



TØFT Å VÆRE SKILSMISSEBARN: - Det er overraskende mange barn som strever med foreldrenes brudd, ofte i mange år etter at skilsmissen skjedde, forteller familierapeut og forsker Ingrid Lund. Illustrasjonsfoto: Thinkstockphotos.com

abc nyheter /

Barn og skilsmisse:

– Pappa er ofte så lei seg. Da tør ikke alltid jeg si at jeg er lei meg

Hva barn tenker om skilsmisser, som de ikke sier høyt.

Tekst: Kari Mathilde Hestad - [Klikk.no](#)
Søndag 11.05.2014, kl. 16:41

Anbefal 171

1

«Mamma baksnakker pappa utrolig mye. Jeg føler litt at jeg lyver til pappa når jeg er hos han, for han vet jo ikke at mamma har snakket stygt om han».

«Det er vanskelig å si det jeg har lyst til noen ganger. Hvis jeg vil bo mest hos pappa, men mamma begynner å gråte når jeg sier det, for eksempel».

«Pappa er ofte så lei seg. Da tør ikke alltid jeg si at jeg er lei meg».

Uttalelsene over er hentet fra heftet «Kjære mamma og pappa» som foreningen Voksne for Barn har gitt ut.

Her forteller barn selv sterkt og ærlig om sine erfaringer med å være skilsmissebarn.

Les også: [Samlivsbrudd er bra for én ting](#)

Vanlig, men likevel vondt

Over 20.000 barn i året opplever at foreldrenes ekteskap rakner. I tillegg til barna som må se at foreldrenes samboerskap går i oppløsning.

Selv om det er helt vanlig å ha skilte foreldre i dag, er det ikke noe mindre vondt for det enkelte barnet som står midt oppi samlivsbruddet.

– Vi har hatt god tilbakemelding på skilsmissegrupper som vi har startet i skolen. Stadig flere elever får tilbud om samtalegrupper, og det er en arena hvor mange historier kommer frem, forteller Randi Talseth, generalsekretær i «Voksne for barn», en ideell organisasjon som jobber for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for barn.

Dette tenker barna på:

«Når jeg skal til mamma eller pappa og skal dra fra en av dere, får jeg vondt inni meg. Jeg føler at jeg ikke kan dra fra dere fordi dere blir alene. Ofte sitter jeg og tenker på at dere sitter alene å spiser frokost og er alene om kveldene».

«Siden den dagen dere gikk fra hverandre har jeg tenkt på grunnen til at dere sa: «Det funker ikke lenger, vi skal gå fra hverandre». mange tanker kommer opp. Er jeg grunnen? Er det utroskap? Er det søsteren min? Dette er spørsmål jeg har tenkt på mange ganger».

«Jeg synes det er vanskelig når mamma eller pappa drar på ferie med den nye familien uten meg».

*Fra heftet: **Kjære mamma og pappa**, fra foreningen Voksne for barn.*

Fakta om samlivsbrudd:

- I 2013 var det 9700 skilsmisser i Norge, og 10.900 separasjoner.

Kilde: Statistisk sentralbyrå (SSB)

Les også: [«Ingrid» var utro - satt igjen som alenemor til fire barn](#)

Les mer om barnefordeling etter samlivsbrudd: Dette bør du vite om 50/50-barnefordeling.

Bagatelliserer barnas følelser

En gjentakende problemstilling hos mange av barna, er følelsen av å komme i en lojalitetskonflikt mellom foreldrene.

De kan være redde for å si noe negativt, fordi de opplever at det de sier, blir brukt mot den andre forelderen, forteller Talseth.

Hennes inntrykk er at mange voksne bagatelliserer barnas følelser, fordi de så gjerne vil at alt skal være i orden.

– Selv om et barn tilsynelatende takler en skilsmisse bra, er det ikke alltid slik. Selv om du er klar for et nytt forhold, bærer barnet fortsatt på en sorg etter den familien som var. En jente vi snakket med, opplevde for eksempel at hun mistet rommet sitt da moren fikk ny mann, fordi hans datter skulle få det. Slike ting oppleves veldig vondt for barnet, forteller Talseth.

Les også: [Dette krangler vi mest om](#)

Nyforelsket og selvopptatt

Barna vil at foreldrene skal ha det bra, men det kan være vanskelig å takle at de etablerer ny familie.

– Voksne som etter et samlivsbrudd etablerer seg med ny partner, kan bli veldig selvopptatte, sier Randi Talseth.

Enkelte kan ha hastverk med å etablere ny familie med sin nye kjæreste, for å få livet tilbake på skinner. Men barna har fortsatt relasjon til den familien som var, og kan oppleve det som veldig sårt om det går for fort i svingene.

– Det er viktig at de voksne tar seg tid til å gjøre dette på barnas premisser. Ofte vil det si å ikke gå for fort frem og å snakke med barna om hva som skjer.

