



10 råd til forældre.

Skilsmisse kan være en sorgfyldt proces, forbundet med følelse af tab og sorg. Det er vigtigt at give tid og plads til disse følelser. Både hos dig selv, men også dit barn. Vær klar over, at selvom dit barn ikke nødvendigvis reagerer, kan dit barn bære på en sorg, som kan komme til udtryk på andre måder, eller på et senere tidspunkt.

Børn kan være i krise, selvom det er år siden, forældrene blev skilt.

Derfor er disse råd ikke kun rettet til dig, der er nyskilt, men også dig der har været skilt i flere år. Eksempelvis kan dit barn have været 7 år, da skilsmissen indtraf, men måske oplever du en anden type reaktion i dit barns teenageår. I den forbindelse henviser vi til, [Skilsmisse og barnets alder, hvad du som voksen skal være opmærksom på.](#)

I nedenstående har vi formuleret 10 råd, der kan være med til at skabe mere overblik og tryghed hos dit barn.

1. **Husk altid at det er jeres beslutning at I vil skilles.**

Det er på ingen måde jeres barns ansvar. Gør det klart for jeres barn, at dette er en beslutning mellem jer, og at skilsmissen intet har med barnet at gøre.

2. **Når I skal fortælle jeres barn at I skal skilles, er det vigtigt, at I begge er til stede.**

I skal være enige om hvad der skal fortælles og ikke bebrejde den anden foran jeres barn. Vis jeres barn at I har en plan for samvær, søskende, skole og dagtilbud. Fortæl med det samme hvordan næste mærkedag skal holdes. Dette vil give jeres barn en fornemmelse af at I er enige, og barnet en tryghed ved jeres beslutning. Giv barnet plads til at stille spørgsmål, og husk at barnet på sigt vil have brug for at stille flere og uddybende spørgsmål. Det er ikke sikkert barnet selv kommer til jer, da barnet nemt mærker at det er et følsomt emne. Skab derfor rum til at jeres barn kan stille de spørgsmål der presser sig på og anerkend den oplevelse og de følelser barnet har.

3. **Jeres samarbejde er nu det fremadrettede fundament for at jeres barn trives og udvikles som det skal.**

Man ved at forældrenes samarbejde er den allervigtigste faktor for hvordan barnet klarer skilsmissen på en måde, så den ikke går ud over



barnets trivsel og udvikling både her og nu, men også på sigt. Ligeegyldigt hvor lidt du bryder dig om din tidligere partner, eller er såret – så er personen stadig forælder til dit barn, så tal altid pænt om og til hinanden i barnets nærvær.

4. **Tal med dit barn om skilsmissen på en måde der svarer til barnets alder.** Anerkend og hjælp dit barn med at sætte ord på det svære. Lad dit barn forstå, at det er helt i orden at være vred på dig og din ekspartner, at det er i orden at være ked af det. Vær opmærksom på, at dit barn måske ikke reagerer lige nu og her, men kan få en reaktion på sigt, også år efter. Læs afsnittet [skilsmisse og barnets alder](#).
5. **Vær opmærksom på at skabe sammenhæng mellem barnets hverdage.**
Det er vigtigt at dit barn mærker, at du har en fornemmelse af hvad der er foregået i barnets liv i den periode barnet har været hos din ekspartner.
6. **Det betyder meget mere end du tror, at dit barn kan se at du kan være i samme rum som din ekspartner.**
Når der er sociale arrangementer er det af allerstørste betydning for dit barn, at både du og din ekspartner kan deltage i arrangementet sammen. Det samme gælder på skiftedage. Det skaber ro og tryghed hos dit barn at se, at I kan gå med ind til den anden og både hente og aflevere fremfor at sidde i bilen. Det er de små ting der har stor betydning for dit barn.
7. **Der skal være en hel klar struktur omkring mærkedage.**
Dit barn har brug for at vide hvor der skal holdes jul, påskeferie etc. det skaber tryghed for dit barn, og tryghed er med til at øge barnets trivsel.
8. **Når der er skiftedag er det vigtigt at i som forældre tager ansvaret for, at jeres barn får det med der skal med til den anden.**
Skulle barnet glemme noget, er det vigtigt at det også er jeres ansvar. Det er svært nok for barnet eksempelvis at skulle skifte hver uge, og samtidig skulle holde styr på de ting der skal bruges hos både far og mor, til fritidsinteresser og i skole og børnehaven.
9. **Vær åben omkring skilsmissen.**
Inddrag dagtilbud og skole således at alle primære voksne omkring dit barn ved hvad der foregår. Herved kan de bidrage med hjælp og være opmærksom på hvordan dit barn trives.



10. **Vær opmærksom på, at i det øjeblik du finder en ny partner, deler dit barn ikke nødvendigvis din begejstring.**

Giv tid og plads, og introducer først din nye partner når du ved, at forholdet er stabilt. Lad ikke din nye parter tage rollen som opdrager, og husk at prioritere tid med dit barn uden din nye partner.

Er du bekymret for dit barns trivsel og udvikling, kan du søge hjælp hos det fagprofessionelle personale i dit barns skole eller dagtilbud, eller du kan rette henvendelse til PPR, sundhedsplejen eller socialrådgivningen.

Er dit samarbejde med din ekspartner meget konfliktfyldt og måske endda næsten ikke eksisterende, opfordres I til at søge hjælp til at kunne kommunikere omkring jeres barn.

I Mariagerfjord kommune tilbyder vi 5 samtaler hos psykolog til forældre i skilsmisse. Vi henviser også til www.familieretshuset.dk, der kan hjælpe jer både med aftaler omkring samværsordning, men også børnesagkyndig rådgivning og konfliktmægling. Kig ind på Familieretshusets hjemmeside, her finder du svar på mange af dine spørgsmål. Se også skilsmisseguiden på borger.dk.

Udover kommunale tilbud kan du søge viden og hjælp hos *Mødrehjælpen*, Mødrehjælpen støtter gravide og børnefamilier i sårbare situationer med socialfaglig, juridisk og økonomisk rådgivning.

Du kan også søge viden og hjælp hos *Socialvejviseren* som hører under Frivilligcenter i Mariagerfjord Kommune.

Du kan ligeledes søge hjælp hos *Folkekirkens Familiestøtte*, www.folkekirkensfamiliestotte.dk, der tilbyder forløb (KIFF) til forældre, der vil have viden og hjælp til at komme godt videre efter skilsmissen.

Er I ikke skilt, men mærker at I har brug for hjælp til pleje af jeres parforhold, tilbyder Folkekirkens Familiestøtte ligeledes forløb (PREP), der kan styrke og hjælpe jer i jeres parforhold.

Ønsker du mere viden omkring børn og skilsmisse, kan du søge på Børns vilkår, Egmontfonden samt Center for Familieudvikling og læse mere.

Du kan med fordel orientere dig i følgende anbefalinger:



- Egmontfonden og Børns vilkår, *Jeg er træt af at være deres brevdue*, København 2015
- Halse, J.A.: *Børn i skilsmisse, En guide til pædagoger og lærere*. Frydenlund 2016.
- Ottosen, M.H., *Delebørn, Det vi ved, det vi gør, -og det børnene siger*, Akademisk Forlag, København 2016

Mangler du inspiration til hvordan du kan starte en samtale med dit barn omkring din skilsmisse, kan følgende bøger anbefales:

- Mor og far er skilt, min egen scrapbog af *Henny Nørgaard og Lotte Kappelskov Davidsen*
- Far, mor ... og børn, en bog om liv i familien af *Karen Glistrup og Pia Olsen*
- Børn skriver til børn –om skilsmisse af *Birgit Madsen*