn risikerer at føle sig helt alene

Når skilsmissen er et faktum, risikerer børn at føle sig glemt og klemmt. Flere børn får ikke den omsorg og opmærksomhed, de har brug for.

“Mine forældre skal skilles, og nu er stemningen rigtig dårlig derhjemme. Ingen lytter til mig, og ingen fortæller mig noget. Hvad skal jeg gøre?”

Sådan spørger en 13-årig dreng rådgiveren på BørneTelefonen. Flere børn føler sig meget alene med deres tanker, og mange giver udtryk for at være ensomme. Børnene oplever, at det er svært at dele deres tanker og følelser med forældrene.

Børn har brug for at blive inddraget

“Mine forældre skal skilles. Så vidt jeg forstår på det hele. De har ikke fortalt mig om det, men jeg kan høre, når de snakker om det. Det er min mor, som gerne vil. Jeg er utrolig angst og kan ikke klare tanken om det. At de højst sandsynligt skal skilles gør mig utrolig bange. Hvordan skal det gå med mine forældre? Hvordan skal det gå med min bror og jeg? Hvor skal vi bo? Hvor skal vi være, og hvordan skal jeg sige det til mine venner og veninder, at jeg skal væk fra min lejlighed, som jeg har boet i, lige siden den dag jeg blev født?”

Sådan ridser en 14-årig pige sine tanker om forældrenes skilsmisse op. Som mange andre børn føler hun, at hun står på sidelinjen uden at få at vide, hvad der foregår, samtidig med at hun gør sig mange tanker. Pigen stykker selv sammen, hvad det er, der foregår – det er hendes mor, der gerne vil skilles, som hun fortæller.

Denne 14-årige pige er et godt eksempel på, at børn følger med og forstår rigtig meget. Disse børn føler sig glemt i alt det, der foregår, og de savner, at deres forældre hjælper dem. Ofte oplever de, at forældrene har nok i deres egen sorg og frustration. Som en pige på 10 år beskriver:

“Jeg kunne så godt tænke mig at tale med nogen om, at mine forældre er skilt, men når jeg prøver at spørge min mor, siger hun bare, at hun er træt eller noget andet, og at hun ikke orker at tale om det.”

Børn tager hensyn til forældrene

Børn tager ofte et stort ansvar for, at alle har det godt. Konsekvensen er, at flere børn ikke deler, hvordan de har det, og hvad de bekymrer sig over, for ikke at gøre andre kede af det. Det gælder blandt andet denne pige på 7 år, der har kontaktet BørneTelefonen:

“Det er så svært at snakke med min mor og far, for de bliver kede af det, hvis jeg gør det.”

Børn, som denne pige, siger ikke altid til, når de ikke er glade. De er børn, der på forældres spørgsmål om, hvordan de har det, kan finde på at svare ”fint” uden at mene det.

Børns hensyn til forældre kan betyde, at de går alene rundt og bekymrer sig, hvad skilsmissen indebærer. I en uoverskuelig tid bliver det det håndgribelige, flere børn hæfter sig ved – herunder også, om forældrene vil kunne klare sig efter en skilsmisse. Det gælder blandt andet en pige på 15 år, der frygter, at hendes forældre er på vej mod en skilsmisse, fordi de skændes så meget, og er bekymret for, hvordan økonomien vil kunne hænge sammen. Det gælder også et søskendepar på 9 og 12 år, der fortæller:

"Vores mor og far er gået fra hinanden, og de skal skilles, og vores far - han har det ikke så godt, så vi er bange for, hvordan han skal klare det alene."



Børn har brug for støtte og omsorg, når forældre går fra hinanden. Det viser samtalerne på BørneTelefonen.

Tegning: Cav Bøgelund.

Omsorg og støtte fra omgivelserne er afgørende for børns trivsel

Børn kan have brug for, at andre tager initiativ til at tale med dem og til at give dem den støtte, de har brug for.

"Jeg bruger rigtig meget min vens mor. Jeg har kendt hende i mange år, hun kender mine forældre, og hun er god."

Sådan siger en 16-årig dreng til BørneTelefonen. En dreng, der er meget ked af sine forældres brud. Venner, skolekammeraters forældre, naboer, bedsteforældre og klasselæreren. Børnene har mange mennesker omkring sig og de er betydningsfulde for, hvordan de kommer gennem bruddet og lever med skilsmissen efterfølgende.

Omsorg fra netværket er værdifuld

"Mine forældre er blevet skilt for to uger siden, og de vil ikke fortælle mig om det. Når jeg spørger, siger de bare, at 'det er voksening'. Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre, men jeg har en god ven i skolen, og jeg har også talt med min lærer om det. Det er rart, at de ved, hvorfor jeg nogle gange bliver ked af det, så jeg ikke skal til at forklare hvorfor."

Sådan fortæller en dreng på 11 år. Samtalerne på BørneTelefonen giver indblik i, at en lærer, bedsteforælder eller sundhedsplejerske kan skabe frirum for barnet. De kan være budbringere for det, barnet har svært ved at sige direkte til forældrene, og de kan skabe plads til, at barnet kan være ked af det i en tid, hvor forældrenes egen sorg kan tage fokus fra barnet.

Flere børn har stor glæde af at bruge deres lærere i skolen. Der er eksempelvis børn, der fortæller, at deres lærer har kontaktet forældrene, fordi skolen er bekymret for barnet, og børn, der ringer ind til BørneTelefonen sammen med en voksen fra skolen. Der er også denne pige på 10 år, der fortæller:

"Jeg er så ked af det, men jeg har egentlig ikke lyst til at tale med nogen om det, for det er hårdt. Men min klasselærer har jeg talt med, og det var godt, og jeg har også en veninde og en ven, jeg kan bruge. Deres forældre er også skilt."

Denne pige er langt fra den eneste, der fremhæver venner som betydningsfulde. Flere børn fortæller, at de bruger venner til at tale med om skilsmissen, og det sker jævnligt, at barnet, der kontakter BørneTelefonen, har en ven ved siden af sig, mens de foretager opkaldet. På BørneTelefonen ser vi også venner til børn i skilsmisser, der ringer ind, fordi de ikke ved, hvordan de skal håndtere vennens reaktioner og ikke ved, hvordan de kan hjælpe. Det gælder eksempelvis denne 13-årige pige:

"Min veninde ringer tit til mig og er ked af det. Hendes forældre er skilt, og hun bor hos sin mor, men vil helst bo hos sin far, da hendes mor hele tiden skriger og råber af hende. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal hjælpe hende."

Børn føler ikke altid, at andre forstår, hvor svært det er

Flere børn oplever, at en skilsmisse ikke bliver taget så alvorligt af omgivelserne, som det kan føles for dem selv. Det gælder blandt andet denne pige på 11 år:

“De andre i klassen mobber mig med, at mine forældre er skilt, og min far taler grimt om min mor, når jeg er hos ham. Jeg har prøvet at tale med min klasselærer om det, men han siger bare, at det nok skal gå.”

Børn kan have glæde af, at de voksne tager initiativ til at tale med dem. Ofte vil en lærer være en oplagt mulighed, hvis relationen er god. Men sådan er det ikke altid. En pige på 13 år fortæller:

“Jeg har prøvet at tale med mine lærere om det, men de lyttede ikke, fordi de allerede havde snakket med min mor.”

En anden pige på 11 år har tilsvarende dårlige erfaringer med at søge støtte i skolen:

“Min mor og far er lige blevet skilt – ikke en slem skilsmisse, men trist det er en skilsmisse jo altid. Men jeg var så lidt ked af det ovre i skolen, og så bliver man bare endnu mere ked af det, når folk griner af en, selvom man sidder og græder. Når man så går op og siger det til læreren, siger han bare ‘lad nu være med dine løgnehistorier bare for at slippe for undervisning’.”

Omgivelserne orker ikke altid børn i krise

Flere børn ændrer adfærd, når de er kede af det efter forældrenes skilsmisse. Nogle børn reagerer måske uforholdsmæssigt stærkt i visse situationer. Andre børn lukker sig inde i sig selv, bliver stille og gemmer deres følelser væk. Det påvirker deres relation til andre. Børn risikerer, at deres omgivelser ikke orker dem. Af samme grund har de i deres krise brug for ekstra støtte og omsorg. En pige på 16 år fortæller:

“Min kæreste orker mig ikke længere. Han har ellers været god, og jeg har brugt ham meget, men nu synes han, at mine problemer fylder for meget.”

Pigens forældre er blevet skilt, og moren er meget påvirket af skilsmissen. Faren har pigen ikke kontakt til for tiden. Hun fortæller, at kæresten nu er begyndt at sige fra, fordi hun bruger ham for meget. Samtalerne på BørneTelefonen giver indblik i, hvordan både voksne og andre børn kan reagere på et barns sorg ved at skubbe barnet fra sig. Nogle børn oplever, at denne afstandstagen tager form af mobning, hvilket blandt andet den 11-årige pige, der havde forsøgt at hente støtte hos klasselæreren, har været ude for. En anden pige på 11 år fortæller:

“De blev skilt for en måned siden, og jeg har ikke set min far siden skilsmissen. Jeg savner ham. Og nu er nogle fra klassen begyndt at mobbe mig med, at mine forældre er skilt.”

Børn kan have brug for støtte i lang tid

Det er ikke kun omkring bruddet, at børn har brug for at blive set og hørt. Samtaler på BørneTelefonen viser, at børns sorg og frustrationer omkring en skilsmisse kan blusse op lang tid efter, at skilsmissen blev et faktum. Det kan være omkring fødselsdage, arrangementer på skolen og mærkedage som konfirmationen. Som en pige beskriver det:

"Jeg er en pige på 16 år, og da jeg var 13 år, blev mine forældre skilt. Jeg synes, at det var en forfærdelig svær periode (...) Jeg føler mig dum og sårbar som 16-årig over, at jeg stadig har det skidt over det."

Bearbejdelsen af forældrenes brud tager for nogle børn lang tid. Samtidig kan rammen for børns liv med skilte forældre ændre sig over tid. Et velfungerende samarbejde mellem to forældre kan efter flere år gå i stykker, hvis eksempelvis den ene forælder finder en ny kæreste. En skilsmisse skal håndteres resten af barnets liv, og børn har brug for, at omgivelserne vedvarende er opmærksomme på deres trivsel.

“Alle er seriøst ligeglade med mine forældres skilsmisse, selv de af mine venner, hvis egne forældre er skilt. Jeg føler mig generelt meget overset, og jeg føler ikke, at jeg får nok hjælp.”

Pige, 18 år

“Det bedste, der skete for mig, var, at min lærer på det tidspunkt opdagede, at jeg havde det dårligt, og spurgte om jeg ikke ville snakke med en skolepsykolog.”

Pige, 18 år

“Jeg tror, mange tænker, at det ikke er noget særligt, når ens forældre bliver skilt, fordi det sker for så mange. Og det er det jo heller ikke - i den forstand. Men det slår hårdt. Jeg var langt ude, efter mine forældre blev skilt, men jeg snakkede ikke med nogen om det. Det skulle jeg have gjort. Jeg håber, at andre børn husker at snakke om deres følelser. Jo før, jo bedre.”

Pige, 18 år

“For mig har selve skilsmissen ikke været særlig slem, men konsekvenserne har været det, der har ødelagt det hele for mig og været det sværeste”

Pige, 16 år

“Jeg synes, at alle børn skal have tilbudt hjælp (for eksempel psykolog) efter en skilsmisse. Jeg ville have haft så meget brug for det, og har stadig brug for hjælp, selvom det nu er fire år efter skilsmissen.”

Pige, 18 år

DÉT SIGER BØRNENE I BØRNS VILKÅRS SKILSMISSEPANEL

Fortæl om skilsmissen sammen og lad være med at skændes imens

Forældre skal fortælle om skilsmissen sammen, og de skal ikke vade rundt i alt det forfærdelige, som deres brud involverer. Og så skal de være sikre på, at de ikke finder sammen igen. Det er nogle af de budskaber, børnene i Børns Vilkårs skilsmissepanel har til forældre. "Sig det sammen og uden at skændes," som et af børnene i skilsmissepanelet siger.

Børnene i skilsmissepanelet er enige om, at både voksne, venner og veninder skal huske, at børn ikke altid selv siger til, hvis de er kede af det. Skilsmissepanelet kommer med følgende råd til forældre i forhold til, når skilsmissen er et faktum:

Forældre skal...

- Fortælle om skilsmissen sammen og lade være med at skændes imens. De skal virke som om, at det er noget, de har forberedt sammen.
- Fremhæve de gode ting. De skal for eksempel ikke vade rundt i, at "mor og far elsker ikke hinanden".
- Ikke fordele tingene i hjemmet, når børnene er til stede.
- Lade være med at vise, at de er kede af det eller frustrerede.
- Være sikre på, at de vil skilles og ikke vil være sammen.
- Tage initiativ til at tale med deres børn om, hvordan de har det. Og gøre det igen og igen, også selvom skilsmissen ligger langt tid tilbage.
- Hjælpe deres børn med at finde en person, de kan tale med.
- Huske, at bare fordi et barn siger, at alt er fint, så er det det måske ikke.

"Mine forældre er ved at blive skilt, og jeg vil helst bo hos min far. Det har jeg sagt til ham, og han siger, at han først vil høre, hvad min mor siger. Men jeg er bange for, at min mor ikke vil synes, det er ok. Hvordan kan jeg sige til min mor, at jeg stadig elsker hende, men at jeg helst vil bo hos far?"

Pige, 16 år

"Jeg savner min far. Mine forældre bor tæt på hinanden, men jeg ser ham ikke så meget, for jeg går til fodbold, når han har fri."

Dreng, 10 år

"Jeg vil gerne bo hos min far, men jeg er bange for, at han ikke vil se mig mere. Det er to dage siden, jeg har set ham sidst. Han kommer i morgen, men jeg ved ikke, om jeg tør sige, at jeg gerne vil bo hos ham."

Dreng, 12 år

"Hvordan fortæller man sine forældre, hvor man gerne vil bo?"

Dreng, 11 år

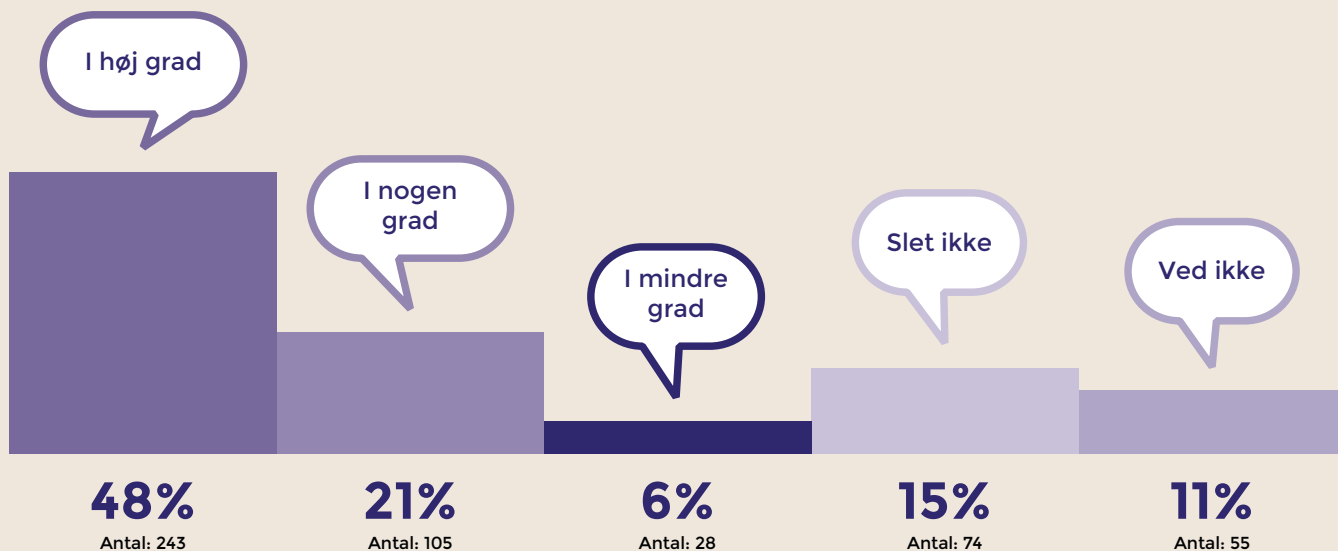
"Min far og min mor er skilt, og når jeg er hos den ene, er det som om, at det er én verden, og når jeg er hos den anden, er det en helt anden verden. Jeg har det som om, jeg lever i to verdener. Og jeg har det ikke godt, for det tager to-tre dage at blive mig selv igen, som jeg plejer at være. Hvad gør jeg??"

