



” **Vi lykkes svært dårlig med å nå frem til de foreldrene som trenger tid og støtte til å snakke sammen. Dette rammer barn.**

Odd Arne Tjersland, professor



” **To av tre barn som opplever foreldrebrudd påvirkes negativt. De blir irritable, mer utagerende og deprimerte.**

Terje Ogdén, professor og forskningsleder



” **Foreldre som i utgangspunktet er oppegående, kan ta i bruk midler som er vanskelige for en terapeut å oppdage på en time.**

Grethe Nordhelle, psykolog og advokat



” **Det handler om å løfte seg ut av konflikten, se de større sammenhengene.**

Frode Thuen, familierapeut



” **Foreldrene står i sitt livs største krise. Da er det tøft å ta store avgjørelser.**

Turid Noack, seniorforsker



” **Vi må ikke tro at konflikten er løst når meklingstimen er over, eller dommen falt i retten.**

Reidar Hjermann, barneombud



” **Jeg var postbudet. De snakket ikke sammen da de leverte meg en gang.**

Kaja (15)



” **Barna bør bli hørt alene uten mor og far. De må føle seg trygge på at deres mening og følelser blir tatt hensyn til.**

Trine Eikrem, psykolog

## Tips til foreldre:

● Barn har en lojalitet overfor begge foreldrene og er redd for å såre noen av dem. Det er en belastning å måtte velge. Barn må få slippe å få ansvar for vanskelige avgjørelser.

● Barn tåler forskjeller i ulike miljøer, men disse forskjellene utgjør en stressfaktor og de bruker energi for å tilpasse seg. Like regler i begge hjemmene gjør det lettere for barna å skifte mellom to miljøer.

● Barn setter stor pris på å få være sammen med begge foreldrene samtidig, for eksempel på skoleavslutninger og idrettsaktiviteter. Men bare hvis foreldrene klarer å møtes uten å vise fiendtlighet overfor hverandre.

● Barn av skilte foreldre har ofte som prospekt å føre foreldrene sammen igjen. Hvis det ikke er aktuelt, er det viktig å være tydelig på dette. Barna skal ikke involveres i foreldrenes konflikter. De må få ha et selvstendig forhold til hver av foreldrene. Man skal ikke fortelle barnet sitt hvordan mamma eller pappa «virkelig er».

● Barn kan ha behov for å klage på den andre forelderens uten at det betyr at foreldrene kan klage på hverandre. Man skal være forsiktig med å gi for mye støtte til slike klager. Bare ta dem imot.

● Fiendtlighet mellom foreldrene kan være skadelig for barn, som krangel, men også blikk, kroppsspråk og tonefall.

● Foreldre må finne egnede informasjons-utvekslingskanaler slik at barna blir skånet fra å være budbringer. Det er viktig at barnet får mulighet til å integrere de to familiene i sin verden. Det er uheldig om barn føler de ikke kan nevne mamma hos pappa og motsatt, eller om leker, klær og utstyr holdes strengt separat til de to verdenene.

(Kilde: Psykologspesialist og melder Gunnar Ekeid ved Familievernkontoret Vestfold.)

Tekst: HANNE KREUTZ-HANSEN  
Foto: MARTE VIKE ARNESEN

epost: hanne.kreutz-hansen@vg.no  
marthe.vike.arnesen@vg.no

bestemme mer når hun ble større. – Nå er jeg snart 16 og pappa har fortsatt ikke spurt meg hva jeg egentlig vil. Pappa sier jeg har det bedre hos ham og at mamma manipulerer meg til å ville bo mer hos henne. Jeg føler meg helt låst, sier Kaja.

Etter barnekonvensjonen skal barn høres når foreldre går fra hverandre. Enten av en mekler eller av foreldre.

### ETTERLYSER KUNNSKAP:

Likevel blir barn inkludert i mekling i bare fire prosent av sakene,

viser SINTEF-rapporten. Mange meklere etterlyser mer kunnskap om metoder for å snakke med barn, og i hele 38 prosent av sakene hadde mekler ikke informert om barnets rett til å bli hørt. – Helt uholdbart, sier barneombud Reidar Hjermann.

