



## Kun for børn

Er din mor og far gået fra hinanden, eller er de ved det, kan det være rigtig svært og forvirrende for dig. Du kan have mange spørgsmål. Spørgsmål som du måske har svært ved at stille dine forældre. Måske mærker du vrede og sorg, at du er ked af det, og ikke rigtig ved hvor du skal gøre af alle de følelser, du mærker i din krop.

Måske har den ene af dine forældre fundet en ny kæreste som gerne vi bestemme. Eller som gerne vil være gode venner med dig, men måske har du slet ikke lyst til at den nye kæreste skal være i dit hjem.

Du skal vide at du ikke er alene. Der er mange børn der har det som dig, og det er helt normalt.

Det kan være svært for dig at tale med dine forældre. Måske fordi du mærker at de er kede af det, og du ønsker ikke at såre dem. Så kan du søge hjælp hos din lærer. Din lærer kan hjælpe dig til at tale med dine forældre.

Du kan også tale med et familiemedlem. Dine bedsteforældre eller måske en ven eller venindes forældre som du føler dig tryk ved at tale med.

Det kan også være du har en rigtig god ven, der også har oplevet af hans eller hendes forældre blev skilt. Tal med ham eller hende, for det er rigtig vigtigt at du får talt med nogen. Der er mange børn, der oplever at deres forældre bliver skilt. Det er der intet unormalt ved, heller ikke de følelser du mærker. Det er bare rigtig vigtigt at du får talt med andre, for det vil lette nogle af de tanker og følelser du går rundt med.

På hjemmesiden [migimidten.dk](http://migimidten.dk) kan du læse om andre børns oplevelser og følelser forbundet med deres forældres skilsmisse. Eksempelvis hvordan du kan tale med dine forældre, eller at det er helt ok at være ked af det.

Ønsker du at tale med en voksen og stille et spørgsmål, kan du ringe til børnetelefonen på tlf:116111. Gennem børnetelefonen kan du også vælge at sms eller chatte, enten med en voksen eller et andet barn. Du er altid 100 % anonym, hvilket betyder at ingen kan finde ud af hvem du er.

Du kan finde flere informationer på [bornetelefonen.dk](http://bornetelefonen.dk) under fanen "få hjælp".

Her kan du også læse om andre børn og unges oplevelser, tanker og følelser, i forbindelse med deres forældres skilsmisse.

Hvis du gerne vil læse omkring børn og skilsmisse kan du også gå på biblioteket og fx låne bogen "*Børn skriver til børn om skilsmisse*" af Birgit Madsen, Kroghs Forlag.