

mamma



Abonnere?

Klikk her Søk

Annonse



Vinn LEGO® DUPLO® produkter til en verdi av 5.000 kr.



barnet ditt

Konflikter om barn etter samlivsbrudd



Over halvparten av alle foreldre som skiller seg har svært store konflikter om barna. Enda flere krangler etter samlivsbruddet. Det kan få alvorlige konsekvenser for de minste.

Tekst: SOLRUN DREGELID Foto: THINKSTOCK

23 oktober, 2012 - 12:58

- Foreldrekonflikt er forbundet med lavere selvtillit, rusproblemer, et høyere nivå av depresjon, angst, aggresjon og selvskading og dårligere psykisk helse, skoleprestasjoner og mellommenneskelige relasjoner, sier Ellinor F. Major ved Divisjon for psykisk helse ved Folkehelseinstituttet (FHI).

Hun referer fra en nytgitt rapport fra FHI som dreier seg om konflikter mellom foreldre og hvilke konsekvenser disse kan ha for barna.

Rapporten støtter opp om resultater professor og psykolog Frode Thuen kom frem til i 2005. Næmlig at: «Konflikter mellom foreldrene er blant de viktigste årsakene til psykiske og sosiale problemer blant barn som ikke bor sammen med begge foreldre.»

Thuen kom også frem til at hele 56 prosent av foreldre som går fra hverandre, har svært store konflikter om barna i etterkant av samlivsbruddet. Gjennomsnittlig seks år etter bruddet, har 33 prosent fremdeles konflikter og 10-15 prosent har et høyt konfliktnivå.

Ifølge SSB opplever rundt 10 000 barn under 18 år skilsmisse hvert år. Rundt 6500 av dem er under 12 år. I tillegg rammes mange barn av samlivsbrudd mellom samboere. Hvor mange dette er, har man ikke sikre tall på. Det er altså svært mange barn som blir tvunget til å stå midt i stormen mellom mor og far. Det kan få alvorlige konsekvenser for dem.



LES OGSÅ:
Hvordan forberede barna på samlivsbrudd?

PENGER OG BARN ER BETENT. Å dra med seg gamle konflikter fra parforholdet etter bruddet er vanlig. Det ser familierapeut Jon Aarsland ved familievernkontoret i Sør-Rogaland. På sitt kontor har han møtt tusenvis av foreldrepar som ønsker å gå fra hverandre.

- Det er ofte mye bitterhet og åpne sår etter et samlivsbruddet som parene ikke klarer å legge fra seg. Når de i utgangspunktet er på krigsstien, ønsker de ofte å hevne seg, og samarbeid blir vanskelig. Det resulterer ofte i at de krangler om to ting: Økonomi og barnefordeling. Det som ofte skjer er at mor ikke ønsker å gi fra seg ansvaret for barna mens far ønsker å være mer tilstede. Diskusjonene om økonomi går ut på hvem som skal ha huset og hvor mye mor eller far skal få i barnebidrag, sier Aarsland.

Han mener mange par kunne hatt godt av å mekle mer enn den obligatoriske timen for å komme frem til et godt samarbeid om barna, men det ønsker majoriteten ikke. **Hele 66 prosent av alle foreldrene med et høyt konfliktnivå velger å avslutte meklingen etter én time.**

Hvordan forberede barna på et samlivsbrudd

Hva sier dere til barna, hvordan og når?



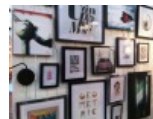
Litt ivrig i bakken ...

Han er en av de største medaljesankerne norsk idrett har hatt, men hans største gull er to år gamle Annika.



Høstens interiørtrender

Hva kommer, hvilke farger skal det være, må vi endre stuen helt? Her er noen av høstens og vinterens store trender.



Hvilken mammatype er du?

Vi ser det blant venninnejengen, kolleger eller i garderoben i barnehagen - hvordan vi er som mammaer.



Kontrollerende, bekymrede, rolige. Sjekk hvilken mammatype du er!

Når bør barna få mobil?

Det er vel bare å innse det; mobilen er kommet for å bli. Noe som også betyr at barna før eller siden vil få sin egen telefon. Men når er det riktig å gi etter for maset?



Fredagskos uten dårlig samvittighet

Tenker du at dere skeier ut hver gang du setter taco, pizza og pølser på bordet? Ikke nødvendigvis. Her er noen tips til hvordan du kan slanke kosematen til en fullverdig middag for hele familien.



