

Hvordan fortæller man sit barn, at man skal skilles?

AF CHARLOTTE HØJGAARD JESSEN FOR TEAMWORK FAMILY APS

Mon ikke de fleste forældre gruer netop for at skulle fortælle deres børn, at de skal skilles. For hvordan siger man det? Og hvordan tager de det, børnene. Får det uafvendelige konsekvenser, vil børnene forstå, hvad det betyder, vil de tage skylden på sig ... Og kan vi sige det uden selv at bryde sammen ...

Faktum er, at det er værd at tænke over, hvordan vi siger det. Studier viser nemlig, at børn for altid husker, hvordan en skilsmisse blev formidlet, og at måden, det bliver sagt på, kan have effekt også efter de er blevet voksne.*

Samtidig er man som forældre selvfølgelig nødt til at tage højde for, hvor gamle ens børn er, når man skal sige det. Som voksne ved vi, at en skilsmisse er en både følelsesmæssigt og praktisk kompliceret proces. Men især små børn har en anderledes tilgang til livet og vil i stedet bekymre sig om, hvem der nu skal passe på dem, og hvordan katten finder hjem til det nye sted.

Derfor er vi nødt til at sætte os ind i vores barns alder, og hvad den betyder for deres opfattelse af verden og det, vi siger til dem. Fortæller vi det til vores små børn, skal vi glemme det overordnede billede og de store tanker. Her handler det om at berolige på det lille plan.

Der er dog nogle ting, der er universelle, når vi skal fortælle vores børn, at vi skal skilles. Her beskriver de i nedenstående 9 punkter:

1. Fortæl det til skole / institution dagen før, I fortæller det til jeres børn. Blot som orientering så de ved, hvad det handler om, hvis der kommer en reaktion. Eller hvis barnet får brug for at tale om det.

2. Overvej grundigt hvor og hvornår I vil sige det. I må ikke undervurdere i hvor lang tid, jeres barn kan huske situationen. Hvilket blot understreger, hvor stort et chok, det kan være for et barn.

Tal med jeres børn et sted hvor der er ro, og på et tidspunkt, hvor I ikke skal andet bagefter. Undersøgelser viser, at 75% bruger mindre end 10 minutter på at tale med deres børn om denne livsomvæltende situation.** Det er ikke godt nok. Weekender er gode, for så er der tid til at tage spørgsmål og snak løbende op – uden stress. Der er tid for børnene til at sunde sig, til at nå at reagere, spekulere og spørge.

3. Har I mere end ét barn, skal de høre det samlet. Det kan ikke understreges nok, at børn kan komme til at føle sig isolerede og ansvarlige, hvis de er det barn, der først får det at vide. Ligesom den, der ikke får det at vide, vil føle sig underkendt og ligeså isoleret. De yngste skal altså ikke 'skånes' for sandheden. De skal kunne spørge ind ud fra deres verden. Og have mulighed for at snakke om det med deres søskende – så de oplever sammenhold fremfor splittelse.

4. Forvent ikke, at jeres barn vil reagere. Lad dem føle deres følelser. Også de forvirrende eller manglende. Nogle børn reagerer positivt, glade for at skænderier slutter. Nogle bliver kede af det og vil ha' at alt skal forblive, som det var. Nogle børn reagerer slet ikke og spørger måske bare, hvornår der er mad. Nogle børn føler både lettelse, vrede og tab på sammen tid. Fortæl dem, at uanset hvad de føler, så er det ok.

Nogle stiller en million spørgsmål, andre bliver helt stille, nogle lader som om, de ikke har hørt jer. Teenagere vil sandsynligvis enten være ufølsomme og give udtryk for lettelse, eller blive rasende over, at I ødelægger deres liv.

Under alle omstændigheder skal børnene have tid til at reagere, have svar på deres spørgsmål og have mulighed for at ignorere jer, eller snakke og snakke, hvis det er det, de har brug for.

5. Vær modig. Vær voksen og stå sammen. Jeres børn vil uden tvivl stille jer svære, detaljerede spørgsmål og har brug for ærlige og konkrete svar. De har også brug for at vide, at I har prøvet. At dette er den endelige beslutning. At det er jeres beslutning. Og ikke deres. Børn har brug for, at de voksne kan håndtere børnenes smerte, sorg og forvirring. De har brug for detaljer og svar. De har ikke brug for at føle ansvar og skyld.