Pige, 13 år

At bo to steder

Spørgsmål til børn: Er dine forældre gode til at inddrage dig i beslutninger om din hverdag?

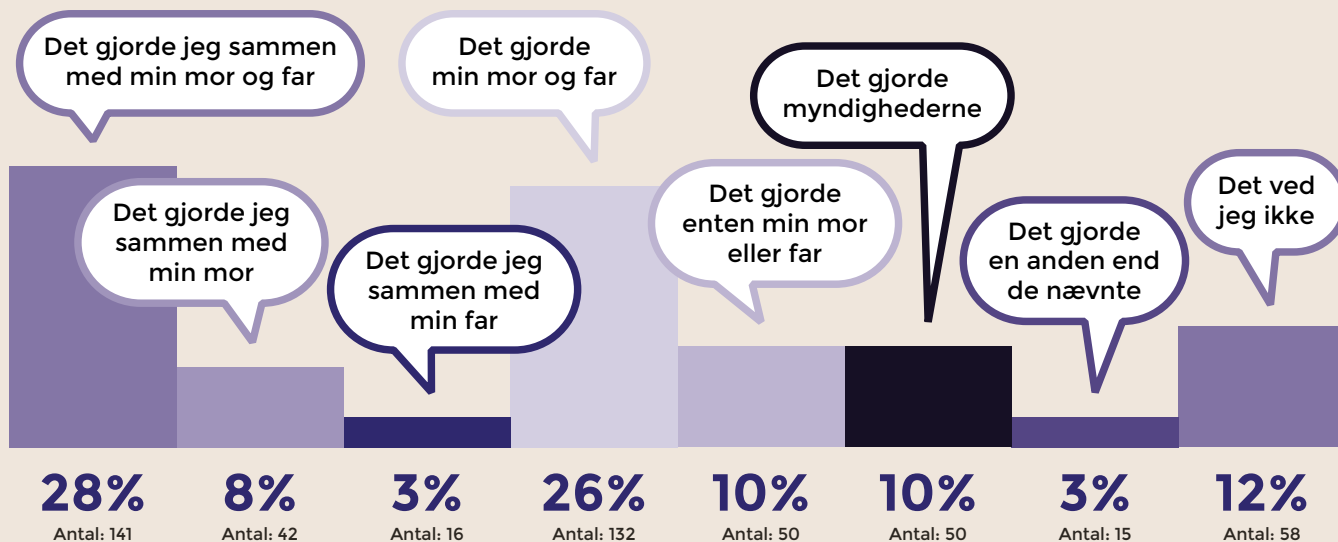
(for eksempel hvor meget du bor hos dem, hvornår du skal skifte fra den ene til den anden, og hvem du skal på sommerferie med)?



Total 100% Antal: 505. Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15-18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår



Spørgsmål til børn: Hvem bestemte, hvor meget du skulle være hos henholdsvis din far og mor, da dine forældre blev skilt?



Total 100% Antal: 505. Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15-18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår

15%
af 11-årige
med fraskilte
forældre har
ingen kontakt
til en af
forældrene

10%
har samvær
uden
overnatning

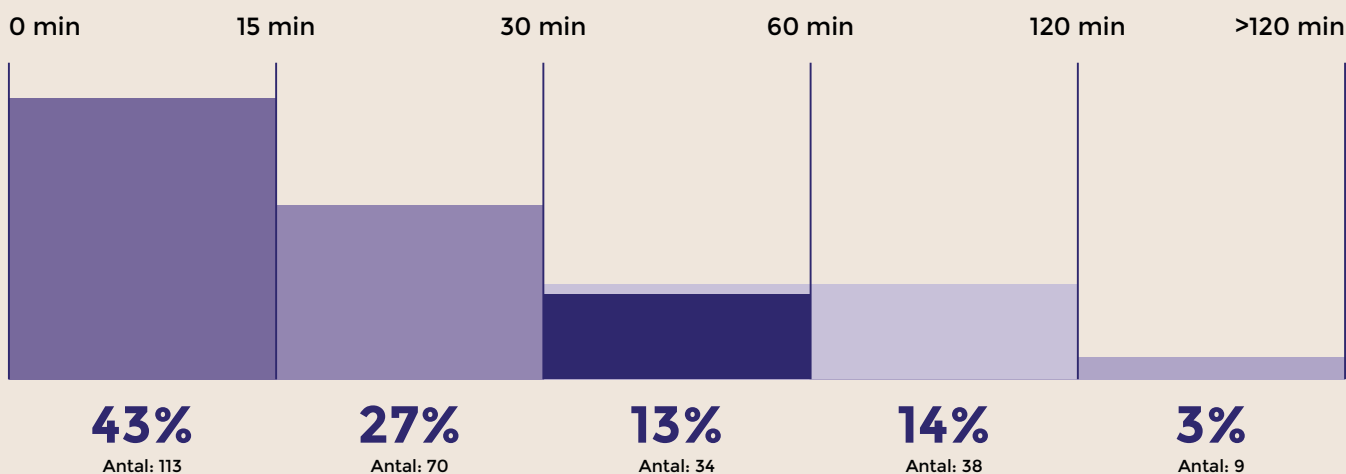
41%
har regelmæssigt
samvær med
overnatning

28%
lever i en
deleordning
For 6% er
kontakten ukendt

Kilde: Ottosen, M. H. (red.) (2014): Børn og Unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2014. København: SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd



**Spørgsmål til børn: Hvor lang tid tager det dig at
komme fra din ene forældre til den anden?**



Total 100% Antal: 263. Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15-18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår

Det gør ondt at skulle vælge mellem mor og far

Flere børn oplever, at de skal vælge, hvem de helst vil bo hos, og hvor meget de vil være hos henholdsvis deres mor og far.

"Min far skal flytte langt væk fra der, hvor vi bor, og jeg skal beslutte, om jeg vil flytte med eller blive hos min mor. Min lillesøster flytter med min far, og jeg vil savne hende rigtig meget. Men jeg er også lige startet på en ny skole her. Hvad skal jeg vælge?"

Sådan spørger en pige på 13 år, hvis forældre har bedt hende vælge, hvor hun vil bo. En af de store beslutninger, der skal træffes efter en skilsmisse, er, hvor barnet skal bo hvornår. En del børn bliver inddraget i disse beslutninger, og de kan opleve valget som rigtig svært.

Ansvar er tungt og ubehageligt

"Far vil sikkert blive ked af det, hvis jeg vælger mor, og mor vil blive ked af det, hvis jeg vælger far."

Sådan konstaterer en pige på 11 år. Der er mange faktorer at veje op imod hinanden, når børn skal tage stilling til, hvor de helst vil bo: Hvilken forælder bor tættest på skolen? Hvor ligger fars nye hjem i forhold til bedstevenindens? Hvilken forælder føler barnet sig mest hjemme hos? Og hvilken forælder har det værst? Flere børn oplever, at den forælder, de egentlig helst vil være hos, er flyttet langt væk fra venner og skole. Disse børn står med beslutningen om, hvorvidt de skal prioritere afstand og placering eller, hvem de helst vil være hos. Spørgsmålene er mange, og børn tager et kæmpe ansvar for situationen.

Nogle børn kontakter BørneTelefonen for at få hjælp til at vælge. Disse samtaler viser blandt andet, at børn er meget optaget af, om deres forældre er glade. Det er børn ikke mindst, hvis de føler, at den ene forælder er blevet svigtet af den anden. Hensynet til forældrenes behov kan påvirke børnenes holdning til, hvor de helst vil bo, og hvem de ønsker mest samvær med. Adspurgte om, hvor de helst vil bo, svarer børn ikke altid det, de selv ønsker, men det de tænker, forældrene gerne vil høre. Børn kan opleve, at fordeling af samvær og bopæl bliver til et valg mellem mor og far. Der er børn, der selvom de er afklarede med, at de ønsker at bo hos den ene forælder, vælger den anden af hensyn til denne forælders følelser. Det gælder blandt andet denne 13-årige dreng:

"Jeg bor hos min mor, men jeg vil helst bo hos min far, og han vil også gerne have mig boende. Det var også planen, at jeg skulle flytte, men så blev min mor meget, meget ked af det. Så nu bliver jeg boende hos hende."

Når forældre presser på

Nogle børn frygter, at den forælder, de vælger at være mindst hos, bliver sur. Frygten er i nogle familier velbegrundet. En dreng på 17 år fortæller eksempelvis, at forældrene har fælles forældremyndighed og en skriftlig aftale om, at drengen selv skal bestemme, hvor han vil bo. Nu har drengen meldt ud, at han gerne vil bo hos sin far, hvilket moren er blevet meget sur over. Moren har truet ham med, at hvis han flytter hjem til faren, så er drengen ikke længere velkommen i hjemmet, hvor moren i dag bor med sin nye kæreste.

Denne pige på 16 år oplever ligeledes at blive truet til at vælge mellem forældrene. Hendes far vil have, at hun vælger at bo hos ham:

“... Ellers vil han begå selvmord, og han vil miste huset på grund af manglende børnepenge.”

I tilspidsede situationer, hvor forældre skændes og konflikten brager, bruger børn energi på, hvordan de kan løse konflikten og få ro i familien. For børn kan den umiddelbart bedste løsning være at tilgodese den forælder, der skaber mest postyr. Også selvom barnet måske hellere ville være hos den anden forælder.

Børn, der ikke føler sig hørt eller inddraget i fordeling af samvær

Der er også børn, der oplever, at de savner indflydelse på deres samværsordning. Flere af disse børn har forsøgt at sige, hvad de ønsker, uden at forældrene har lyttet. Det gælder blandt andet denne pige på 16 år, der fortæller:

“Mine forældre har været skilt i syv år, og jeg har altid boet en uge hvert sted. Men nu vil jeg gerne bo hos min far. Jeg talte med mine forældre om det i går, men de er lige glade, og jeg blev ikke taget alvorligt, da vi talte om det i går. De synes, vi skal fortsætte, som vi har gjort indtil nu.”

En anden pige, også på 16 år, fortæller, at hun bor hos sin far, men hellere vil bo hos sin mor. Moren vil dog ikke have hende. Et ofte stillet spørgsmål på BørneTelefonen er *“hvad er mine rettigheder – kan jeg selv vælge, hvor jeg vil bo?”*. Børn har nemlig behov for at have indflydelse – de vil bare ikke stå tilbage med ansvaret for at vælge mellem deres forældre.

Det er svært at nå det hele

Børn kan have svært ved at nå både fritidsinteresser, samvær med vennerne og kvalitetstid med begge forældre.

"Min mor og far er blevet skilt. Vores ordning er to uger hos hver forælder og så skift. Jeg hader denne ordning. Jeg hader at skulle slæbe rundt på tøj, min guitar, skolesager og alt det pis hele tiden."

Sådan siger en 13-årig dreng. Blandt 11-årige børn har otte ud af ti samvær med begge forældre, viser tal fra SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. Såvel breve i brevkassen som rådgivninger på telefon, sms og chat viser, at skiftet mellem forældrene i hverdagen tager tid og for nogle børn kræver en masse energi.

Det tager tid og energi at bo to steder

Børn, der har udstrakt samvær med begge forældre og ofte pendler mellem dem, kan hurtigt blive verdensmestre i pakning, og udadtil kan de virke til at have styr på det hele.

Mange børn fremhæver dog det lavpraktiske som kilde til frustration; fodboldtøj, der bliver glemt i skyndingen; yndlingsblusen, de skal undvære en uge; tiden, de skal bruge på at pakke, når de hellere ville være sammen med vennerne. Samtidig kan børn føle et stort savn efter den ene forælder, når de er hos den anden. Det er tilfældet for denne 12-årige pige, der har skrevet til BørneTelefonen.

"Mine forældre er skilt, og jeg skifter mellem min mor og far en uge af gangen. Men tit kan jeg ikke klare at skulle hjem til den ene og sige farvel til den anden, fordi jeg ikke synes, jeg har været nok sammen med personen i den uge, jeg har været hos den. Jeg går nemlig til to fritidsaktiviteter, som er dans og svømning, og så er jeg jo væk fra personen, mens mine søskende spiser aftensmad med min mor for eksempel. Jeg vil gerne have et råd til, hvordan jeg skal klare det, for jeg græder nemlig hver gang, jeg skal skifte".

Flere børn oplever, at de ikke på samme måde som før skilsmissen kan deltage i fritidsaktiviteter og være sammen med vennerne. For nogle børn skyldes det, at skiftedagen – den dag, barnet skifter bopæl – ligger oven i den ugentlige fodboldkamp, som barnet derfor ikke kan deltage i. Andre børn beskriver, at de har mindre energi end tidligere til det samme, nu hvor hverdagen indebærer ugentlige skift og pakninger. Samtidig kan børn føle skyldfølelse over lysten til at prioritere fritidsaktiviteterne. Det er en følelse, denne 16-årige pige kender til:

"Jeg bor permanent ved min far, da min mor flyttede to timers kørsel væk fra mit hjem, min far og mine venner. Hun mødte nemlig sin nye mand, min papfar. Dertil fik jeg tre papsøskende. De er alle utrolig søde, og jeg holder meget af at besøge dem. Men problemet er, at jeg er i den her alder, hvor ens veninder og sport betyder meget og tager størstedelen af ens tid. Min mor vil selvfølgelig gerne have mig på besøg, men det er som om, hun ikke kan sætte sig ind i mit dilemma om alt dette. Hver gang jeg ikke kan komme, giver hun mig altid skyldfølelse. Hun snakker bebrejdende til mig, og får det hver gang til at lyde som om, jeg ikke tænker på hendes følelser. Det gør mig ufatteligt ked af det!"

FORSKNING

Inddragelse handler om at føle sig taget alvorligt

Børn, der oplever, at de har haft indflydelse på, hvilken samværsordning de har, trives bedre i hverdagen, end børn, der føler, at de ikke har haft indflydelse. Det viser forskning fra SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. Samtidig peger professor Hanne Warming, der i mange år har forsket i, hvordan man kan inddrage børn, på, at inddragelse ikke kun handler om at spørge børn, hvad de synes om en given beslutning. Inddragelse handler om at få børn til at føle sig taget alvorligt. Børn har ikke altid et velformuleret svar parat, når de bliver spurgt om, hvad de tænker, og de kan udtrykke modsatrettede hensyn og fremstå ambivalente. Det skyldes, at deres situation kan være kompleks, og at de ofte ikke får alt at vide. Mange børn får også modsatrettede informationer. Det er ikke mindst tilfældet, hvis de er fanget i en konflikt, hvor der er mange hensyn at tage. Det kan være årsagen til, at børn det ene øjeblik giver udtryk for det ene, og det næste øjeblik noget andet.