– Vi snakker med barna våre om alt annet, hva de vil ha til middag, om de vil ha på seg rosa eller grønn genser, og så skal vi ikke spørre dem om hvor de har lyst til å bo, sier Hjermann.

Hjermann forstår at det kan være utfordrende for både voksne

og barn å snakke om bosted og samvær, og etterlyser flere metoder for høring av barn ved samlivsbrudd. Han mener en time obligatorisk mekling ikke er nok hvis barn skal bli hørt. – Og vi må ikke tro at konflikten er løst når meklingstimen er over, eller dommen falt i retten. Barna skal leve med denne løsningen i mange år. Kan hende må avtalen endres utoverveis. I Danmark kan barn be familievernnet kalle inn mor og far til ny prat når barnet har fylt ti år, kanskje vi burde hatt en slik ordning her til lands også.

Psykolog Trine Eikrem på Enerhaugen familievernkontor har møtt mange modige barn og ressurssterke foreldre som sier de vil barnets beste, men viser det motsatte. Hun synes det er frustrerende å slippe foreldre ut døren uten at de har funnet en løsning og uten å vite hvordan det skal gå med barna deres.

**HØRT ALENE:** – Barna bør bli hørt alene uten mor og far. De må føle seg trygge på at deres mening og følelser blir tatt hensyn til. Barn skal vite at foreldrene bestemmer, men at beslutningen

ikke er endelig og kan forandres om den ikke fungerer for barnet. Hun synes det hele går for kjapt.

– Foreldrene står i sitt livs største krise. Da er det tøft å ta store avgjørelser. Kanskje burde man i større grad lage midlertidige avtaler som kan justeres etter hvert, med en ny time hos terapeuten.

Hvis utviklingen fortsetter som nå vil 45 prosent av dem som gir seg i dag være skilt etter 40 år, sier seniorforsker Turid Noack i Statistisk sentralbyrå.

Hvor mange samboende som går fra hverandre finnes det ikke statistikk over, men det er til enhver tid like mange som gir seg som skiller seg. I 2010 ble det inngått 23 600 ekteskap mens 10 300 ble skilt og 11 700 separert.

– Det er blitt så vanlig å skille seg at vi ikke helt klarer å ta inn over oss den smerten det er for barna. Hvordan foreldre taler konflikter i et samlivsbrudd og den påfølgende tiden, er viktig for hvordan barn utvikler seg senere, sier spesialistpsykolog Trine Eikrem

### PÅVIRKES NEGATIVT:

Hvis foreldrene er i vedvarende konflikt bruker barna masse tid på å omstille og tilpasse seg når de egentlig skal utvikle seg, påpeker Terje Ogdén. Han er forskningsdirektor ved Atferdssenteret i Oslo, nasjonalt senter for studier av problematferd og innovativ praksis.

– To av tre barn som opplever foreldrebrudd påvirkes negativt. De blir irritable, mer utagerende og deprimerte. De fleste henter seg inn etter et år eller to, mens noen får langvarige atferdsproblemer, sier Ogdén.

– Barn trenger stabilitet og forutsigbare hverdager.

15 år gamle Kaja står opp like trott som når hun legger seg. Hun sover gjerne tre timer etter skolen. Hodetpinen kommer mest den daglig. Hun har begynt å få vondt i ryggen, i fjor hadde hun kronisk halsbetennelse etterfulgt av to lungebetennelser.

– Jeg føler meg så sliten. Føler at jeg ikke klarer å slappe av, og ser ikke helt hvordan dette skal bli bedre. Foreldrene mine klarer ikke å snakke sammen og jeg klarer ikke å snakke ordentlig

med pappa. Det er som om livet mitt står på vent.

I det siste har hun blitt hørt av faren noen ganger så Kaja håper at ting er i ferd med å endre seg. Nå gleder hun seg mest til hun blir 18 år.

– Da kan jeg bo alene, bestemme selv og bare være meg.