6. Læg vægt på, hvad der forbliver det samme. Hvis det er muligt, så fortæl jeres børn over weekenden, hvad planen er. Hvem skal børnene bo hos. Hvem bliver boende, hvem flytter og hvornår. Hvornår ses de med henholdsvis den ene og den anden forælder. Hvem følger i skole, hvem følger til fodbold og gymnastik. Fx far kører i skole som vanligt. Mor følger ganske vist til fodbold og gymnastik - det er nyt, men nu prøver vi det, og så må vi se, om det ikke bliver ligeså sjovt, som når far gør det. Lad børnene vide, at de skal fortælle, hvad der virker, og hvad der ikke virker. Og at ordningen kan genforhandles.

7. Lad være med at skyde skylden på hinanden. Børn har brug for, at de voksne tager ansvar for situationen. På den måde bliver børnene fri for at føle skyld, eller føle at de skal vælge side. To ting, der er lige ødelæggende for et barn.

Lad jeres børn vide, at I nok skal komme igennem dette – alle sammen. At I vil hjælpe hinanden med at finde jer tilrette i den nye livssituation. At I vil hjælpe hinanden gennem de forandringer, der nu kommer til at ske. Og de følelser, der løbende vil bryde frem.

8. Når I har besluttet og fortalt, at jeres ægteskab er slut, så lad være med at trække adskillelsen i langdrag. For børn kan det blive ulideligt og pinefuldt ikke at kunne komme videre og genfinde en hverdag.

9. Når I er flyttet fra hinanden, så gør jer umage i jeres fælles forældreskab. Jeres børn vil holde øje med jer, vil bekymre sig og teste, om I nu virkelig stadig er forældre, om de kan stole på jer, om de kan føle sig trygge ved jer. Så I er nødt til at behandle hinanden med respekt, så børnene bliver bekræftet i, at I har styr på det, og at det nok skal gå. Hold fast i rutiner og ritualer, også selvom I må gøre det hver for sig. Det vil få børnene til at se, at selvom meget er forskelligt, er der stadig det, der er det samme og normalt.

Med andre ord, når man skal skilles, fortæller man det sammen til sit barn. Er der søskende, fortæller man det til alle på samme tid. Man gør det på et tidspunkt, hvor der er ro og tid til barnets spørgsmål og eftertanke. Man understreger overfor barnet, hvad der forbliver det samme og fortæller hvilke forandringer, der kommer. Man understreger, at det er noget familien sammen vil komme igennem.

Hvor svært det end er, er vi som voksne nødt til at sætte os ud over vores egne følelser og håndtere vores barns reaktion og sorg på en god måde. Hvor vrede og forurettede vi end føler os, er vi nødt til at sætte vores barns behov før vores eget behov om hævn eller retfærdighed. For i en skilsmisse er der ikke noget, der hedder

retfærdighed. En skilsmisse er en helt igennem uretfærdig, følelsesmæssig hård proces. Det gælder også for barnet.

REFERENCER & LITTERATUR

*Jennifer E. Lansford (2015). "Parental Divorce and Children's Adjustment".

**E. Mavis Hetherington (2005). "Divorce and the Adjustment of Children". *Pediatrics in Review*, 26, 5.

Westberg, H., Nelson, T.S., & Piercy, K.W. (2002). "Disclosure of divorce plans to children: What the children have to say". *Contemporary Family Therapy*, 24, 525-542.

Haldor Øvreide (2009): "At tale med børn - metodiske samtaler med børn i svære livssituationer"

Judith S. Wallerstein, Joan B. Kelly (1996). "Surviving The Breakup: How Children And Parents Cope With Divorce"

Sarah-Marie Hopf (2010). "Risk and Resilience in Children Coping with Parental Divorce". *Dartmouth Undergraduate Journal of Science*

Børnerådet & Egmontfonden. "Jeg er træt af at være deres brevdue" En undersøgelse af hvordan børn oplever konfliktfyldte skilsmisser

Annette Due Madsen (red.) (2012). "Far, mor og skilsmissen".