Kilde: Ottosen, M. H. & Stage, S. (2012): Delebørn i tal. En analyse af skilsmissebørns samvær baseret på SFI's børneforløbsundersøgelse. København: SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 12:16 & Warming, H & Winther, I. W (2014): Børneperspektiver er komplicerede størrelser. I: Vera, No. 69, 12.2014, p. 48-53.

Flere ældre end yngre børn vælger selv deres samværsordning

Ældre børn har oftere end yngre børn indflydelse på, hvilken samværsordning de lever i. Det viser en undersøgelse fra SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. Undersøgelsen sammenligner 11-årige med 15-årige og ser, at der er langt flere i den ældre aldersgruppe, der oplever, at deres forældre lytter til dem og prøver at rette sig efter dem.

Kilde: Ottosen, M. H. & Stage, S. (2012): Delebørn i tal. En analyse af skilsmissebørns samvær baseret på SFI's børneforløbsundersøgelse. København: SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 12:16.



"Jeg hader at skulle slæbe rundt på tøj, min guitar, skolesager og alt det pis hele tiden". Sådan siger en 13-årig dreng. For børn kan hverdagen med to hjem være udfordrende.

Tegning: Cav Bøgelund.

Når forældre bor langt fra hinanden

Også afstanden mellem forældrene spiller ind på barnets mulighed for at opretholde de udenomsfamiliære aktiviteter, barnet havde før skilsmissen. Omkring en sjettedel af børnene i Epinions undersøgelse blandt børn med fraskilte forældre bruger mere end en time på at komme fra den ene forælder til den anden. Stor geografisk afstand mellem mor og far kan betyde, at barnet ikke kan se venner eller gå til fritidsaktiviteter, den uge barnet er hos den forælder, der bor langt væk. Det kan også betyde, at det er umuligt at få fat i glemte ting, før barnet næste gang er hos forælderen. Flere børn kontakter også BørneTelefonen, fordi afstanden mellem forældrene betyder, at de ikke kan have så meget samvær med den ene forælder, som de ønsker. Det gælder eksempelvis denne pige på 11 år, der fortæller, at hun ønsker at få ændret sin samværsordning fra en deleordning til at være hos faren hver anden weekend:

“..for når jeg er hos min far, er der 25 km. til og fra skole, og jeg kan ikke se venner, den uge jeg er hos ham.”

FORSKNING

Organisér samværet fleksibelt

Børn udvikler sig. De bliver ældre, får nye vaner, behov og venner. Samtidig fører en skilsmisse ofte til dannelsen af nye familiekonstellationer. For et barn betyder det, at en samværsordning, der måske fungerede godt, da barnet var 10 år, ikke nødvendigvis er den bedste samværsordning for barnet nogle år senere. Langt de fleste børn oplever, at deres samværsordning bliver ændret og justeret gennem tiden. Nogle skifter formel ordning, andre forældre justerer løbende på samværet i hverdagen, så barnet for eksempel kan komme med til familiefødselsdag i fars familie, selvom den falder i den uge, barnet har samvær med mor. Det viser flere undersøgelser fra SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. Organiserer forældre samværet fleksibelt, skaber det de bedste betingelser for, at børn har det godt i deres hverdag.

Kilde: Kilde: Ottosen, M. H.; Stage, S. & Jensen, H. S. (2011): Børn i deleordning. En kvalitativ undersøgelse. København: SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 11:38 & Ottosen, M. H. & Stage, S. (2012): Deleborn i tal. En analyse af skilsmissebørns samvær baseret på SFI's børneforløbsundersøgelse. København: SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 12:16.

HVAD SIGER FORÆLDRENE

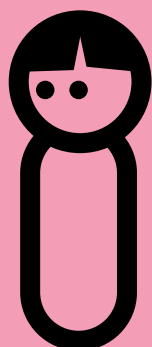
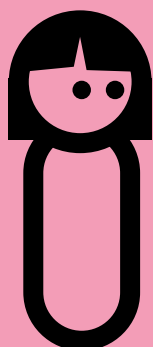
Er deleordning det bedste for barnet?

Mange forældre ringer til ForældreTelefonen for at få viden om, hvilken samværs- og bopælsordning, som er bedst for deres barn, og et stort antal samtaler handler om deleordninger. Her går overvejelserne fra forældrene ofte på, om barnet skal have en deleordning, eller om barnet skal have en fast base ét sted. Mange forældre er bekymrede for, om en deleordning vil gå ud over barnets fritidsaktiviteter og venskaber. En del samtaler handler om, at forældrene ikke er enige om, hvilken samværsordning barnet skal have, og i mange samtaler ses der begyndende konfliktoptrapning.

Børn, der ikke ønsker samvær med den ene forælder

Børn, der foretrækker den ene forælder frem for den anden, er et emne, flere forældre har brug for at tale om. ForældreTelefonen får henvendelser fra forældre, som fortæller, at deres barn ikke ønsker at bo hos dem eller at have samvær med dem overhovedet efter skilsmissen. Dette fravalg gør ondt på forældrene. Nogle forældre mistænker den anden forælder for at stå bag barnets ønske om at lægge afstand til dem.

Der er også forældre, der oplever, at deres barn ikke har lyst til at besøge den anden forælder. Disse forældre står i et dilemma mellem at presse barnet til samvær med begge forældre eller at respektere barnets ønske. Mange forældre ønsker at handle i forhold til barnets bedste, men vil heller ikke skabe konflikt med den anden forælder. De søger derfor råd om, hvordan de kan skabe den mest hensigtsmæssige situation for barnet uden at konfliktoptrappe forholdet til ekspartneren.



Mærkedage kan være udfordrende

Børn kan være sårbare i forbindelse jul, konfirmation og fødselsdage. På disse dage kan det blive ekstra tydeligt, at familien ikke længere er sammen.

“Jeg kan ikke finde ud af, hvornår jeg skal tage hjem til min mor i julen – om det skal være den 23. december eller den 24. december. Min mor vil gerne have, at jeg kommer den 23. december, og min far vil gerne have, at jeg bliver hos ham indtil den 24. Jeg vil egentlig gerne hjem til min mor allerede den 23., men jeg vil ikke gøre min far ked af det.”

Denne overvejelse kommer fra en 10-årig pige, der langt fra er ene om at bruge en masse energi på, hvordan julen kan planlægges bedst muligt. Julen såvel som konfirmationen og fødselsdage er begivenheder, der kan være svære for børn med fraskilte forældre. Børn, hvis forældre er gået fra hinanden, drømmer ofte om at se begge forældre sammen – og er det ikke en mulighed, drømmer de om ikke at skulle vælge mellem, hvem de i givet fald skal være sammen med. Ofte føler børnene sig meget afhængige af, hvad forældrene bestemmer for dem. Det gælder blandt andet en pige på 12 år, der fortæller, at hun føler sig holdt hen om, hvorvidt hun kan få begge forældre med til sin fødselsdag:

“Min forældre er næsten lige flyttet fra hinanden, og jeg har flere gange spurgt, om både min mor og far kan komme med til min fødselsdag, men min mor bliver ved med at sige, at hun vil tænke over det.”

Andre børn oplever, at de skal vælge, hvem de vil have med. Det valg oplever børnene som rigtig svært, da de frygter at gøre forældrene kede af det. Det gælder eksempelvis denne pige på 21 år:

“Jeg skal vælge, hvor jeg vil holde jul, og jeg synes, den rolle er svær. Min mor snakker meget grimt om min fars nye kæreste, og jeg er bange for, at mor bliver ked af det, hvis jeg vælger at holde jul hos min far.”

Mærkedagene er ikke mindst svære, hvis forældrene samarbejder dårligt og har konflikt, og virkeligheden for mange er, at begge forældre i samme rum er lig med konflikter i lys lue. Ikke mindst konfirmationen er for nogle børn en kæmpe udfordring. BørneTelefonen bliver kontaktet af børn, der flere år i forvejen spekulerer på, hvordan de kan holde deres konfirmation, så alle er tilfredse. En del af disse børn fortæller, at de, i stedet for at glæde sig til den store dag, spekulerer over, hvordan de kan undgå ballade, og få tingene til at gå op, selvom deres forældre ikke kan være sammen. Det gælder blandt andet en pige på 13 år, der fortæller:

“Min far har sagt, at han ikke vil komme til min konfirmation, fordi han ikke vil se min mor. Det gør mig rigtig ked af det.”

Nogle børn ender med at dele forældrene op og holde konfirmationen to gange, selvom en fælles konfirmation er deres største ønske. Andre børn aflyser festen af frygt for kold luft og dræberøjne på tværs af lokalet.



Det gør ondt, når mor og far ikke kan samarbejde om konfirmationen. Det fortæller børn til BørneTelefonen. Fra børnene i Børns Vilårs skilsmissepanel er budskabet klart: Forældre skal være sammen på vigtige dage i barnets liv.

Tegning: Cav Bøgelund.

“Hej BT.

Min mor og far er skilt. Jeg bor ved dem skiftevis hver uge. Mit problem er, at jeg ikke har lyst til hele tiden at flytte rundt.

Det stresser mig, og jeg kan ikke finde ro to steder. Nogle gange i skolen ved jeg ikke, hvem jeg skal hjem til, fordi jeg skifter så tit og derfor ikke kan huske det. Nogle gange føler jeg, at jeg bare er til leje, og ikke selv har noget at sige.

Min mor og far har tilbudt mig, at jeg kan vælge et sted at bo, men jeg kunne ALDRIG nogensinde finde på at vælge en frem for den anden. Hvad skal jeg gøre?

Pige, 13 år”

Savn er hverdag for mange børn med fraskilte forældre

Mange børn lærer at leve med savnet efter den forælder, de ikke er sammen med. For nogle børn er savnet dog så dominerende, at det går ud over deres trivsel.

"Jeg savner hele tiden min mor. Jeg savner hende, når jeg er hjemme hos min far, og jeg savner hende, når jeg er i skole. Jeg savner hende så meget, at jeg ikke kan koncentrere mig i skolen. Jeg ser hende næsten aldrig."

Sådan fortæller en 9-årig pige til BørneTelefonen. Når bruddet er en realitet, og forældrene er flyttet fra hinanden, starter en hverdag, hvor de fleste børn sjældent vil være sammen med begge forældre samtidig. Samvær hos mor indebærer fravær af far og omvendt.

"Er det normalt at savne sin mor, når man er hos sin far? Jeg vil ikke gøre min far ked af det."

Sådan spørger en dreng på 14 år. Savnet af den forælder, barnet ikke er sammen med, kan være rigtig stort. For nogle – som den 9-årige pige – er savnet så stort, at det går ud over deres trivsel. Flere børn forsøger at håndtere deres savn ved at ændre på deres samværsordning. Det gælder blandt andet denne 8-årige pige, der ønsker at få ændret sin 9/5-samværsordning:

"Mine forældre har været skilt længe, og jeg savner min far rigtig meget, når jeg er hos min mor, så jeg vil gerne være en uge hos hver af dem."

Samtalerne på BørneTelefonen viser, at det ofte skyldes savn efter forældrene, når børn selv tager initiativ til at få en deleordning.

"Jeg har et problem i forhold til, at jeg ikke får så meget tid med mine venner, fordi mine forældre er dårlige til at give slip på mig. Alle skilsmissebørn mangler et halvt liv. Det jeg mangler, er det sammen med mine venner."

Pige, 15 år

"Forvirring. Man føler sig presset til at være begge steder for ikke at såre den ene. Alle ens ejendele er ikke samlet et sted"

Pige, 17 år

"Hvis man er træt af det ene sted eller den ene forælder, er det nogle gange rart at have et andet sted at tage hen. Hvis man trænger til et pusterum fra mor, kan man tage over til far - og omvendt"

Pige, 18 år

"Det gode er at få de bedste ting fra to forskellige verdener. Mine forældre er ret forskellige, hvilket giver mig dobbelt så mange værdier i livet"

Dreng, 18 år

"Det er rigtig træls! Man bor i en sportstaske, og når man som mig selv må bestemme, hvor man er, så føler man, at man svigter den ene, når man er ved den anden! Det er enormt svært og rigtig træls at flytte rundt og rundt hele tiden!"

Pige, 15 år

"Det eneste tidspunkt, jeg har været ked af at have haft skilte forældre, var til min konfirmation. Min mor ville ikke holde i fællesskab med min far, og det gjorde egentligt, at jeg ikke rigtig fik den konfirmation, som jeg ønskede. Uden min fars familie, hans søskende, mine andre fætre og kusiner, farmor og farfar, uden dem, så føltes det bare som en fødselsdag, hvor jeg var stoppet ned i en lidt for fin kjole, som ikke havde noget formål."

Pige, 16 år

"De måtte gerne have bestemt mere. Jeg kan ikke lide at vælge mellem dem."

Pige, 16 år

"Man hører ikke til nogen steder. Men alligevel hører man til alle steder"

Pige, 17 år

DÉT SIGER BØRNENE I BØRNS VILKÅRS SKILSMISSEPANEL

Hjælp barnet med at komme fra den ene til den anden

Sådan siger en pige fra skilsmissepanelet. Børnene i panelet fremhæver, at det kan være tidskrævende at flytte mellem to hjem. Her betyder det meget, hvilke rammer forældrene har skabt: Bor de tæt på hinanden? Hjælper de med at pakke? Sørger de for at give barnet tid til at kunne se venner og lave andre ting også? Koordinerer de opdragelse og regler? Om det at bo to steder har skilsmissepanelet følgende råd til forældre:

Forældre skal...

- Lade være med at blande sig i, hvad der sker i det andet hjem.
- Vise, at fordeling af tid med barnet er en fælles beslutning.
- Ikke bede barnet om at vælge mellem forældrene.
- Snakke sammen om regler, og de skal opdrage på samme måde.
- Bo tæt på hinanden.
- Hjælpe barnet med at pakke og med at komme fra den ene forælder til den anden.
- Ikke bede barnet om at vælge mellem forældrene.
- Snakke med barnet om, om barnet savner den anden forælder.

"Min stedmor er gravid igen. For et år siden kom min paplillesøster, og nu kommer der snart en til. Jeg føler ikke, at min stedmor kan lide mig, og jeg tror, at hun ønsker at få flere børn, så min far kan glemme mig, nu når han skal bruge sin tid på de små børn."

Pige, 10 år

"Jeg har ondt i maven, når jeg er hos mor. Jeg bor lige meget hos min far og mor, men min mor bruger al sin tid på sin nye kæreste."

Pige, 8 år

"Min stedmor råber af mig og mine søskende, og hun har sagt, at vi forstyrrer deres liv, når vi kommer dér hver anden uge."

Pige, 14 år

"Min far er flyttet sammen med sin nye kæreste. Hun har to drenge på 14 og 16 år, og de har sagt, at de ikke kan lide min far."