BESTILL MAMMA
GI BORT I GAVE?
ANNONSERING
KONTAKT OSS

Bli medlem
- få gavekort 1000,-
Bokklubben BARN

5 utg.
kun
kr. 199,-

Kjøp boken om
Flaskemating.
Portofritt tilsendt

5 utg.
kun
kr. 199,-

Deretter går mange til retten. Antallet barnefordelingsaker for domstolen er økende.

- Generelt blir foreldre mindre fornøyd med avgjørelser satt i retten enn avtaler de har kommet frem til ved hjelp av mekling. Har de fått i stand en avtale gjennom mekling føler begge en større medbestemmelse med det de har kommet frem til, sier han.

Aarsland peker på tre alvorlige feil mange foreldre gjør ved samlivsbrudd og som kan få negative konsekvenser for barna.

- Når mamma eller pappa snakker stygt om den andre, føler barnet at han eller hun må ta parti. Det er veldig tungt for barnet. Høylytte diskusjoner ansikt til ansikt eller på telefonen med barna til stede skremmer barna. Å bruke barna som postbud er heller ikke heldig, sier han.



NEGATIVE KONSEKVENSER I PRAKSIS. Det er flere årsaker til at barn kan få problemer når de blir utsatt for konflikter mellom foreldrene.

For det første kan et barn som er vitne til mye krangling eller vold få redusert evne til å kontrollere sine følelser. Dette kan føre til at barnet blir mer sårbart for stress.

Studier har vist at barn fra disharmoniske hjem lett reagerer på simulert konflikt med sinne.

For det andre kan konflikter mellom foreldrene redusere deres evne til å ta vare på barnet. **Studier viser at foreldre i konflikt blir mindre følsomme overfor barnet og har en mer aggressiv og fiendtlig oppdragsstil.** Det dårlige samspeillet mellom foreldrene og barnet kan øke risikoen for at barnet får psykiske problemer eller atferdsproblemer.

For det tredje kan et barn av foreldre i konflikt ofte pålegges voksenoppgaver det ikke er modent for. Barnet må kanskje ta vare på den ene eller begge av foreldrene mens kampene mellom dem pågår. Barnet kan også bli brukt som et middel for å såre den andre parten.

Ellinor F. Major fra Folkehelseinstituttet understreker imidlertid at konflikter ikke automatisk fører til et mistilpasset barn.

- Mange barn er motstandsdyktige og får dermed ikke flere psykiske vansker enn andre barn. Men ofte vil det være slik at dess mer fiendtlig, alvorlig og uløselig en foreldrekonflikt er, dess større er risikoen for at barna kan få psykiske vansker.

BARN ØNSKER FORUTSIGBARHET. Slike psykiske, men også fysiske vansker hos barn, har helsesøster Hilde Egge sett mange av. De siste 13

hjem fra jobb og har hentet ungene. Så nyt disse siste, lyse ettermiddagene, og ta med ungene på tur! Her er maten som gjør turen til en suksess.



Sender ettåringen til barnehagen til tross for skepsis

Andel ettåringer med fulltids plass i barnehage har vokst fra 3 til 54 prosent på åtte år.



Få velger utradisjonelt

Norsk arbeidsliv er like kjønnsdelt i dag som for femten år siden. Jenter på byggeplassen og menn i sykepleieruniform er fortsatt sjeldne syn.



Små barn, store følelser

Forelskelse må tas på alvor - uansett alder. Barn som er forelsket kan trenge både anerkjennelse, støtte og trøst fra foreldrene sine.



- Mødre bør skamme seg mindre

Tvillingmamma og forfatter Heidi Linde synes vi skal være mer ærlige på at det også er slitsomt og krevende å ha barn.



Uspesifisert sjansespill

Reiseselskapene fraråder barnefamilier å reise uspesifisert. Vi prøvde oss på en tur allikevel. Den ble både dyrere og mer komplisert enn antatt.



Brukte klær til barn

Vi digger brukt og redesign! Brukt er bra både for lommeboken og for miljøet. Her finner du adresser til butikker som selger brukte barneklær over hele landet. [Tips oss](#) hvis du kjenner flere!



10 økonomitips for barnefamilier













En tredjedel av oss tenker ikke over hvor mye det koster å få barn før babyen melder sin ankomst. Her er noen råd før det går galt.



mamma.no på Facebook

Liker

3,133 personer liker mamma.no.

		
Anne-Gret	Anita	GroAnita
		
Inger	Nina	Ida
		
Aina	Camilla	Kari Anne
		
Karoline	Marte	Madelen

årene har hun ledet to prosjekter som blant annet går ut på å ha samtalegrupper for barn som har opplevd at mor og far har gått fra hverandre. Før het prosjektet PIS. Nå heter det «Ser du meg».

