

# Når mamma og pappa ikke lenger bor sammen



ILLUSTRASJON Hilde Thomsen

Ingen er uberørt av foreldrenes samlivsbrudd. Samtalegrupper for skilsmissebarn (PIS) et er forebyggende tiltak som gir barna en følelse av å bli hørt.

## TEKST

**Inger Marie Otterdal**

**PUBLISERT 4. august 2017**

## BARN I SAMLIVSBRUDD

HVER DAG OPPLEVER i gjennomsnitt 80 barn i Norge det som for noen kan oppleves som et jordskjelv, og som for andre kan være en lettelse: Mamma og pappa skal ikke bo sammen lenger. Jeg tør påstå at ingen barn er uberørt av foreldrenes samlivsbrudd. Men hvem skal barn snakke med om tanker og følelser rundt samlivsbruddet?

### **Barnas opplevelse**

Når så mange barn opplever foreldrenes samlivsbrudd, kan vi lett bagatellisere det. Samlivsbrudd er vanlig, men det betyr ikke at det ikke oppleves vondt for barn. Som helsesøster i skolehelsetjenesten opplever jeg at en stor andel av henvendelsene jeg får

fra barn og ungdom, handler om problemstillinger som på ulike måter er knyttet opp mot foreldrerens samlivsbrudd og konsekvensene for deres eget liv.

Siden 2009 har flere hundre barn og ungdommer i Larvik kommune fått anledning til å snakke om det som kan oppleves som vanskelig og vondt, men også om alt som har blitt bedre etter foreldrenes samlivsbrudd. Dette skjer i samtalegrupper for barn med skilte foreldre, eller «PIS»-grupper, som mange kaller det (1). PIS (program for implementering av samtalegrupper for skilsmissebarn) er et selektivt forebyggende tiltak for barn og unge som har opplevd foreldres samlivsbrudd. I Larvik kommune drives samtalegruppene av helsesøster på både barne- og ungdomsskole. I gruppene møtes deltakerne med én ting til felles: Foreldrene deres bor ikke lenger sammen. Gruppene foregår i skoletiden, i tett samarbeid med lærere og skoleledelse. Seks til åtte deltakere – gutter og jenter med ulik grad av utfordringer og tid siden samlivsbruddet – møtes til seks gruppemøter med ett tema hver gang:

- Presentasjon / bli kjent
- Bruddet. Hva kan være grunner til samlivsbrudd?
- Samværsordninger, ferier og feiringer
- «Ny-familien» – hva hvis mamma eller pappa får ny kjæreste?
- «Ny-familien» – hva hvis du får nye ste- eller halvsøsken?
- Hvordan påvirker hjemmeforholdene hverdagen din?

I samtalegruppene forteller mange at det ikke alltid er så lett å bo i to hjem. De forteller at det kan være temmelig slitsomt og rotløst å flytte annenhver uke, men det å velge mellom foreldrene oppleves som umulig. Som en jente sa: «Jeg er jo like glad i begge to, så det er umulig for meg å velge mellom dem.» Mange kommenterer at de tror at mamma og pappa aldri ville holdt ut å flytte på samme måten som dem, år etter år.

«Ny-familien» er ofte et stort tema i gruppene. Barn opplever at det er utfordrende å forholde seg til foreldrenes nye kjæresten, ste- og halvsøsken. Nye og ulike regler og rutiner, redselen for at mamma eller pappa skal bry seg mer om den nye kjæresten enn dem, og sjalusi overfor halvsøsken som får foreldrene deres på heltid, er kjente problemstillinger i samtalegruppene. Mange sier at de aldri har snakket med noen om disse tingene; ikke med foreldrene, og ikke med venner. De vil være lojale mot både mamma og pappa og er redde for å såre og skuffe dem de er glad i.