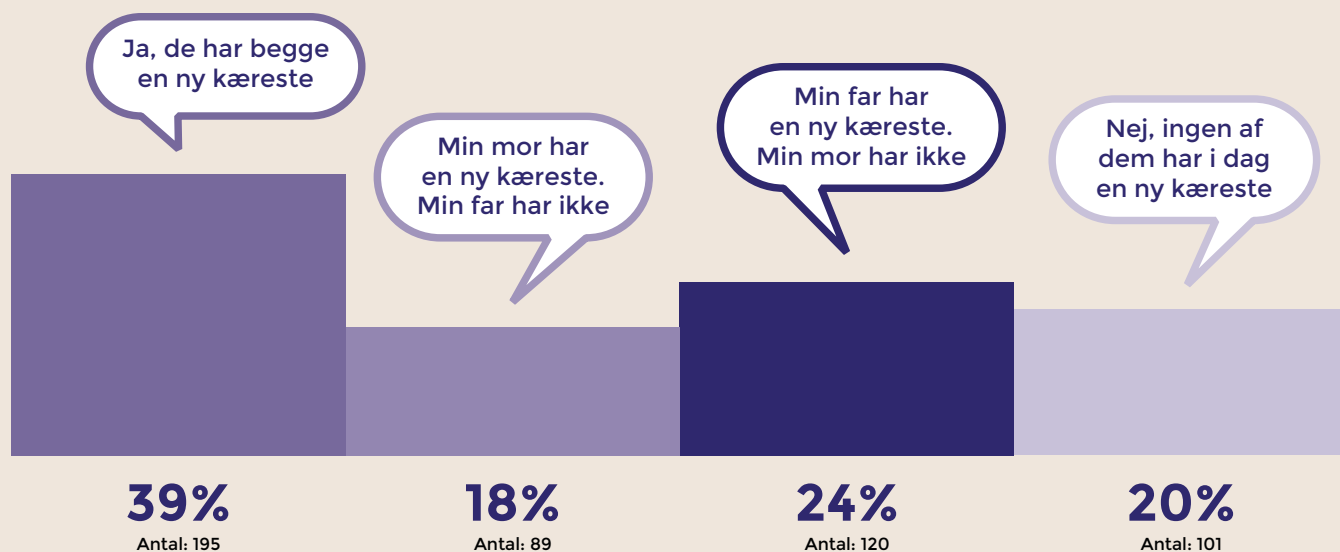
Dreng, 11 år

"Jeg har virkelig ikke et godt forhold til min mor, men min papfar har jeg det godt sammen med."

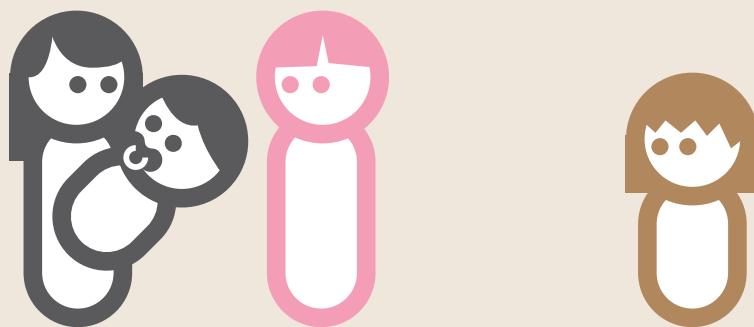
Pige, 17 år

Nye familier

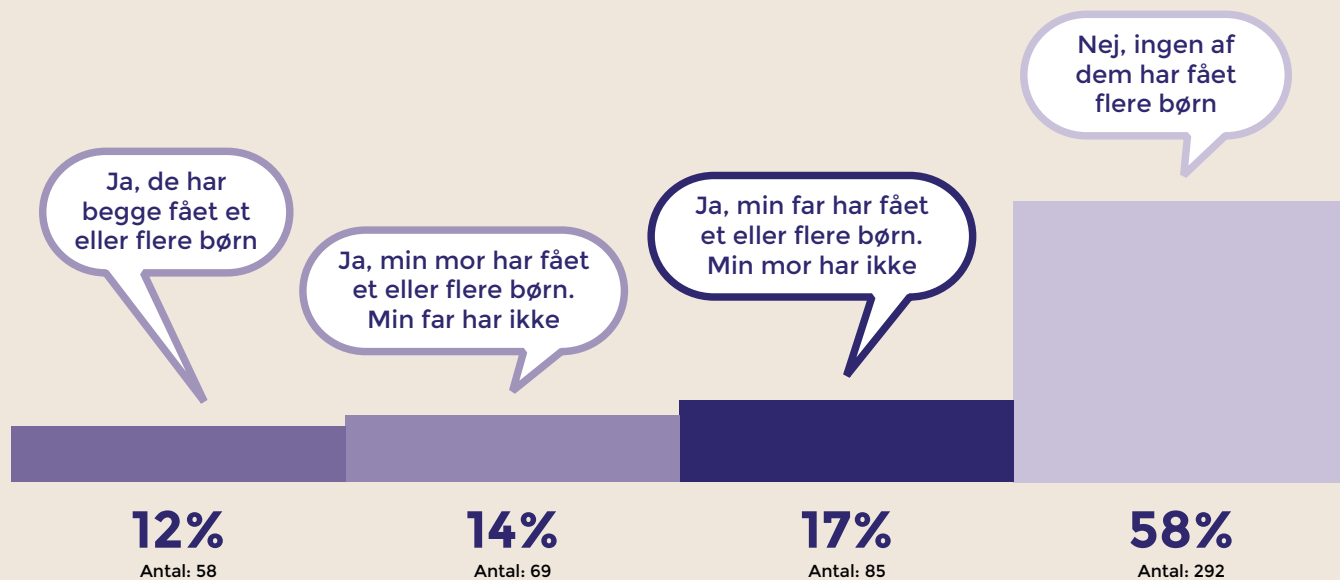
Spørgsmål til børn: Har dine forældre nye kærester i dag?



Total 100% Antal: 505. Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15-18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår

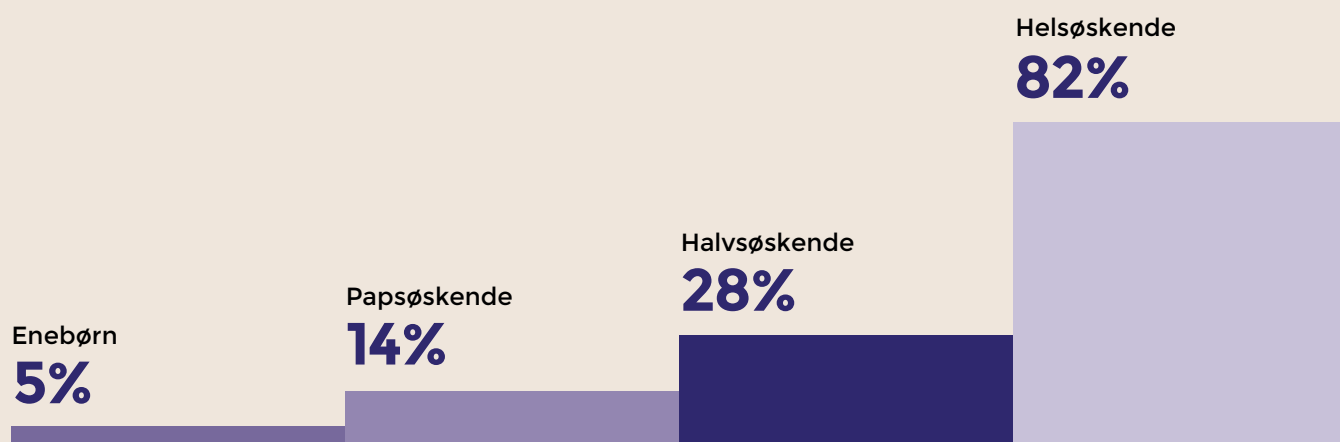


Spørgsmål til børn: Har dine forældre fået børn sammen med en ny kæreste eller bonusbørn?

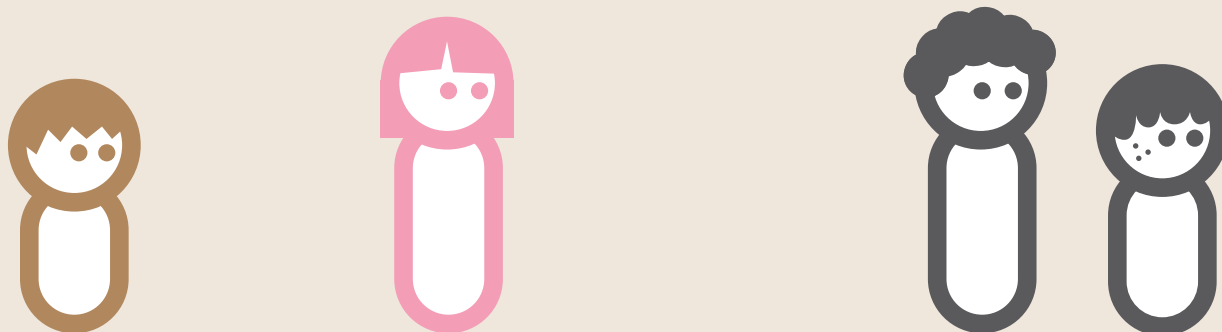


Total 100% Antal: 505. Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15-18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår

Søskendeforhold for børn med skilte forældre



Kilde: Statistikbanken hos Danmarks Statistik



Spørgsmål til børn: Har du oplevet, at dine forældre har haft en ny kæreste, og at de gik fra hinanden igen?



Total 100% Antal: 505. Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15-18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår



Det er en omvæltning for børn, når forældre får nye kærester. Flere børn fortæller til BørneTelefonen, at de frygter, at en ny kæreste vil tage opmærksomheden fra dem. Fra Børns Vilkårs skilsmissepanel lyder rådet, at forældre ikke må bruge al deres tid på den nye kæreste.

Tegning: Cav Bøgelund.

Det er en omvæltning for børn, når forældre får nye kærester

Når mor og far får nye kærester, fører det forandringer med sig. Flere børn føler, at de ikke har tid nok til at omstille sig.

“Det går mig på, at min far har fået en ny kæreste. Altså, det er ikke som sådan hende, der er problemet, det er mere det, at det føles ubehageligt, at han har fået en kæreste.”

Sådan siger en 12-årig pige. En skilsmisse er præget af store omvæltninger, og en af dem er, når mor og far får nye kærester. Nogle børn har brug for tid til at vænne sig til denne forandring, for andre er det en lettelse, når deres forældre får nye kærester.

Barnet skal vænne sig til, at forældre har kærester

80 procent svarer, i undersøgelsen blandt børn med fraskilte forældre foretaget af Epinion, at en eller begge forældre er sammen med en ny kæreste i dag. Fire ud af ti svarer, at deres forældre har fået børn med en ny kæreste eller bonusbørn. Med nye kærester følger, for mange børn, en ændret hverdag, der fremover involverer personer, barnet ikke selv har valgt at have i sit liv. Børn skal både lære de nye personer at kende, og de skal håndtere, at mor og far er forelskede og optagede af den nye kæreste. Som den 12-årige pige beskriver det indledningsvist, er det for mange børn ikke den nye kæreste i sig selv, der er udfordrende. Det er derimod det, at forældrene rykker videre og fremover ikke kun skal være forældre men også kærester til en for barnet fremmed person, med alt hvad det indebærer.

Mange børn efterspørger tid til at vænne sig til den nye hverdag og til de forandringer, der følger med de nye kærester, som eksempelvis at de skal til at bo sammen. En 13-årig pige fortæller:

“Min mor og hendes nye kæreste vil gerne flytte sammen, men det vil jeg ikke have. Jeg er så ked af det.”

Nye regler og pligter følger med

Flere børn fortæller, at de føler, at deres forældre ændrer sig, når de får nye kærester. Det siger blandt andet denne pige på 17 år:

“Jeg synes, det er blevet så svært at være sammen med min far efter, at han er fået en ny kvinde i sit liv. Han har forandret sig rigtig meget.”

Ændringerne handler ofte om, at nye kærester flytter ind sammen med nye regler, rutiner og pligter, og børn oplever disse forandringer i, hvordan hjemmelivet leves, som svære. Børn er sårbare overfor, at de nye voksne blander sig i, hvordan tingene skal være, og de kan reagere kraftigt på stedforældre, der har en mening om, hvordan tingene skal foregå i barnets hjem. For børn kan det blive håndgribelige ting, som hvorvidt tallerkenen skal sættes i opvaskemaskinen, eller om sengetid er klokken 20 eller 21, der skaber frustration. Som en pige på 10 år fortæller:

"Mine forældre blev skilt for et års tid siden, og i vinter har min far fået en ny kæreste, der er flyttet ind hos ham. Hun er sød nok, men hun har andre regler end ham, og jeg synes, det er svært, at hun er der."

Forældrenes opmærksomhed bliver mindre

Børn kan frygte, at nye kærester vil tage opmærksomheden fra dem. De oplever, at en ny kæreste er en konkurrent, som de skal dele forældrene med, og at opmærksomheden ikke længere kun er på dem. Det fortæller denne 11-årige pige i et brev til brevkassen:

"Min far har fundet en ny kæreste, som han bruger det meste af sin tid på, og han bruger så meget tid på hende, at det føles som om, han kun vil have hende. Hver gang jeg ringer til ham, har han altid travlt med at være sammen med hende, og så har han ikke tid til at snakke med mig. Jeg er meget ked af, at han næsten bruger alt sin tid på hende, og at han aldrig har tid til mig."

Mange børn føler som denne pige, at nye kærester tager tid fra dem, og flere efterlyser tid alene med deres forældre. En dreng på 14 år fortæller:

"Jeg er begyndt at skulle tage toget selv hjem på samvær, og det er jeg ked af, for det plejede at være der, hvor jeg havde alenetid med min far uden min stedmor, som jeg ikke særlig godt kan lide."

Der er også børn, der efterspørger hjælp til at lære forældrenes kærester at kende. Det gælder eksempelvis denne pige på 12 år:

"Både min mor og far har fået en ny kæreste. Jeg har det rigtig godt med min mors nye kæreste. Men når min fars kæreste er hjemme ved os, hygger han ikke inde i stuen med mig og mine søskende. Han sidder og hygger med sin kæreste, men jeg synes ikke, at vi kan få lært hende at kende, når de bare sidder i køkkenet og snakker."

Denne pige oplever både, at hun har mindre tid med faren på grund af kæresten, og at hun ikke bliver inddraget nok i samværet med den nye kæreste til, at hun kan lære hende at kende.

Nye kærester kan skabe lettelse

Hos nogle børn skaber en ny kæreste stor lettelse. Børn, der til BørneTelefonen giver udtryk for det, har ofte gået og bekymret sig over, hvordan deres forældre havde det. Går mor eksempelvis og er trist, kan det være hårdt for barnet at forlade hende til fordel for samvær med faren, når barnet ved, at mor er ensom og alene derhjemme. For disse børn kan en ny kæreste være meget velkommen, for nu skal de ikke længere passe på deres forældre, som måske har været kede af det efter skilsmissen. En ny kæreste kan reducere ansvaret, et barn kan føle, for at gøre en forælder glad. Disse følelser har eksempelvis denne dreng på 16 år:

"Jeg tror, min mor har en depression. Jeg ville gerne have, at hun fandt en ny kæreste."

Børn og nye kærester kan få en stærk og vigtig relation

Relationen mellem børn og forældres nye kærester kan vokse sig stærk, tæt og betydningsfuld.

“Jeg er begyndt at ryge, og jeg har indrømmet det for min papmor. Vi har det rigtig godt sammen. Min far, han bliver til gengæld virkelig vred, hvis han finder ud af det.”

Sådan siger en 14-årig pige til BørneTelefonen i en samtale, der som mange andre afspejler, at børn kan få et godt, trygt og positivt forhold til forældres nye kærester. Det kommer både til udtryk i samtaler, der direkte handler om forholdet til forældrenes nye kærester, og i samtaler, der handler om andre udfordringer i børns liv. Når børn kontakter BørneTelefonen nævner de ikke sjældent stedforældre som vigtige voksne. Det gælder den 14-årige pige, der føler sig mere tryk ved at betro sig til papmoren end til faren, og det gælder blandt andet også denne pige på 13 år:

“Jeg har det ikke godt. Jeg synes, det er svært at snakke med min far, men jeg tror, jeg vil kunne bruge min papmor.”