- En av årsakene til at jeg startet samtalegruppene på min skole i Bærum, var at jeg ofte fikk barn på kontoret som hadde opplevd samlivsbrudd. De kom med stive skuldre, magesmerter og konsentrasjonsvansker. De hadde dårlig selvtillit og ble triste av å høre foreldre som snakket stygt om hverandre, som ikke tok telefonen når den andre ringte, eller dro for gardinen når den andre kom. De følte seg unormale og de lurte på om de var alene om å ha det sånn, sier hun.

I dag er det færre som må gå og lure på det. Siden Egge startet samtalegruppene på sin skole har opplegget spredd seg. Mange kommuner i landet har i dag tilbud om samtalegrupper på barneskoler, ungdomsskoler og enkelte videregående skoler.

- Vi snakker om det barna er opptatt av. Årsaker til bruddet, at det ikke er deres skyld. Mange tror det. Videre vil barna gjerne vite hva som skjer nå. **De ønsker forutsigbarhet. De vil vite alt fra hvilken skole de skal gå på, til hvor katten, hunden eller gullfisken skal bo, sier hun.**

Ifølge Egge er noen barn, som har opplevd mye konflikt hjemme, faktisk lettet når foreldrene skiller lag. Andre har det verken bedre eller verre enn før skilsmissen, mens andre igjen opplever det som svært traumatisk.

- De som faktisk får de største problemene er de som ikke skjønner bæret før mor eller far står på trappen med kofferten. Plutselig begynner foreldrene, som nærmest aldri før har kranglet foran barna, å krangle om hvem som skal ha barna og huset, sier hun.

Hun råder derfor foreldre som planlegger å gå fra hverandre å forberede barna godt.

- Ikke pakk kofferten og dra den dagen du har sagt det til barna. Gi dem litt tid til å fordøye det. Det er også viktig at dere klarer å komme med noen gode forklaringer på hvorfor dette skjer, slik at barna ikke føler de har skylden for bruddet, sier hun.

NÆRHET OG OMSORG. - Hva med de minste barna?

- Dersom barna ikke har språk kan det være nyttig å bruke bildebøker. I gruppene våre bruker vi for eksempel en bildebok om en elefantfamilie som splittes. Det kan også være nyttig å bruke bildebøker om følelser. På den måten kan barnet peke på de følelsene de har i øyeblikket. Ellers er mye kos og øyekontakt selvfølgelig også viktig, sier Egge.

Hun vil gi følgende beskjed til splittede foreldre på vegne av barna i gruppene sine:

- La være å snakke stygt om hverandre. Ikke bruk ungene som sjelesørgere. Legg parforholdet bak dere og ha en god dialog dere i mellom slik at dere kan fortsette å være gode foreldre.

Lettere sagt enn gjort kanskje. Hvordan oppnår man det?

- Dersom foreldrene klarer å fokusere på barnet og tenke på hva som er best for det, unngår man mange konflikter. Det er viktig å få på plass en skriftlig samværsavtale.

- Dess flere og større konfliktene er, dess mer detaljert bør avtalen være. Det er også viktig at foreldrene er fleksible. En samværsavtale er ikke skrevet i stein, den må kunne endres etter hvert som barnet vokser til og dets behov endres, sier familierapeut Aarland.

I KONFLIKT? [Her kan dere få hjelp:](#)

Ta kontakt med [ditt lokale familievernkontor](#). Foreldre med små barn

Hjelp, vi skal flytte!

Over halvparten av familier med barn under fire år har kjøpt ny bolig de siste fire årene, viser en fersk undersøkelse. Her får du råd om hvordan du best tar hensyn til barna når familien er på flyttefot.



Digg med fisk

Vi har en tendens til å unngå fisk i hverdagen, fordi vi tror barna ikke liker det, fordi det er for dyrt og vanskelig å tilberede. Gi barna muligheten til å bli glad i fisk tidlig. La dem hjelpe til!



Smalere, sprekere, gladere

Slik kan familien endre livsstil på 12 uker. Bort med vinterens dvaske lår, vi skal bli klare for sommersesongen!



Stor guide til barnas København

Bli med på oppdagelsesreise til dejlige Danmark! Nå er det tid for å planlegge sommerferien, og mange barnefamilier har tenkt seg til naboene i sør med bløte konsonanter. Her er alt du kan finne på i København.



prioriteres.

Her kan barna få hjelp:

Spør rektor eller helsesøster på skolen om de har samtalegrupper for barn som er rammet av samlivsbrudd mellom foreldrene. Dersom de ikke har det, kan du oppfordre dem til å ta kontakt med helsesøster Hilde Egge.