**«Det kan være smertefullt å erfare at barnas stemme etter hvert stilner – det var ikke noen vits å fortelle likevel»**

Hilde Egge har i sin masteroppgave (2) undersøkt hva som kan være til hjelp ved å delta i samtalegruppe etter samlivsbrudd. Hennes resultater sammenfaller godt med det også Sidsel Rognerud refererer til i sin masteroppgave (3): Tilhørighet og identifisering med andre som har opplevd det samme og åpenhet uten å kjenne på lojalitetskonflikt. I

samtalegruppene kan barna få satt ord på følelser og få gode råd og støtte fra de andre i gruppa og fra oss voksne. Dette kan føre til økt forståelse og lette barnas bearbeiding av samlivsbruddet. Ifølge Raundalen og Schultz (4) er det av stor terapeutisk betydning nettopp å hjelpe barn å finne ord, setninger og fortellinger som rydder, ordner og arkiverer det som har hendt, som en «håndtert fortid».

Tilbakemeldingene vi får både fra gruppedeltakerne og fra lærere på skolen, er udelt positive. Her er noen av dem: «Jeg har fått orden på tankene mine», «jeg har hørt hvordan de andre løser problemene», «det har blitt lettere å konsentrere seg på skolen», «jeg har fått gode råd!», «jeg har blitt hørt», «jeg ser at mamma og pappa har det bedre hver for seg, og da har jeg det bedre også».

### **Helsesøster som budbringer**

Men hvordan kan vi på best mulig måte bringe budskapet om barnas tanker og følelser videre til dem som kan skape endringene for barna, nemlig foreldrene? I Larvik har vi utviklet en tiltaksrekke som innlemmer tilbud til både barn, ungdommer og foreldre etter samlivsbrudd. I 2010–2012 tok kommunen del i «Ser du meg»-prosjektet gjennom Bufdir. I denne perioden fikk vi tid, midler og anledning til å prøve ut nye tiltak og etablere et tettere samarbeid med familievernkontoret i Vestfold. Fra da av har alle foreldre som har hatt barn med i PIS-gruppe på en barne- eller ungdomsskole i kommunen, fått invitasjon til henholdsvis mammakveld og pappakveld. Disse arrangeres en gang hvert semester. Jeg som helsesøster leder kvelden sammen med en psykolog eller familieterapeut fra familievernkontoret.

På mamma- og pappakvelden går vi gjennom hvert av temaene barna har jobbet med i PIS-materiellet, og vi presenterer budskap fra gruppene som hører til de respektive temaene. På denne måten blir jeg som helsesøster en budbringer, en vikarierende barnestemme overfor foreldrene. Jeg opplever at barna og ungdommene, som ellers vegrer seg for å ta opp disse temaene med foreldrene, synes det er uproblematisk når det leveres videre fra gruppa som helhet, og via en person som oppleves som «nøytral» i sitt forhold til mamma og pappa.

På mamma- og pappakvelden er det også rom for diskusjon og erfaringsdeling. Mange foreldre kommer med spørsmål og får råd og hjelp både fra de andre foreldrene som er til stede, og fra oss fagpersoner. Vi får tilbakemeldinger fra foreldre om at det oppleves som nyttig å bli minnet om barnets perspektiv på samlivsbruddet, at de ikke ante at barn visste så mye om samlivsbrudd, og at det har gjort det lettere å snakke med barna i etterkant. Mange sier at de skulle ønske at de selv hadde fått anledning til å delta i en samtalegruppe da de, som barn, opplevde egne foreldres samlivsbrudd. Vi opplever at vi når ut til mange, og at engasjementet er stort. Nå i vår dukket det opp over 40 foreldre, fordelt på mamma- og pappakveld. Flere ganger har vi fått spørsmål om vi også kan arrangere egne kvelder om å være steforelder. Jeg opplever også at besteforeldre henvender seg og ønsker råd og tips om hvordan de, på best mulig måte, kan være en ressurs for barna i bruddet.

Disse kveldene er også en fin anledning til å rekruttere foreldre videre til «Fortsatt Foreldrekurs» (5), som vi tilbyr i familiesenteret i Larvik kommune, sammen med familievernkontoret i Vestfold. Målet med dette kurset er å styrke foreldres evne til å samarbeide etter samlivsbrudd, og dermed bidra til å fremme en trygg og stabil oppvekst for barna. I Larvik møter kursdeltakerne for tiden de samme fagpersonene som de møter på mamma- og pappakveld, og vi ser det som en fordel at vi er både mannlig og kvinnelig kursholder med hver vår fagbakgrunn.