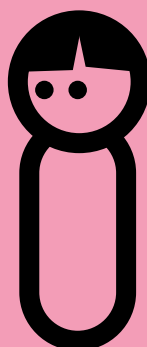
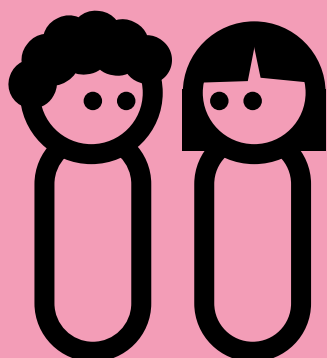
En pige på 11 år fremhæver tilsvarende farens kæreste i en udfordrende situation:

“Jeg bliver mobbet i skolen. Det har varet flere måneder, og de kalder mig alle mulige ting. Jeg har talt med min papmor, og det var faktisk rigtig rart at tale med en voksen om det.”

HVAD SIGER FORÆLDRENE

Nye kærestes kan skabe konflikter mellem forældrene

Det ses ikke sjældent, at et ellers velfungerende forældresamarbejde smuldrer, når far får en ny kæreste, eller mor bliver gift. ForældreTelefonen bliver blandt andet kontaktet af forældre, som er vrede og forurettede over, at den anden forælder har præsenteret deres fælles barn for en ny kæreste. Der er også samtaler, som handler om, at barnet har kaldt den nye kæreste for enten mor eller far. Dette kan gøre den anden forælder ked af det og vred, som derfor ringer ind til ForældreTelefonen. Nogle forældre har så svært ved, at den nye kæreste får en plads i barnets liv, at de modsætter sig, at barnet skal have samvær med den nye kæreste. Rådgiverne på ForældreTelefonen hører også om forældre, der oplever, at den anden taler grimt om deres nye kæreste, mens det fælles barn er til stede. Forælderen, som ringer ind, frygter, at barnet af denne årsag vil få et dårligt indtryk af den nye kæreste.



Nye søskende kan være en gave

Stedsøskende og papsøskende kan skabe stor glæde. Samtidig har flere børn dårlige erfaringer med, at søskende bliver behandlet forskelligt af de voksne.

“Min far og hans nye kæreste har fået to små, skønne piger, som jeg virkelig holder af.”

Sådan skriver en 16-årig pige til brevkassen. Det kan være en stor omvæltning at flytte sammen med en helt ny familie og få nye søskende. Hos nogle børn bringer sted- og papsøskende uvurderlige relationer med sig. Andre gange er relationen mellem børn og nye sted- eller papsøskende vanskelig.

Sted- og papsøskende kan blive hinandens fortrolige

Blandt børn med fraskilte forældre har 28 procent halvsøskende, og 14 procent har fået papsøskende. Det viser tal fra Danmark Statistik.

Selvom de fleste børn på BørneTelefonen giver udtryk for, at de er kede af deres forældres brud, så fremhæver mange, at nye søskende kan være en gave. En gave, skilsmissen har ført med sig, og som de ikke ville være foruden. Nogle børn siger det direkte, som den 16-årige pige, der har skrevet til brevkassen. Andre børn fortæller det indirekte, når de, i en anden sammenhæng, nævner en sted- eller papsøskende som en relation, de trækker på og har glæde af. Det gælder eksempelvis en 12-årig pige, der er ked af det, fordi hendes papsøster skal flytte hjemmefra, og frygter, at hun vil savne søsteren meget. Det gælder også denne 14-årige pige, der bruger papsøsteren som fortrolig:

“Jeg er bange for, at jeg er gravid. Jeg har kun snakket med min papsøster om det.”

Relationen mellem sted- og papsøskende er for mange børn uvurderlig, og der er børn, der oplever, at det bedste ved forældrenes brud er de søskende, der er kommet til i kølvandet på skilsmissen.

Forældre behandler søskendeflokken forskelligt

Søskende kan dog også have tvister. Det gælder søskende i kernefamilier såvel som i sammenbragte familier. Et emne, der dog går igen i samtaler med børn om deres sammenbragte familier er, at de voksne ikke behandler søskende ens. Ofte fortæller børn, at stedforælderen behandler egne børn bedre end barnet. Denne forskelsbehandling bliver blandt andet nævnt af en 12-årig dreng:

“Min papfar giver altid min lillesøster ret. Han er min lillesøsters rigtige far.”

En pige på 13 år har samme historie:

“Mine forældre er skilt, og min mor har fundet en ny kæreste. De er blevet gift, og det er jeg glad for. Men der er bare den ting, at han altid retter og giver mig skylden/skælder mig ud i forhold til mine søskende (som han har fået med min mor). De får aldrig skældud, de får altid deres vilje og er pisse irriterende.”

Børn har det rigtig svært ved denne forskelsbehandling. De oplever, at de er en mindre vigtig del af familien, og de kan have svært ved at navigere i hjemmet. Det gælder også for de børn, der oplever, at det er deres egne forældre, der er mere interesserede i de andre børn. En 12-årig pige beskriver sin udfordring:

"Min far behandler mine papsøskende bedre, end han behandler mig. Jeg har prøvet at sige det til ham, men han siger, at det er noget pjat."

Citatet fra denne pige illustrerer endnu et tema i samtalerne om søskende, nemlig at mange børn har svært ved at tale med deres forældre om den forskelsbehandling, de oplever i hjemmet.

Nye søskende tager opmærksomheden fra de gamle

Ligesom stedsøskende, der følger med en ny kæreste kan ændre på tingene, forandrer også papsøskende, der bliver født, hvordan børn har det hos forældrene. Det kan være rigtig sårbart for børn, der kun bor halvdelen af tiden hos den forælder, der har fået et nyt barn. Blandt andet oplever flere børn, at de føler, at de får meget mindre opmærksomhed fra forældrene, efter en ny søskende er kommet til. Det gælder blandt andet denne pige på 11 år:

"Jeg har altid haft et godt forhold til min mor, vi har kunnet tale om alt, men nu har jeg fået min papfar, og de har fået en baby, og nu ignorerer mor mig. Jeg har gjort opmærksom på, at jeg har brug for hende."

Der er også flere, der fortæller, at forældrene skælder dem oftere ud. Sådan oplever denne pige på 10 år det:

"Min stedfar er begyndt at skælde mig ud og irettesætte mig, efter min lillesøster er blevet født. Meget mere end før."

Til BørneTelefonen fortæller børn, at det er udfordrende at håndtere de forandringer, der følger med nye søskende i hjemmet. Der er eksempelvis børn, der vælger at have langt mindre samvær med den forælder, der har fået en ny baby, selvom barnet forud har været rigtig glad for at være der. Selvom papsøskende kan bringe stor glæde med sig, vender de også op og ned på, hvordan barnets liv i familien har været hidtil.



Søskende kan være en gave, men ældre søskende kan også savne opmærksomhed fra forældrene, når nye søskende kommer til. Samtidig har børn brug for tid til at lære hinanden at kende.

Tegning: Cav Bøgelund.

Det er svært at tale med forældre om, at forholdet til nye kæresten er anstrengt

Flere børn føler, at de ikke har forældrene på deres side, når de deler frustrationer over stedforældre og sted- eller papsøskende.

"Jeg har fortalt min mor om det, men hun siger ikke noget, og hun gør ikke noget ved det".

Sådan siger en 12-årig dreng, der oplever, at papfaren behandler lillesøsteren bedre. Mange børn, der oplever udfordringer i forholdet til stedforældre og sted- eller papsøskende oplever, at de står alene med udfordringen, fordi deres egne forældre ikke vil eller kan hjælpe. Flere børn vil ikke inddrage forældrene i deres udfordringer med en ny kæreste, for ikke at gøre forældrene kede af det. Det gælder eksempelvis denne 11-årige dreng:

"Jeg synes, min papfar er så hård. Han ryster på hovedet og ruller øjne af mig. Jeg vil ikke snakke med min mor, for jeg er bange for, at jeg så ødelægger hendes liv."

En pige på 11 år har en tilsvarende historie:

"Jeg kan ikke lide min papfamilie. Mine papsøskende driller, og min papfar slår. Min mor virker så lykkelig, og jeg vil ikke gøre hende ked af det ved at sige det."

Der er også børn, der føler sig svigtet af deres forældre, når de går til dem. Flere fortæller, at de oplever, at forældrene har valgt side. Det oplever børnene som et stort svigt. En 10-årig dreng fortæller:

"Min stedmor er tarvelig over for mig, og hun har lige fra start været sur. Men kun når min far ikke er der. Og når jeg så siger det til min far, så tror han ikke på mig, og bliver i stedet vred på mig."

En anden dreng på 10 år fortæller:

"Min stedfar kalder mig grimme ting. Jeg bor hos ham og min mor halvdelen af tiden, og jeg er ked af det, når jeg er der. Jeg har prøvet at sige det til min mor, men hun siger, at der ikke er noget i vejen med min stedfar."

Der er dog også børn, der fortæller, at forældrene anerkender deres udfordringer. Det gælder eksempelvis denne pige på 12 år, der oplever det meget ubehageligt, at faren har fået en ny kæreste:

"Jeg har snakket med både min far og mor, at de kan godt se, at det er en svær situation."

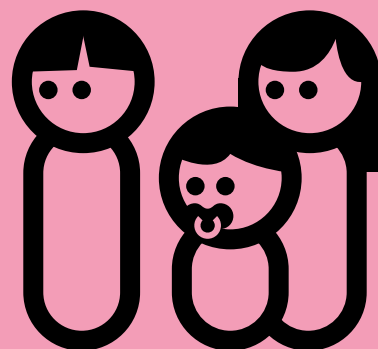
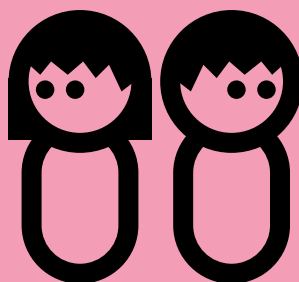
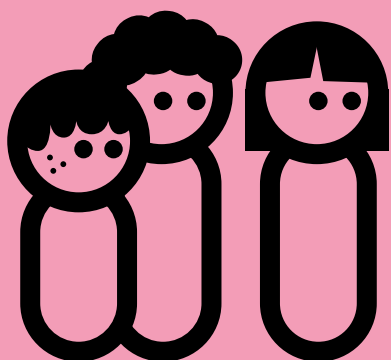
HVAD SIGER FORÆLDRENE

Det er ikke altid let at bringe børn og voksne sammen i en ny familiekonstellation

Hverdagen i en sammenbragt familie er et tema, der går igen på ForældreTelefonen. Forældre henvender sig både for at få råd til, hvornår og hvordan de skal præsentere barnet for en ny kæreste, og for at få hjælp til udfordringer i den sammenbragte familie.

Udfordringerne handler ofte om relationen mellem barnet og enten den nye kæreste eller pap- eller stedsøskende. Nogle forældre oplever, at deres barn ikke viser interesse for nye søskende. Andre har brug for råd til, hvad de kan gøre for at reducere konfliktniveauet mellem de sammenbragte børn i børneflokkene. Der er også eksempler på, at børn ikke bryder sig om den nye kæreste, eller ikke ønsker at lære ham eller hende at kende. På ForældreTelefonen taler rådgiverne også med stedforældre, der forsøger at opbygge et godt forhold til barnet, men som har svært ved at lære barnet ordentligt at kende.

Et andet emne, der går igen på ForældreTelefonen, er forældre, der ikke udviser nok interesse for deres børn, efter de har fået en ny kæreste. Dette emne tages op af den anden forælder, der er bekymret for barnet og oplever, at det sårer barnet, som føler sig overset. Disse forældre ønsker at tale om, hvad der er bedst at gøre i sådan en situation.



FORSKNING

Søskende kan være en stor støtte både før, under og efter en skilsmisse

Når forældre ikke længere er sammen, kan søskende blive det holdepunkt, børn støtter sig til i hverdagen. I en forandret hverdag, kan en bror eller søster skabe kontinuitet, stabilitet og forankring, og søskende kan hjælpe hinanden i skilsmisseforløbet. Det viser en undersøgelse fra SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, der også viser, at det for børn helt praktisk kan være rart at have en søskende at følges med, når de skifter bopæl mellem far og mor.

Kilde: Ottosen, M. H.; Stage, S. & Jensen, H. S. (2011): Børn i deleordning. En kvalitativ undersøgelse. København: SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 11:38.

Behandler forældre deres børn forskelligt, kan det præge børnenes indbyrdes relation negativt

Når søskende har et fjendtligt forhold til hinanden, kan årsagen blandt andet være, at de vokser op i familier, hvor forældrene behandler børnene forskelligt. I familier, hvor forældrene tillægger deres børn forskellig værdi, har børnene, oftere end ellers, et dårligt indbyrdes forhold præget af konkurrence, følelsesmæssig distance og konflikt. Den negative påvirkning af forskelsbehandling reduceres dog, hvis barnet kan se en forklaring på, hvorfor søskendeflokken behandles forskelligt. Er storebror eller lillesøster syg, har barnet eksempelvis lettere ved at acceptere, at der bliver gjort forskel på dem, og her vil de negative indvirkninger på barnet af forskelsbehandlingen være langt mindre.

Kilde: Kveller, Øyvind (2013): "Børn i risiko". Frederiksberg: Samfundslitteratur

Det påvirker hele søskendeflokken, når nogle børn pendler mellem to hjem

Det er ikke kun de søskende, der pendler mellem to hjem, som bliver påvirket af de jævnlige skift. Det gør også de fastboende børn. Søskende til børn, der skifter mellem to hjem, har en hverdag, hvor de en del af tiden er sammen med deres søskende og en del af tiden mangler dem. Det viser et forskningsprojekt om bevægelige søskendeskaber fra Aarhus Universitet finansieret af Egmont Fonden, der også peger på, at børn, der skifter mellem forældres to hjem, kan opleve, at fastboende børn er en større del af familien, end de selv er. De kan føle, at de er mindre vigtige – og at de hører lidt mindre til – i familien, end sted- og papsøskende som ikke flytter ind og ud af hjemmet som dem selv. Mangler de fastboende søskende, er familien ikke intakt, men det er den, hvis barnet selv er væk. Børns oplevelse af at være en mindre vigtig del af familien reduceres dog, jo mere alle børn i søskendeflokken er inde i hjemmets logik og rytmer og bliver tænkt med i hinandens gøremål og hverdag.

Kilde: Winther, I. W., Palludan, C., Gulløv, E. & Rehder, M. (2014): Hvad er søskende? Praktiske og følsomme forbindelser. København: Akademisk forlag.

Stedforældre og stedsøskende kan føles som familie for barnet

Det er mere end blodets bånd og de formelle rammer, der har betydning for, hvem børn betragter som familie. Følelsen af at være tæt på hinanden, og dét at dele en hverdag og vokse op sammen, påvirker børns oplevelse af, hvem der er familie, positivt. Det betyder blandt andet, at det gennem livet kan skifte, hvem børn betragter som familie, afhængig af hvem de bor og bruger meget tid med. Det viser blandt andet en svensk sociolog Jenny Ahlberg i sin ph.d.

Kilde: Ahlberg, J. (2008): Efter kärnfamiljen: Familjepraktikker efter skilsmässa. Örebro Universitet.

Det kan være sorgfuldt for børn, når forældre og deres nye kærester går fra hinanden

Børn kan savne forældres tidligere kærester meget, hvis de har fået en tæt og god relation til dem.

“Jeg savner min fars ekskæreste.”

Sådan siger en pige på 14 år til BørneTelefonen. Relationen til stedsøskende og stedforældre er sårbar, hvis de voksne går fra hinanden, og savnet af stedsøskende og stedforældre kan fylde.