Les også: [Ikke hold sammen for barnas skyld](#)

Fedrene trekker seg unna

Talseth mener også å ha sett en tendens til at menn «abdiserer» når de går inn i et nytt parforhold.

– En del fedre trekker seg litt unna, og lar den nye partneren i stor grad overta ansvaret for å ta vare på relasjonen til barna. Det blir feil, det er jo pappaen barna hovedsakelig er opptatt av og vil ha et forhold til – ikke den nye kjæresten til pappa, i alle fall ikke i første omgang, understreker Talseth.

Barn som voksne for barn har snakket med, har vært tydelige på at de har behov alenetid både med mamma og pappa, selv om foreldrene har fått ny kjæreste.

Les også: [Får sinte foreldre sinte barn?](#)

Ikke plass til barnets sorg

Forsker og familieterapeut Ingrid Lund har snakket med mange barn om skilsmisse de siste årene, og er enig med Talseth i at mange foreldre undervurderer barns sorg og følelse av tap.

– Foreldre kan bagatellisere samlivsbruddet, eller legitimerer det med at «det er så mange som skiller seg i dag».

Blir barnet møtt med at «dette går så greit, så», får ikke barnet lov til å sørge over tapet av kjernefamilien som var. Foreldrene tar ikke barnas fortvilelse innover seg, forklarer familieterapeuten.

Les også: [Skilsmissen blir en økonomisk smell](#)

Hun mener det er et fåtall av forhold der barna er lettet fordi foreldrene skiller lag.

Barna er ofte helt uforberedt på bruddet, fordi foreldrene ikke har snakket med dem om problemene i forkant.

– Barn skal selvsagt ikke vite alle detaljer rundt det de voksne strever med. Men de må få en forklaring når voksne er sinte på hverandre. [Barn blir utrygge og redde når de hører kjefsting og sinte stemmer](#), sier Lund.

Lurer du på hvor grensen går? Slik krangler du foran barna.

To grøfter å unngå

Tørker du tårer samtidig som du forsikrer barnet om at «dette går kjempefint», undervurderer du barnet.

Barnepsykolog Elisabeth Gerhardsen har tidligere sagt til Foreldre.no at det [ikke er farlig å gråte foran barna](#), så lenge det ikke skremmer.

Samtidig skal man heller ikke overvurdere barnas modenhet, og bruke dem som terapeuter for den voksnes følelser

Unngå disse skilsmisse-tabbene:

- Ikke krangle i nærheten av barnet.
- Spør barnet om hva han/hun mener, men ikke la barnet bestemme hva som skjer.
- Ikke konkurrer om hvem som er den beste forelderen.
- Ikke betro deres følelser til barnet. Barnet er ikke din terapeut. Du behøver ikke fortelle alle detaljer om hvorfor dere skilte dere. Unngå å snakke stygt eller nedverdiggende om den andre parten. Ta heller dette ut på venner eller gå til en ekte terapeut.
- Ikke bruk barnet som budbringer.
- Ikke forhør barnet. Ikke spør ut barnet når det har vært hos den andre. Du kan gjerne spørre om de har hatt det fint og hva de har gjort, men unngå forhørslikt spørsmål.

Ellers er det fint om dere:

- Bo i nærheten av hverandre.
- Er venner.
- La barnet beholde sitt gamle nærmiljø og sitt gamle liv.

(Kilde: Familieterapeut Ingrid Lund)

- det er den grøfta å gå i, ifølge Lund.

Hva slags forklaring barnet får på konflikter mellom de voksne, må foreldrene vurdere ut fra barnets alder.

Les også: [Små barn lærer fordommer fra foreldrene](#)

Da kan også barnet være mer forberedt på et kommende brudd.

– Den store forskjellen på familier, går mellom de familiene hvor de har en kultur for å snakke sammen om vanskelige ting, og de familier hvor man ikke gjør det.

I familier hvor barna opplever at følelsene deres blir tatt på alvor, er det større sjanse for at barnet er ærlig med hvordan det egentlig har det, også når familien er i krise, forklarer familieterapeuten.

Les også: [Menn og kvinner taper like mye på samlivsbrudd](#)

Eksamen i følelser

Er barnet vant til at det ikke er greit å formidle at man er lei seg og trist, vil det heller ikke si høyt at det lengter etter pappa.

Skilsmissen er på en måte eksamen for hvordan man takler å snakke om vanskelige følelser i en familie, mener Ingrid Lund.

– Der hvor det ikke er «lov» å være lei seg, blir barna helt utslitte av å hele tiden måtte late som. I samtalegrupper med barn kommer dette ofte frem som noe av det barna synes er aller vanskeligst, forteller hun.

Les også:

[Slik blir skilsmissen lettere for barna](#)

[Dette kan du kreve av besteforeldre](#)

[Slik forteller du barna om din nye kjæreste](#)

Saken er opprinnelig publisert på [klikk.no](#)

Relaterte temaer

- Familien
 - Livet
-