Gjennom disse tilbudene for barn, ungdom og familier mener vi å se at vi også kan komme i kontakt med høykonfliktfamilier, der vi vet at barna er i størst risiko for å utvikle egne psykiske vansker. I Larvik kommune har vi hatt et godt samarbeid med familievernkontoret i mange av disse sakene. Det gjenstår fremdeles mye arbeid for å få til et godt tilbud for spesielt utsatte familier i samarbeid med barnevernet.

Det kan oppleves som et dilemma å invitere barn til å åpne seg og fortelle om det som kan være vondt og vanskelig for dem, uten at vi som fagpersoner kommer i posisjon for å skape positive endringer i livssituasjonen deres. Det kan være smertefullt å erfare at barnas stemme etter hvert stilner – det var ikke noen vits å fortelle likevel. Kanskje er tiden moden for å innføre samlivskurs for elever i videregående skole, slik at vi kan forhindre at så mange barn opplever foreldrenes samlivsbrudd? «Du, jeg og vi» er et kurs i kommunikasjon og konflikthåndtering for elever i videregående skole i regi av Bufdir.. Min erfaring er at dette er tema ungdom etterspør og ønsker.

Alle som involveres i en samlivsbruddprosess, har behov for å bli sett og forstått for å komme videre etter bruddet. Å snakke med barn og ungdom om foreldrenes samlivsbrudd oppleves som meningsfullt og nyttig. Jeg tenker at foreldre som lar sine barn og ungdommer få være med i PIS-grupper er rause. De gir barna sine mulighet til å få snakke med en utenforstående om personlige og private ting som de selv, i mange tilfeller, har vanskelig for å komme i posisjon til på grunn av barnas sterke lojalitet. Jeg har mange ganger lurt på om jeg ville gitt barna mine denne muligheten om jeg selv hadde befunnet meg i en så sårbar situasjon. Jeg tror jeg ville vært urolig for hva som ble sagt om meg som forelder, og hvilket inntrykk de voksne ville ha av meg etterpå. Som fagpersoner må vi forvalte tilliten foreldrene gir oss, med stor respekt og ydmykhet, derfor ser jeg tiltaket med mamma- og pappakveld som svært nyttig.

Arbeid med barn, ungdom og familier etter samlivsbrudd er et tidkrevende arbeid der det ofte er behov for innsats fra mange faggrupper. Gullkorn som dette i etterkant av en samtalegruppe viser at jobben vi gjør, er viktig: «Jeg tror mamma og pappa fortsatt er glad i meg selv om de har sluttet å være glad i hverandre!» (jente, 10 år).

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 55, nummer 8, 2017, side 754-757*

#### TEKST

**Inger Marie Otterdal**, helsesøster i Larvik kommune

## Kilder

1. PIS. Program for skilsmissegrupper i skolen. Veileder for barneskolen og ungdomsskolen. Utarbeidet av Bærum kommune 2005, revidert i 2012 Ansvarlig utgiver: Organisasjonen Voksne for Barn ([www.vfb.no](http://www.vfb.no))
2. Hilde Egge (2012). «Du er ikke alene». Samtalegrupper som helsefremmende tiltak for skilsmissebarn. Master of public health Hentet fra: <http://docplayer.me/4479735-Du-er-ikke-alene-samtalegrupper-som-helsefre...-1.html>
3. Sidsel Rognerud (2014). Samtalegrupper for skilsmissebarn. Gruppeleders erfaringer med gjennomføring og nytteverdi. UiO vitenarkiv. Hentet fra: <https://www.duo.uio.no/handle/10852/42473>
4. Raundalen M. & Schults J.H. (2007). Krisepedagogikk. Oslo: Universitetsforlaget
5. «Fortsatt Foreldre» kurskonsept. Utarbeidet ved Modum Bads Senter for familie og samliv i 2010. Utgitt av: Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet 2011. Se: [https://www.bufdir.no/Familie/Arkiv\\_Familie\\_og\\_samliv/Mekling\\_samlivsbru...](https://www.bufdir.no/Familie/Arkiv_Familie_og_samliv/Mekling_samlivsbru...)