Børn kan savne stedforældre og -søskende

66 procent af børnene i undersøgelsen, foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår, har oplevet, at deres forældre har brudt med en ny kæreste. Ved en ny skilsmisse forsvinder nye søskende og stedforældre ud af livet – for nogle børn fra den ene dag til den anden. Har børnene fået en god og tæt relation til stedforældre eller stedsøskende, kan dette brud være sorgfuldt. Den 14-årige pige, der savner farens ekskæreste, fortæller videre:

“Min far slog op med hende for fire måneder siden. Min far gider ikke snakke om sin ekskæreste eller fortælle, hvor hun er flyttet hen. Han bliver også sur, hvis jeg prøver at kontakte hende. Jeg mangler hende helt vildt lige nu.”

Børn glemmer ikke bare relationen til nye kærester og deres børn, som kan være stærk og følsom, og oparbejdet efter måske rigtig mange år sammen. Samtidig lider børnene under, at de ikke har nogle rettigheder, når det kommer til at opretholde kontakten til forældres tidligere kærester og deres børn. Også når det gælder nye søskende, kan relationen smuldre for næsen af børnene. Vi kan på BørneTelefonen se, at det også kan være en stor sorg at miste en stedsøskende. En dreng på 13 år fortæller:

“Jeg kan ikke lide min mors nye kæreste. Han er lige flyttet ind hos os, og han virker helt ligeglad med mig og min søster. Jeg kunne rigtig godt lide min mors ekskæreste. Han er far til mine brødre, og jeg savner ham rigtig meget.”

For nogle børn lykkes det at holde fast i stedsøskende og stedforældre efter et brud, men det kræver, at barnet er ældre og vedholdende, eller at de voksne skaber rammerne for at bevare kontakten.

"Det bedste er, at når ens forældre er skilt, og de finder nye kærester, så vokser ens familie exceptionelt meget. Jeg synes personligt, at det er helt fantastisk med en kæmpe stor familie, da jeg selv synes, familie er en vigtig ting"

Pige, 16 år

"Ærligt, så syntes jeg, at det var forfærdeligt, at jeg fik nye søskende. Problemet er, at jeg ikke bryder mig om mine bonussøskende eller deres mor – altså min fars kæreste"

Pige, 17 år

"Er for nylig flyttet hjem til min mor, efter at have boet hos min far i fire måneder, men det gik ikke på grund af hans kæreste, som viste en meget upædagogisk og meget modbydelig side af sig selv"

Dreng, 18 år

"Det var underligt i starten, og som om min far elskede hans nye kærestes børn mere, fordi de boede der hele tiden og ikke kun kom hver anden weekend. Jeg følte, de var bedre end mig. Nu, 13 år senere, er vi endelig gode venner"

Pige, 15 år

"De søskende, jeg har nu, har jeg det meget godt med, men når mine forældre har været gået fra tidligere kærester, har jeg jo samtidig mistet nogle 'søskende', som også har betydet noget for mig, hvilket gør det rigtig svært"

Pige, 16 år

"Det har været rigtig dejligt, men der er altid en usikkerhed i forhold til at miste dem, hvis vores forældre slår op"

Pige, 17 år

"Det føles helt fantastisk at få nye søskende. Det kan være hårdt, hvis ens forældre flytter sammen med en ny, som har et barn i forvejen. Men at de så får et barn sammen, er super fedt. Man lærer jo at håndtere situationen"

Pige, 17 år

DÉT SIGER BØRNENE I BØRNS VILKÅRS SKILSMISSEPANEL

Brug ikke al tiden på den nye kæreste

“Min fars nye kæreste flyttede ind hos min far med sine to børn, og så snakkede hun meget om, at hun helst ikke ville have, at jeg boede der. Hun syntes mere, at det kun skulle være dem, der boede der. Det var ret mærkeligt.”

Sådan siger en dreng fra Børns Vilkårs skilsmissepanel. Børnene i skilsmissepanelet er enige om, at det kan være forbundet med stor usikkerhed og frygt, når mor eller far finder en ny partner. Det gælder eksempelvis for denne dreng, som føler sig uønsket i sit eget hjem. Spørgsmål som ”vil han kunne lide mig?”, og ”får min far tid til mig?” fylder meget, fortæller skilsmissepanelet. Panelet har disse råd til forældre, der får nye kærester og flere børn, og til stedforældre:

Forældre skal...

- Kun vise en kæreste frem, som de er sikre på er én, de skal være sammen med længe.
- Vente noget tid med at vise nye kærester frem – men heller ikke vente for længe. Det er ikke fedt at opdage gennem andre, at ens forælder har en kæreste.
- Spørge barnet, hvordan barnet helst vil møde en ny kæreste.
- Ikke bruge al tiden på den nye kæreste.
- Ikke altid tage den nye kærestes parti over for barnet.
- Spørge, hvordan barnet har det, hvis de går fra en ny kæreste.
- Måske er barnet blevet rigtig glad for stedmor/stedfar.
- Give de ”gamle” børn ekstra opmærksomhed, hvis de får nye børn.
- Ikke forvente af børn, at de elsker deres nye søskende – hverken papsøskende eller stedsøskende.
- Fortælle barnet, at de stadig elsker det højt, selvom der er kommet nye søskende.
- Indimellem være alene sammen med barnet uden stedforældre eller nye søskende.

Stedforældre skal...

- Lade være med at opdrage på barnet og rette, hvad barnet gør.
- Tale barnets sag og indimellem tage barnets parti. Det giver respekt.
- Være imødekommende og klar til hele pakken.
- Ikke forsøge at erstatte den anden forælder.
- Prøve at være barnets nye ven – ikke en ny mor eller far.

"Mine forældre skændes hver dag. Det fylder det hele. Min største drøm er, at mine forældre kan tale ordentligt sammen."

Pige, 9 år

"Mine forældre taler ikke sammen. Kun når far ikke har betalt børnepenge. Så skændes de."

Pige, 10 år

"Jeg har det ikke så godt, fordi mine forældre er skilt. Min far skriver en masse dumme ting til min mor, og hun bliver ked af det, og så bliver jeg også ked af det."

Dreng, 13 år

"Min mor er blevet sur, fordi jeg er med på et billede med min far og min papmor. Mine forældre blev skilt for et år siden, og min mor skælder mig tit ud."

Dreng, 10 år

"Mine forældre skændes meget og råber, og det får os børn til også at råbe af hinanden, og nogle gange kommer jeg også til at råbe af dem i skolen, selvom jeg ikke har lyst til det."

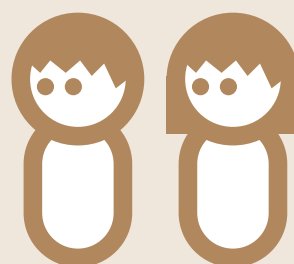
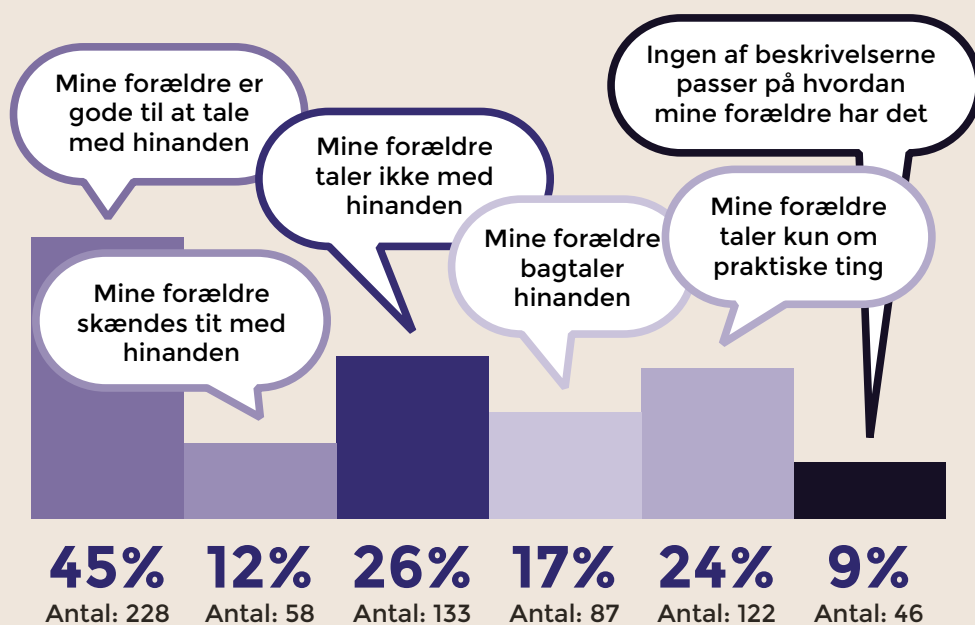
Dreng, 11 år

"Min mor og far har været i retten et par gange nu, og jeg er træt af, at min mor vinder hver gang, men min far anker sagen hver gang. Jeg får hovedpine hver gang, de skal til et møde."

Pige, 12 år

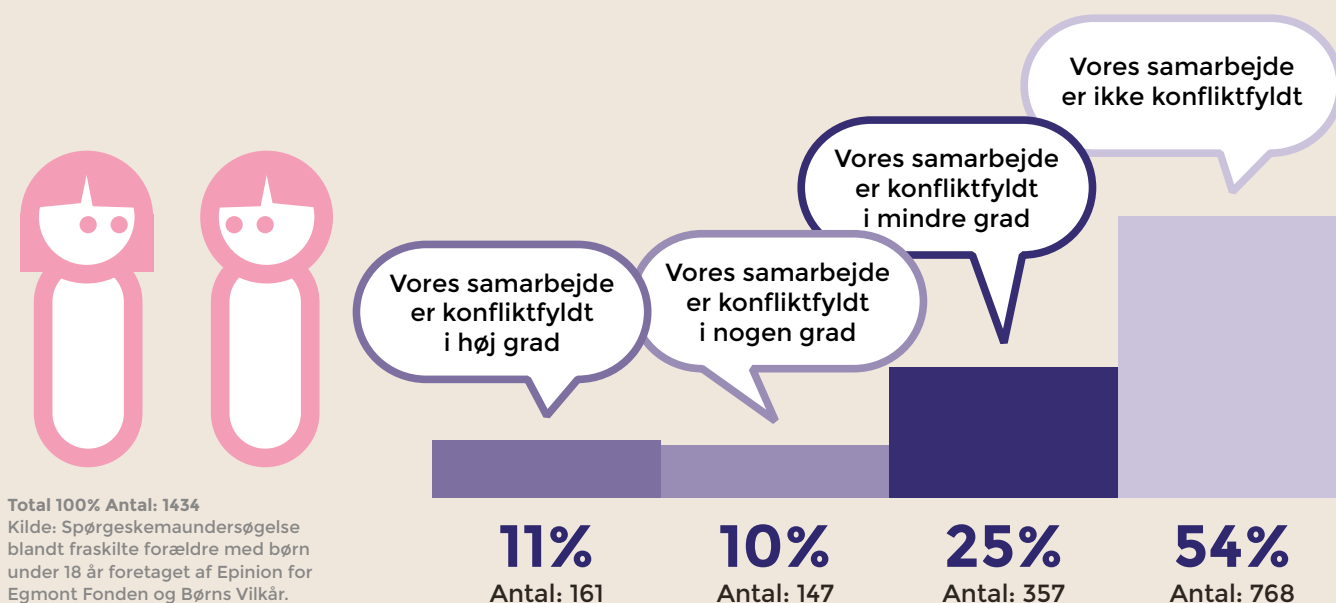
Forældre, der ikke samarbejder

Spørgsmål til børn: Hvilken beskrivelse passer bedst på, hvordan dine forældre har det med hinanden?



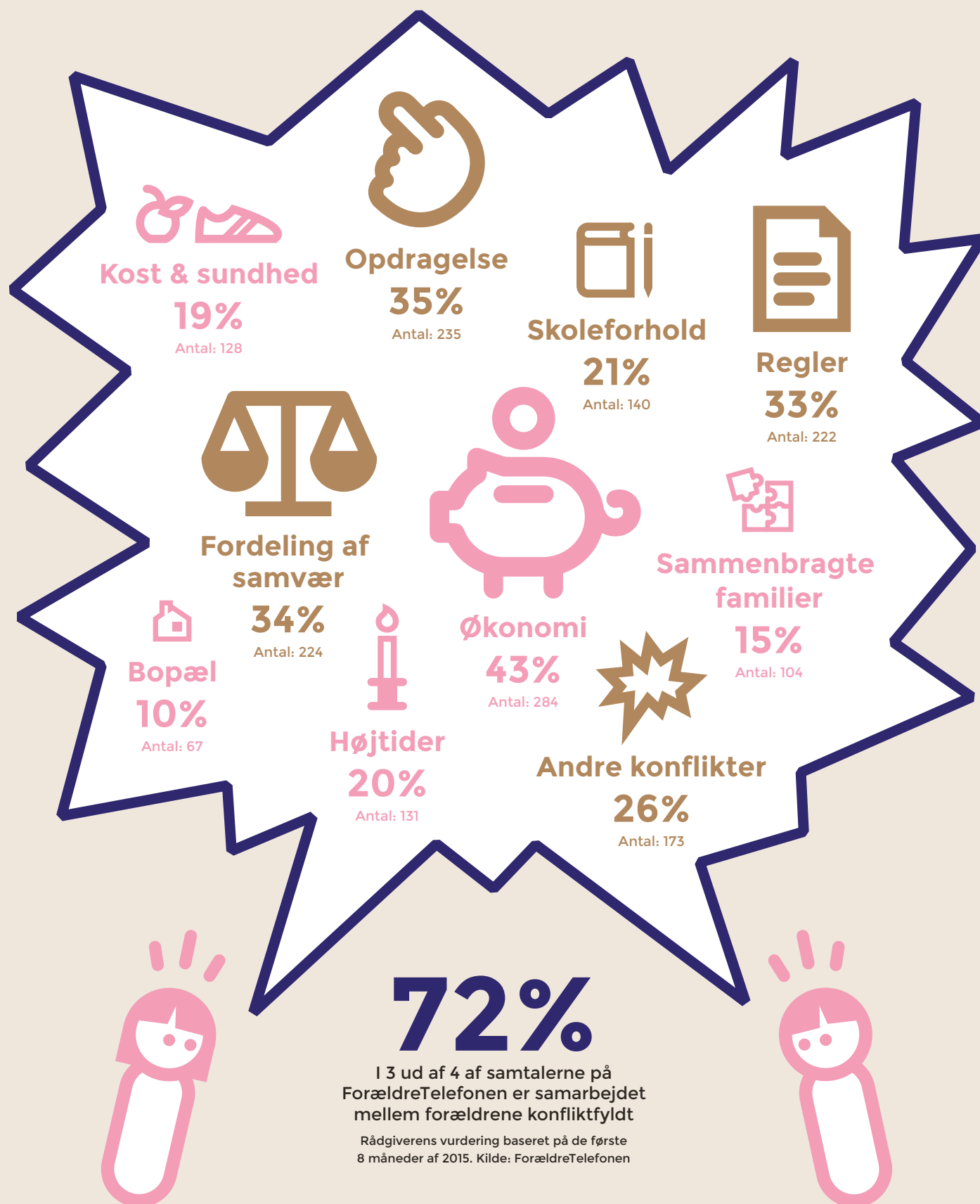
Total 134% Antal: 505
Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt børn mellem 15 og 18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår.

Spørgsmål til forældre: Hvordan vurderer du dig og din ekspartners samarbejde om at være forældre i dag?



Total 100% Antal: 1434
Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt fraskilte forældre med børn under 18 år foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår.

Spørgsmål til forældre: Hvis jeres samarbejde er konfliktfyldt, hvilke typer konflikter har I?



Det gør ondt på børn, når forældre strides

Børn, hvis forældre ikke samarbejder, er i en udsat position, og de risikerer at blive gidsler i forældrenes krig.

"Mine forældre er skilt, og de kan slet ikke snakke sammen. De er så meget uvenner, at beskeder går gennem mig og min lillebror."