TYPISKE REAKSJONER HOS BARN SOM HAR OPPLEVD AT FORELDRENE HAR GÅTT FRA HVERANDRE:

SMÅBARN

- Sinne, frustrasjon, utålmodighet
- Sparking, biting, klyping
- Tilbaketrekking, lite sammen med andre barn, stille og lei seg
- Gråter for småting, engstelig
- Sutrete, klengete på voksne, søker tilknytningsforsikring
- Regresjon, barn som er blitt tørre begynner å tisse og bæsje på seg igjen
- Dårlig matlyst
- Slår seg vrang i påkledningssituasjoner
- Klager over ulike «vondter», vondt i magen, vondt i hodet osv.
- Sover dårlig, trøtt og slapp

Varigheten av atferdsendringene avhenger av foreldrenes konfliktnivå og samarbeidsevne. «Symptomene» kan også forsterkes i forbindelse med skifte av bosted mellom foreldrene.


Kilde: «Vi bor ikke sammen», informasjonsbrosjyre på helsestasjonen utarbeidet av Bærum kommune, PIS-prosjektet.

6-8 ÅR

- Anklager seg selv for skilsmissem - fordi de ikke har klart å ordne opp
- Får minsket selvfølelse
- Skoleprestasjonene endres
- Blir klengete, ønsker tilknytningsforsikring
- Kan få aggresjon og sinne knyttet til andre
- Kan få utvikling av depressive trekk (gjelder særlig gutter som mister kontakten med far)

Kilde: Kirsti Haaland «Barnet i skilsmissem».





Add a comment...

Posting as Rune Fardal (Not you?) [Comment](#)

Post to Facebook



Rune Fardal · Top Commenter · Universitetet i Oslo, Norway

Flott artikkel, men jeg savner en større erkjennelse av at noen foreldre faktisk er alvorlig psykisk syke og hvilken konsekvens dette har for barna. I konkrete saker har jeg sett konflikt i over 13 år, 12 rettsaker, barnevern, sakkyndige utredninger, BUP osv. Selv om den ene forelders avvikende adferd dokumenteres meget godt fortsetter dette systemet som skal hjelpe barna og gi slike foreldre omsorgen!

Domstolene svikter grovt ved at de ikke gjør kvalitetsvurderinger av foregående rettsavgjørelser, men ukritisk legger disse til grunn i videre vurdering. Dermed ser vi at alvorlige feilvurderinger forplanter seg gjennom saker, there lagmansrett legger tingrett til grunn, barnevern legger lagmansrett til grunn, ny tingrettsbehandling legger foregående til grunn, osv. Når alvorlige feilvurderinger skjer i første rettsak er b...[See More](#)

[Reply](#) · [Like](#) · [Unfollow Post](#) · 2 seconds ago

Facebook social plugin



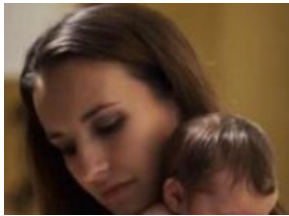
Kanskje du liker dette også?



Å mate med flaske



Hjelp, vi skal flytte!



Deprimert etter fødselen



Små barn, store følelser

[Translate text to English](#)

drevet av [Google](#)

Annonse



15% RABATT PÅ NAVNESMOKKER!

Når du kommer til trinn 2,
betalingsmetode, inntaster
du rabattkoden november15
Gjelder til 1/12 2012.

- Perfekt i barnehagen -
www.navnesmokken.no

Nettansvarlig

Line C. K. Nilssen,
line@aftenposten.no

Ansvarlig redaktør

Hilde Haugsgjerd

Redaktør

Hilde Rindal,

hilde.rindal@aftenposten.no

Abonnement

E-post: magasin@aftenposten.no

Telefon: 0 50 41

Annonser

E-post:

pernilla.egggers@aftenposten.no

Telefon: 40 40 88 51

Kontakt

Telefon: 22 86 30 00

Besøksadresse: Aftenposten

Forlag, Biskop Gunnerusgt. 14a,
0185 Oslo

***Mamma** er magasinet for deg som vil nyte livet som mamma! I **Mamma** kan du lese spennende **reportasjer** om mammalivet og tankevekkende **intervjuer** med andre familier. Magasinet byr dessuten på **deilige mat- og kakeoppskrifter** som funker i hverdagen, tips og inspirasjon til **reiser** for hele familien, **interiør og mote** for barn. I **mamma** får du også nyttige artikler og råd om **helse og barneoppdragelse** - uten for mange pekefingrer. Har du barn i alderen 0-10 år fortjener du å lese **Mamma**.*

Et magasin utgitt av Aftenposten Forlag.