Sådan siger en 12-årig pige. Hvert år kontakter mange børn BørneTelefonen, fordi deres mor og far ikke kan finde ud af at samarbejde efter en skilsmisse. Nogle af disse børn har forældre, der ligger i åbenlys konflikt. Andres forældre taler slet ikke sammen. I undersøgelsen, Epinion har lavet for Egmont Fonden og Børns Vilkår, svarer 26 procent af alle børn med skilte forældre, at de oplever, at deres forældre ikke taler sammen. 17 procent siger, at forældrene bagtaler hinanden, og 12 procent at forældrene tit skændes. Adspurgt svarer 46 procent af alle fraskilte forældre i en anden undersøgelse, foretaget af Epinion for Egmont Fonden og Børns Vilkår, at samarbejdet med deres ekspartner, om at være forældre, er konfliktfyldt i en eller anden grad. 11 procent oplever, at samarbejdet i høj grad er præget af konflikter.

Børn bruger al deres energi på at forsøge at skabe fred

Mange børns tanker kredser om, hvad de kan gøre for, at få mor og far til at holde op med at tale grimt til hinanden, og hvordan de kan få familien til at fungere igen.

"Mine forældre er tit uenige, og de skændes. Jeg kan snakke med min mor om det, men min far siger, jeg skal blande mig udenom. Jeg vil så gerne hjælpe dem til at snakke sammen, så de får det godt."

Sådan siger en dreng på 17 år, der bruger enorm energi på at finde ud af, hvordan han kan løse forældrenes problemer. Børn, som denne dreng, påtager sig et stort ansvar for, at det kan blive godt igen. De prøver at finde løsninger, og de spekulerer.

Når forældre har konflikt, er deres børn på et stort arbejde. I realiteten er børnene ofte magtesløse i forhold til at ændre den situation, forældrenes brud har sat dem i, men de prøver, alt hvad de kan. Det går ud over deres trivsel.

Når børn bliver brugt som budbringere

En del børn oplever, at forældrene ikke kommunikerer hensigtsmæssigt. Disse børn bliver forældrenes eneste bindeled til hinanden, hvilket stiller dem i en både svær og udsat position. Det gælder blandt andet den 12-årige pige, vi citerer indledningsvist i dette afsnit, og det gælder en 13-årig pige, der føler, at hun bliver brugt som en 'brevdue' mellem hendes far og mor:

"Jeg er træt af at være deres brevdue og bliver ked af, at de ikke kan kommunikere sammen."

Det er opslidende for børn at fungere som budbringere – ikke mindst, hvis deres forældre har konflikt. Disse børn går på tåspidser for at undgå at sige noget forkert på det forkerte tidspunkt, og de bruger energi og kræfter på at censurere i de beskeder, den ene forælder giver videre til den anden gennem dem. Børnene kan risikere at

ende midt i konflikten, hvis de kommer til at sige noget til den ene forælder, som den anden har sagt, og børn risikerer, at forældrene spiller dem ud mod den anden. Det gælder eksempelvis denne dreng på 11 år, der fortæller:

“Jeg vil ikke hjem til min far. Han spørger hele tiden om ting, han kan bruge mod min mor.”

Nogle af disse børn reagerer ved at være tilbageholdende og varsomme med, hvad de siger hvornår og til hvem. Det gælder blandt andet denne pige på 13 år, der har skrevet til brevkassen:

“Grunden til at jeg ikke har særlig meget tillid til folk er, at jeg aldrig har kunnet ytre mig omkring mine meninger og holdninger, uden at de synes, jeg har fået det fra den anden :/// Det har holdt mig meget tilbage...”

Konflikterne påvirker børns relationer

Flere børn oplever at skulle bekræfte mor i, at det er far, der er skurken, og omvendt, og mange børn fortæller til BørneTelefonen, at forældrenes konflikter har direkte indflydelse på såvel kvaliteten som omfanget af deres samvær med forældrene. En 13-årig pige fortæller:

“Min mor taler ikke altid pænt om min far, og når jeg er hos ham, taler han grimt om min mor og siger, at hun er psykisk syg. Jeg har prøvet at sige fra, men så siger han, at jeg bare kan flytte hjem til min mor og ikke se ham længere.”

Det samme gælder for denne dreng på 20 år:

“Jeg bor med min mor, men er begyndt at se min far igen, men tidligere i dag råbte min mor, at hvis jeg ser ham, må det være fordi, jeg ikke elsker hende nok, og nu siger hun, at jeg skal flytte, hvis jeg vil blive ved med at se ham.”

Også barnets omgivelser bliver ofte involveret i konflikter mellem forældrene. Det påvirker børn negativt, når mor taler grimt om farmor eller faster, eller når far nedgør barnets skolelærer, som mor gennem tiden har fået en tæt relation til. Konsekvensen kan være, at barnets relation til disse personer bliver påvirket. En 17-årig pige fortæller, at morens familie taler nedgørende om faren:

“De, især min mormor, fortæller dårlige historier om ham, fra før jeg blev født. Historier, jeg slet ikke kan huske. Det er et stort problem.”

Flere børn kan, for at tage hensyn til en forælder, der har det svært – for eksempel hvis mor eller far er blevet forladt af den anden – finde på at vælge side og eksempelvis nægte at tage med til familiefødselsdag i familien, for ikke at gøre den forladte forælder endnu mere ked af det. Selvom børn ikke direkte bliver bedt om at foretage et valg, kan de opleve et pres fra en forælder til at lægge afstand til personer i den anden forælders omgangskreds.

FORSKNING

Forældrekonflikter kan få alvorlige konsekvenser for børn

Det kan have alvorlige konsekvenser for børn, hvis deres forældre ikke samarbejder og har konflikt. Det viser omfattende forskning på området. Børn, hvis forældre har konflikt, trives dårligere sammenlignet med andre børn, hvis forældre er gået fra hinanden. Depression, angst, social isolation, aggressions- og adfærdsproblemer og dårlige skolepræstationer er nogle af de konsekvenser, som konflikter mellem forældrene over længere tid kan have for deres børn. Undersøgelser af selvskadende adfærd viser desuden, at det at miste en forælder i barndommen, blandt andet på grund af skilsmisse, er en af de mest kraftfulde prædiktorer for selvskadende adfærd. Forskning viser også, at forældres mistrivsel inden skilsmissen påvirker børns trivsel efter skilsmissen næsten lige så meget som skilsmissen i sig selv.

Kilde: Breivik, K. & Olweus, D. (2006). Children of divorce in Scandinavian welfare state: Are they less affected than US children? *Scandinavian Journal of Psychology*, 47. 61-74. & Størksen, I., Røysamb, E., Holmen, T.L. & Tambs, K. (2006). Adolescent adjustment and well-being: Effects of parental divorce and distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47. 75-84 & Walsh, B.W. & P.M. Rosen (1988): *Self-Mutilation Theory, Research, and Treatment*. New York: Guilford Press. m.fl.

“Kære BørneTelefonen.

Jeg er i tvivl om, hvorvidt jeg skal konfirmeres til næste år. Det eneste, der holder mig tilbage, er mine forældre, som er skilt, og at der er mange i min familie, som ikke kan snakke sammen. (...)

Egentlig er min konfirmation kun til problem, og jeg kommer til at sætte folk sammen, som hader hinanden. Jeg føler, jeg vil sætte alle i en ubehagelig situation, som jeg ikke ønsker, men alligevel vil jeg jo også gerne have min konfirmation. Og der skal KUN være en konfirmation. Vi startede med at sige, at jeg kunne holde to, men det gider jeg bestemt ikke.

Men har I nogle ideer til, hvad jeg skal gøre?! Skal jeg holde min konfirmation? Hvem skal jeg invitere? Hvad kan jeg gøre, så alle er glade?

Med venlig hilsen en ret ked af det pige.”

Manglende samarbejde efterlader barnet alene om at skabe sammenhæng mellem forældrenes to hjem

Børn, hvis forældre ikke kan samarbejde, er på hårdt arbejde for at få hverdagen til at hænge meningsfuldt sammen, når de skifter mellem forældrenes to hjem.

"Mine forældre blev skilt for et år siden. Jeg bor lige meget hos dem begge, og jeg ville ønske, at de kunne samarbejde mere og skændes mindre. Jeg ville ønske, at de kunne tale sammen, når jeg skifter hjem og holder fødselsdag".

Sådan lyder en 9-årig piges langt fra urimelige ønske, for samvær fungerer dårligt, når forældrene ikke samarbejder.

Samtaler på BørneTelefonen viser, at samvær for nogle børn er forbundet med stressede skiftedage og logistik, de helst er fri for. Ekstra belastende bliver samværet i de tilfælde, hvor forældrenes uvenskab og manglende samarbejde gør, at barnet ingen hjælp får til at få logistikken til at gå op – heller ikke eksempelvis til hvordan barnet skal komme fra den forælder ene til den anden. Det gælder blandt andet den 9-årige pige, vi citerer ovenfor, og på BørneTelefonen kan vi se, at samværet i mange familier er indrettet på en måde, så forældrene undgår kontakt med deres ekspartner. Samtidig viser undersøgelsen, foretaget af Epinion blandt børn med fraskilte forældre, at en fjerdedel har forældre, der ikke taler sammen. Det er selvom, at langt de fleste børn har samvær med begge forældre.

FORSKNING

Udstrakt samvær er hårdt for barnet, hvis forældre ikke samarbejder

Gennem de sidste årtier er det blevet mere og mere normalt, at barnet bor næsten lige meget hos begge forældre. Den løsning kan fungere fint for nogle børn. Forskning viser dog, at deleordninger kan være belastende for børn, der har forældre, der ikke samarbejder. Forudsætningen for, at udstrakt samvær er godt for barnet, er blandt andet, at forældre samarbejder om at skabe kontinuitet i hverdagen og hjælper barnet med at skabe forbindelse mellem de to familieliv.

Når forældre ikke kan være i stue sammen eller gribe telefonen for at drøfte barnets hverdag og trivsel, efterlader det børnene i et limbo mellem de to forældre. Disse børn kommer til at være eneste bindeled mellem forældrene og får ansvaret for at få hverdagen til at hænge sammen. Det kræver koordination at skifte mellem forældrenes to hjem. Der er skolebøger, der skal huskes fra den ene til den anden. Vigtige beskeder skal deles mellem forældrene, og oplevelser i den ene uge kan være afgørende for, hvordan barnet har det i den næste. Når forældrene ikke taler sammen, bliver det op til barnet at skabe meningsfuld sammenhæng mellem de to bopæle.

Manglende kommunikation mellem forældrene er belastende for børn, uanset om den skyldes et højt konfliktniveau eller en gensidig overensstemmelse mellem mor og far om, at det er mest bekvemt for dem at begrænse kommunikationen.

Kilde: Ottosen, M. H.; Stage, S. & Jensen, H. S. (2011): Børn i deleordning. En kvalitativ undersøgelse. København: SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 11:38.

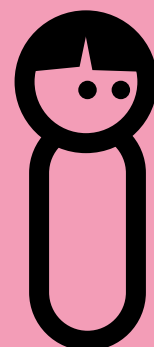
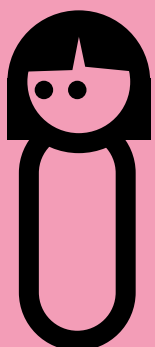
HVAD SIGER FORÆLDRENE

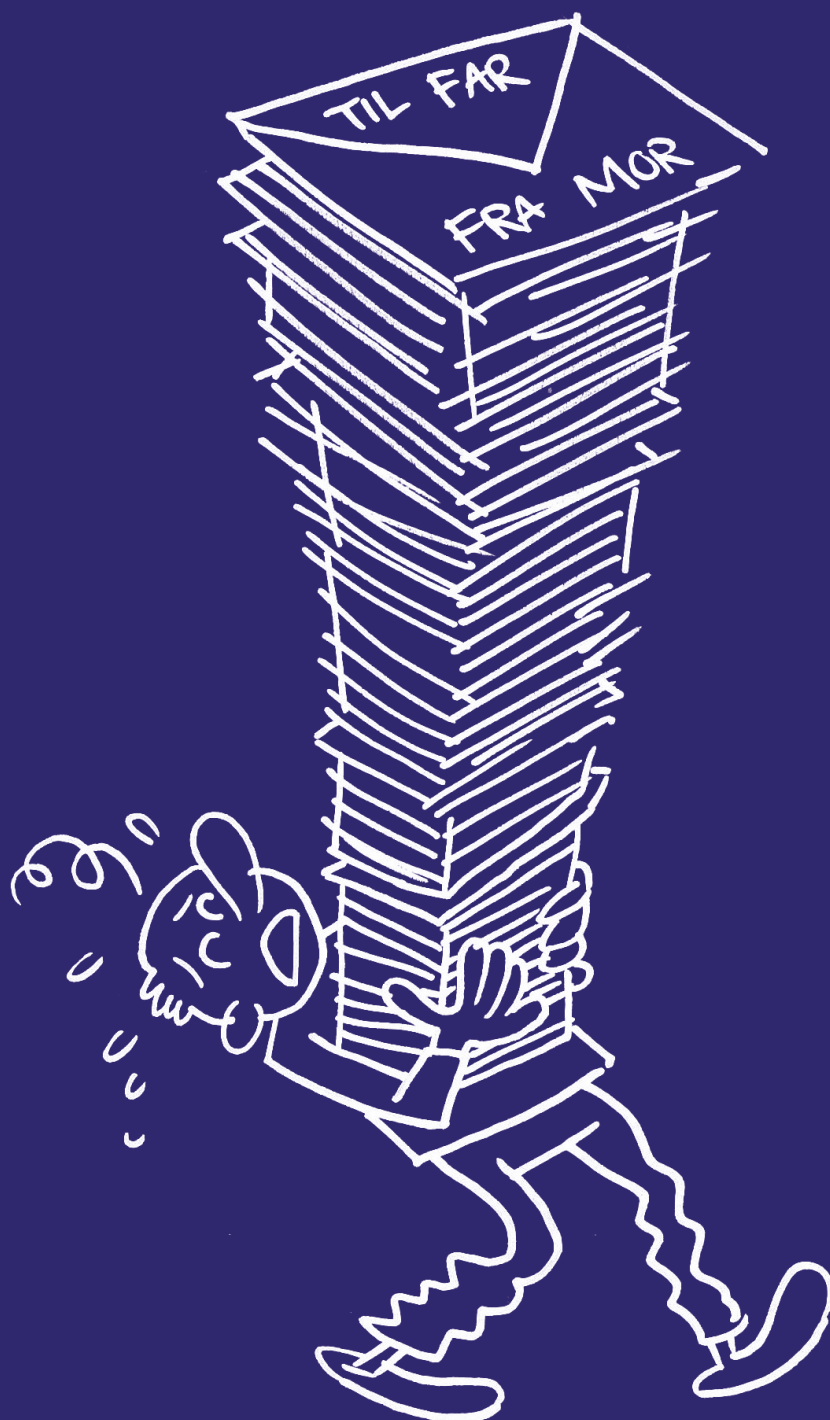
Konflikter tager fokus fra, hvad der er det bedste for barnet

Blandt de forældre, der får rådgivning på ForældreTelefonen, har tre ud af fire konflikter med den anden forælder i en eller anden grad, og udfordringer i samarbejdet om børn efter en skilsmisse er den hyppigste årsag til, at en forælder har kontaktet ForældreTelefonen.

Nogle forældre henvender sig for at få mest mulig viden om, hvordan de kan sikre deres barns trivsel, når samarbejdet med den anden forælder er ringe. Disse forældre er sig bevidst, at deres børn lider under, at de som forældre ikke samarbejder optimalt.

Andre forældre afsøger, hvilke muligheder de har for at få deres eget behov, for eksempelvis samvær med et barn, opfyldt. Disse forældres behov kan harmonere med, hvad deres børn har brug for, men rådgiverne taler også med forældre, der ønsker gode råd til, hvordan de kan realisere deres egne behov, selvom dette er i modstrid med, hvad der er det bedste for barnet. For nogle forældre fylder konflikten med den anden så meget, at de har mistet fokus på, hvad der er det bedste for deres barn. Blandt disse forældre bruger nogle mere energi på at gøre livet surt for deres ekspartner, end på at sørge for, at deres fælles børn trives og har en god hverdag.





Børn vil ikke være budbringere mellem to forældre. Det fortæller børn, der henvender sig til BørneTelefonen, og det er budskabet fra børnene i Børns Vilkårs skilsmissepanel.

Tegning: Cav Bøgelund.

Børn er sårbare, hvis forældre inddrager myndighederne på grund af en eskaleret konflikt

Forældre, der trækker myndighederne ind i konflikten med hinanden, stiller deres børn i en udsat og sårbar position. Tvister om samvær og bopæl kan nemlig hurtigt tage fokus fra, hvad der er det bedste for barnet.

“Jeg skal snart i retten, fordi min mor vil have, at jeg skal bo hos hende. Mine forældre har sloges rigtig meget. Min mor siger, at jeg skal sige til retten, at min far slår, så jeg kan bo hos hende. Jeg vil dog helst bo hos min far.”

Denne beskrivelse kommer fra en 9-årig pige. På BørneTelefonen fortæller børn, at det er sårbart at skulle i Statsforvaltningen eller retten, når forældrene har inddraget myndighederne i en konflikt. Børnene er bevidste om, at der skal træffes en beslutning, og de kan have svært ved at overskue konsekvenserne af det, de bliver bedt om at sige. Det gælder blandt andet en dreng på 16 år, der kontakter BørneTelefonen og spørger:

“Kan min mor bruge det mod min far i retssagen, hvis jeg stikker af fra hende og tager hjem til ham? Jeg vil allerhelst bo hos ham, men jeg er bange for, at min mor bliver sur og bruger det mod ham i retten, hvis jeg flytter.”

Denne dreng ved godt, hvad han selv ønsker, men han er bange for, om behovet for at være sammen med faren, kan få negative konsekvenser i retten, og det stiller ham i et benhårdt dilemma mellem at sige, hvad han ønsker, og at sikre, at faren ikke står dårligt i retten.

Nogle forældre inddrager i en eskaleret konflikt fogeden og politiet. Denne indblanding føles som et overgreb på børn. Alene truslen om foged- og politiindblanding er ubehagelig for børn. Det fortæller en 11-årig pige, der bor fast hos faren, men fortæller at moren truer med, at faren kan blive taget af politiet. Pigen fortæller:

“Mor ønskede at bo for sig selv, da mine forældre blev skilt for fire år siden, så derfor bor jeg hos far. Men nu siger hun, at han kan blive anholdt, hvis ikke vi er mere hos hende.”

Når forældre bruger foged og politi i tvisten med den anden forælder, oplever børnene en gennemgribende utryghed. Det er umuligt for dem til fulde at forstå, hvad politiets indblanding indebærer, og de gør sig mange tanker og kan være rigtig bange. Børn, der har oplevet, at det er dem selv, der er i politiets fokus, når fogeden er mødt op, kan have ekstra svært ved at føle sig trygge nogen steder, for: Hvornår kan det ske igen? I skolen? Til fodbold? Den slags bekymringer kan give ondt i maven og trykken for brystet. En pige på 10 år beskriver det sådan:

“Jeg har det dårligt. Jeg har rigtig svært ved at klare det hele lige nu. Min far, som jeg ikke har set i en måned, ringer og sms'er til mig, at han gerne vil se mig, og han truer med, at fogeden vil hente mig i skolen.”

Statsforvaltningen kan være børns mulighed for at blive hørt

Børn, der lever i skyggen af forældrenes konflikt, kan have svært ved at gøre opmærksom på deres behov i forhold til eksempelvis samvær. For disse børn kan en børnesamtale i Statsforvaltningen være en mulighed for at komme til orde.

*"Jeg er en pige på snart 11 år. Hvad betyder en bopælssag?
Og hvordan kommer det til at ske?"*

Sådan spørger en pige BørneTelefonen. Når Statsforvaltningen skal træffe en afgørelse, skal de inddrage barnets perspektiv. Det kan de blandt andet gøre ved at afholde en børnesamtale med barnet. Børn, der er fanget i forældrenes skilsmissekonflikt, har ikke altid voksne at henvende sig til med deres tanker og følelser. Når konflikten raser, kan forældrene være svære at gå til og måske endda utilgængelige. For disse børn kan børnesamtalen være en mulighed for endelig at fortælle, hvad de ønsker. Det gælder ikke mindst for de børn, der gerne vil have ændret deres samværsordning. De børn er der mange af på BørneTelefonen. En af disse børn er denne pige på 11 år:

"Jeg vil gerne flytte hen til min far. Mor har fået ny kæreste, og de skændes derhjemme, og jeg har ikke lyst til at blive i min skole. Jeg vil hellere gå på den skole, der ligger tæt på far, men min mor siger nej."

Denne pige ønsker mere samvær med faren, end hun har i dag, og hun håber, at Statsforvaltningen vil kunne hjælpe hende med at lave samværsordningen om.

Børn har gavn af at have en bisidder med til samtale

Børn, der skal til samtale i Statsforvaltningen, kan være usikre både på forløbets gang og på konsekvenserne af, hvad de kan blive bedt om at fortælle.

Disse børn kan have gavn af at få en bisidder med til samtalen, da bedre forberedelse og støtte er en af grundtankerne bag Børns Vil-kårs bisidderordning, der sikrer hjælp til børn i svære skilsmissesager. Ordningen er blevet til i et samarbejde mellem Statsforvaltningen, Egmont Fonden og Børns Vilkår, og tilbuddet, der er målrettet børn, som er i klemme mellem mor og far, blev lanceret den 1. januar 2015.

De første erfaringer viser, at ordningen er en gevinst for børnene, der føler sig mindre alene, og oplever, at bisidderen hjælper dem til at forstå, hvorfor de skal til samtale, og hvad der skal ske.

“Mine forældre kan komme op og skændes, hvis jeg ekstraordinært skal over til den ene forælder frem for den anden, for eksempel til en fødselsdagsfest eller lignende.”

Pige, 16 år

“Der skal mere fokus på tiden EFTER skilsmissen. Hvordan enes forældrene, hvad synes JEG om alt det her. Det her er ment mod statsamtet. De er for dårlige til at følge med, og skal til at begynde på at spørge barnet om, hvad det ønsker, og hvordan det har det. I stedet for man sidder der, klemmt som en lus mellem forældrenes negle.”

Pige, 18 år

“Kommuner, Statsforvaltninger og retten skal huske én meget vigtig ting. Deres opgave er barnets tarv! Ikke forældrenes tarv! Børn bliver påvirket af modgang i livet, og det er vigtigt at passe på dem, mens de stadig udvikler sig!”

Pige, 16 år

“Kommunikation mellem nyskilte forældre er altafgørende. Mine forældre kommunikerede ikke, men opførte sig tværtimod som teenagere. Jeg blev bindeleddet mellem dem og blev hurtigt tvunget til at agere som en voksen, mens jeg stadig var et barn. Det har ødelagt min barndom.”

Pige, 18 år

“Det værste er, at de skændes hele tiden, og slet ikke kan være i nærheden af hinanden. Så når vi for eksempel har 18-års fødselsdag eller andet, så bliver det nødt til at være delt op, og det er ret irriterende.”

Pige, 17 år

DÉT SIGER BØRNENE I BØRNS VILKÅRS SKILSMISSEPANEL

Læg uvenskabet til side!

Forældre skal tale sammen, og de skal lade være med at skændes og bagtale den anden foran barnet. Det er børnene i skilsmissepanelets klare budskab til forældre.

Nogle af børnene i Børns Vilkårs skilsmissepanel har forældre, der samarbejder godt. Andres forældre holder afstand til hinanden og kommunikerer kun nødt, og flere af børnene har forældre, der taler grimt om og til hinanden, hvilket børnene oplever som meget ubehageligt.

Selvom erfaringerne er forskellige, når det kommer til forældresamarbejde, er skilsmissepanelet enige om én ting: Forældre skal tale sammen, og de skal lade være med at skændes foran barnet. Det skal de, fordi det gør rigtig ondt, når man som barn kan se, at forældrene ikke kan lide hinanden – og det skal de gøre, fordi man som barn let kan blive fanget midt i forældrenes stridigheder.

Forældre skal...

- Tale sammen.
- Lade være med at skændes foran barnet.
- Lade være med at tale dårligt om hinanden foran barnet.
- Være sammen på vigtige dage i barnets liv og lægge uvenskab til side, når barnet skal konfirmeres og ved andre højtider.
- Lade være med at blande sig i, hvad der sker i det andet hjem.
- Ikke bede barnet om at være budbringer mellem den ene og den anden forælder.

Litteraturliste

- Amato, P. R. & Dorius, C. (2010): "Fathers, Children and Divorce". I: Lamb, M. E. (ed.): *The Role of the Father in Child Development* (4th ed.). New York: Wiley
- Ahlberg, J. (2008): *Efter kärnfamiljen: Familjepraktikker efter skilsmässa*. Örebro Universitet.
- Boserup, B. & Hansen, H. R. (2003): *Samværsklemmen. Når skilsmissebørn svigtes under samvær*. København: Gyldendal
- Boserup, B. & Stevnhøj, A. L. (2012): *Børn i skilsmisser - hvordan gør vi i institution og skole*. Valby: Børns Vilkår
- Boserup, B. & Stevnhøj, A. L. (2012): *Skilsmissefamilien. Gode råd og redskaber til forældre*. Valby: Børns Vilkår.
- Breivik, K. & Olweus, D. (2006). *Children of divorce in Scandinavian welfare state: Are they less affected than US children?* Scandinavian Journal of Psychology, 47. 61-74.
- BRIS Barnets rätt i samhället (2013): *Lyssna på mig". Barnets upplevelse av skilsmässa och föräldrars konflikter*.
- Danmarks Domstole (2015): *Få gange brug for fogeden i samværssager*. 23.04.2015
- Danmarks Statistik: *Nyt fra Danmarks Statistik 27.maj 2015 - Nr. 255*.
- Familiestyrelsens evaluering af forældreansvarsloven, 2011.
- Haugen, M. D. G. (2005). *Relationships between Money and Love in Postdivorce Families: Children's perspectives*. Childhood, 12:507, pp. 507-526
- Haugen, G. M. (2010): "Children's Perspectives on Everyday Experiences of Shared Residence: Time, Emotions and Agency Dilemmas". *Children & Society*, 24 (2), s. 112-122.
- Hetherington, M. E & Kelly, J. (2002): *For Better or for Worse. Divorce Reconsidered*. W. W. Norton & Company, New York
- Jensen, B. S. (2014): *Inddragelse af udsatte børn og unge i socialt arbejde - reel inddragelse eller symbolsk retorik?* ph.d. afhandling
- Johnston, J. R. (1994): *High-Conflict Divorce*. The Future of Children, Vol. 4, No. 1, Children and Divorce (Spring, 1994), pp. 165-182. Princeton University.
- Jubilæumsskrift: Børns Vilkår 30 år - BørneTelefonen 20 år.
- Kvæll, Øyvind (2013): "Børn i risiko". Frederiksberg: Samfundslitteratur
- Lamb, M. E. (ed.): *The Role of the Father in Child Development* (4th ed.). New York: Wiley
- Laursen, J. (2012) upubliceret forskningsoversigt til 'Bevægelige søskendeskaber': http://www.lr-web.dk/akademisk/pdf/hvad_er_soeskende/forskningsoversigt.pdf
- Madsen, A. D. (red.) (2012): *Far, mor og skilsmissen. At være børnene i midten*. Dansk Psykologisk Forlag A/S
- Moxnes, K. (2003): *Skønsomme skilsmisser - med barnet i fokus*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Moxnes, K. (2003). *Risk Factors in Divorce: Perceptions by the children Involved*. Childhood, 10:2, pp. 131-146.
- Nyt fra Danmarks Statistik, 27.maj 2015, nr. 255
- Ottosen, M. H. & Stage, S. (2011): *Dom til fælles forældremyndighed. En evaluering af forældreansvarsloven*. København: SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 11:26
- Ottosen, M. H.; Stage, S. & Jensen, H. S. (2011): *Børn i deleordning. En kvalitativ undersøgelse*. København: SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 11:38
- Ottosen, M. H. & Stage, S. (2012): *Delebørn i tal. En analyse af skilsmissebørns samvær baseret på SFI's børneforløbsundersøgelse*. København: SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 12:16.
- Ottosen, M. H.; Liversage, A. & Olsen, R. F. (2014): *Skilsmissebørn med etnisk minoritetsbaggrund*. København: SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 14:18.
- Ottosen, M. H. (red.) (2014): *Børn og Unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2014*. København: SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 14:30
- Pryor, J. & Rodgers, B. (2001): *Children in Changing Families. Life After Parental Separation*. Oxford: Blackwell Publishers
- Rothenborg, J. R. "Hvad siger forskningen om børn fra brudte hjem?" I: Madsen, A.D. (2012): *Far, mor og skilsmissen. At være børnene i midten*. Dansk Psykologisk Forlag A/S
- Sander, S. (2012): 'Den grimme skilsmisse': i samarbejde med Institut for Psykologi ved Københavns Universitet.
- Skjørten, K.; Barlindhaug, R. & Lidén, H. (2007): *Delt bosted for barn*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Statsforvaltningen (2013): *Fakta om fejl og klager over Statsforvaltningens afgørelser på børne- og familieområdet*. 31. oktober 2013.
- Time, Emotions and Agency Dilemmas. *Children and Society*, Vol. 24, pp. - 112-122.
- Wallerstein, J., Blakeslee, S. & Lewis, J. M. (2002): *Myten om den lykkelige skilsmisse*. Aschehoug.
- Walsh, B.W. & P.M. Rosen (1988): *Self-Mutilation Theory, Research, and Treatment*. New York: Guilford Press.
- Warming, H. (2002): *Det er lidt svært - men jeg må jo sige min mening*. Frydenlund.
- Warming, H. (2011): *Børneperspektiver. Børn som ligeværdige medspillere i socialt og pædagogisk arbejde*. Akademisk Forlag.
- Warming, H. & Winther, I. W (2014): *Børneperspektiver er komplicerede størrelser*. I: Vera, No. 69, 12.2014, p. 48-53.
- Winther, I. W., Palludan, C., Gulløv, E. & Rehder, M. (2014): *Hvad er søskende? Praktiske og følsomme forbindelser*. København: Akademisk forlag.
- Øvreeide, H. (2009): *At tale med børn - metodiske samtaler med børn i svære livssituationer*, 3. udgave.



En skilsmisse er altid svær, men det er ekstra svært, når der er børn involveret. Selvom forældre har de bedste intentioner om at skåne børnene, vil en skilsmisse påvirke dem og sætte nye rammer for deres hverdag. Men børn kan godt få et fint liv med fraskilte forældre. Det kræver dog, at forældre hjælper og støtter deres børn, og at de forsøger at se på skilsmissen og den nye hverdag ud fra børnenes behov og følelser.

Rapporten henvender sig til forældre, der er skilt eller skal skilles, og giver et unikt indblik i, hvad børn fortæller til BørneTelefonen hos Børns Vilkår om skilsmisser. På denne baggrund præsenteres en række anbefalinger til, hvad forældre kan gøre for, at en skilsmisse bliver så skånsom som muligt for børnene i familien.