

Guro Hansen Helskog,
Kristin Tafjord Lærum og Helle Myrvik



Fortsatt Foreldre

*Hvordan være
en god nok forelder
for barnet ditt
etter samlivsbrudd?*

Fortsatt
Foreldre

**Barne-, ungdoms-
og familiedirektoratet**

Postadresse:

Postboks 2233

3103 Tønsberg

Besøksadresse:

Fredrik Selmers vei 3

0663 Oslo

Sentralbord:

466 15 000

Utgitt:

2025

Design:

TIBE Trondheim

Illustrasjonsfoto forside:

Johnér

Bufdir.no

Om Fortsatt Foreldre	> 4
Forfattere	> 4
Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre	> 5
Tema 1: Hvordan opplevde du bruddet?	> 6
1.1 Det finnes ikke lettvinde samlivsbrudd	> 8
1.2 Følelsmessige stadier i bruddprosessen	> 12
1.3 Eget toleransevindu	> 18
1.4 Sorgreaksjoner hos barn og foreldre	> 22
1.5 Samlivsbrudd som risikosituasjon	> 28
1.6 Å forstå egne følelser	> 32
1.7 Livskriser - en mulighet for vekst?	> 38
Tema 2: Hvordan opplevde du bruddet?	> 42
2.1 Det kan være tårer bak smilet	> 44
2.2 Barns toleransevindu – voksnes ansvar	> 50
2.3 Vanlige reaksjoner og mestringsstrategier hos barn	> 54
2.4 Kunsten å være empatiske foreldre	> 58
2.5 God kontakt med begge foreldrene er vanligvis best for barn	> 70
2.6 Når barn ikke vil være til den ene forelderen	> 76
2.7 Når barn avviser en forelder	> 82
2.8 De fleste barn klarer seg bra etter hvert	> 86
2.9 Når unge voksne skilsmissebarn ser tilbake	> 92
Tema 3: Konflikt og krangel – hvordan håndtere det?	> 94
2.1 Barnet deres har ikke blitt skilt	> 96
2.2 Å forstå konflikter	> 102
2.3 Å regulere utslag av negative følelser	> 110
2.4 Å se verden fra barnets ståsted	> 114
2.5 Utvikling av evnen til selvregulering	> 120
2.6 Når barn lever halve liv	> 126
2.7 Konstruktiv kommunikasjon og konflikthåndtering	> 130
Tema 4: Hva er godt nok foreldresamarbeid?	> 136
4.1 GODT NOK foreldresamarbeid	> 138
4.2 Foreldresamspill: Fra splittet spann til korrekte kollegaer	> 144
4.3 Oppdragelsesreisen med barn i to hjem	> 148
4.4 Bør barn skjermes eller involveres	> 154
4.5 Å lage gode omsorgsavtaler og rammer omkring barnets liv	> 158
4.6 Økonomi og arbeidsdeling før og etter bruddet	> 164
4.7 Samværsordninger og «barns beste»	> 168
4.8 Når barn mister kontakt med den ene forelderen sin	> 172
4.9 Mistillit og sammensatte virkeligheter	> 176
4.10 Å støtte opp om barnas relasjon til den andre	> 182
Tema 5: Veien videre	> 188
5.1 To grøfter – eller kunsten å vokse på erfaringer	> 190
5.2 Nytt liv – endrede relasjoner	> 192
5.3 Nyfamilien – tøft for barna	> 196
5.4 Barn og ungdom i nyfamilien	> 198
5.5 Å skape en kjærlighetsfylt familie	> 202
5.6 Selvbevissthet gir valgfrihet	> 206

Om Fortsatt Foreldre

Fortsatt Foreldre er et kurs for foreldre etter samlivsbrudd. Målet er å skape et godt nok foreldresamarbeid med ekspartner etter samlivsbrudd – til beste for barna. Foreldre deltar på kurset uten ekspartner. Kurset tilbys ved mange familievernkontor i landet og har vært eid av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) siden 2010. Opprinnelig ble Fortsatt Foreldre utviklet ved Modum bad i 2007 og finansiert gjennom Tone Bergesens Stiftelse.

Kurset er delt inn i fem temaer. Temaene ble valgt ut gjennom fokusgruppeintervju med foreldre som selv hadde vært gjennom samlivsbrudd. Ut fra dette ble det gjennomført intervjuer med fagpersoner om temaene. Intervjuene ble gjennomført og skrevet av Guro Hansen Helskog, Kristin Tafjord Lærum og Helle Myrvik. Fagtekstene er samlet i fem temahefter og utgjør kunnskapsgrunnlaget for kurset.

Oppdatert Fortsatt Foreldre materiell (2024)

Nåværende kursmateriell baserer seg både på nytt kunnskapsgrunnlag samlet inn fra tidligere revideringsarbeid (2022) og ny innsiktsinnhenting fra familievernet (2024). Innsikten er hentet fra ledere ved alle landets familievernkontorer, nåværende/tidligere Fortsatt Foreldrekursholdere, dialogmøter med erfarne kursholdere, samt innspill fra SKM vold og høykonflikt. I tillegg er det utarbeidet en digital versjon av Fortsatt Foreldre som er tilgjengelig på Bufdir/Foreldrehverdag.no sine nettsider som et åpent tilbud til foreldre. Kurset er tilpasset digitalt format og blir derfor et selvstendig supplement til de fysiske kursene som tilbys ved familievernkontorene. Prosjektgruppen for oppdateringen 2024 har bidratt med faglige innspill til digital versjon.

Forfattere

Guro Hansen Helskog er dosent i pedagogikk ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) og har vært ansatt i fagutviklingsprosjekter, veilednings- og kursvirksomhet ved Modum Bad.

Helle Myrvik er lektor, diakon og har vært kurs- og prosjektleder ved Modum Bads kurs- og kompetansesenter.

Kristin Tafjord Lærum er sosiolog, familierapeut, leder ved familievernkontoret Buskerud og har vært ansatt i prosjekt- og lederstillinger innen psykisk helse og familiefeltet ved Modum Bad.

Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

Catharina Boland er barnepsykolog med lang erfaring fra barne- og ungdomspsykiatrien og som terapeut ved avdeling for familiebehandling ved Modum Bad.

Lisbeth Holter Brudal er psykologspesialist med en doktorgrad fra 1981 ved Universitetet i Oslo, forfatter og skribent.

Trine Eikrem er psykologspesialist og leder for Bufetats spisskompetansemiljø for familievernets arbeid med vold og høykonflikt i nære relasjoner.

Jartrud Sofie Frafjord er psykolog på Tromsø familievernkontor og leder for Bufetat sitt spisskompetanseteam «Barn og unge i familievernet».

Dag Furuholmen er lege, spesialist i psykiatri og leder for forskningsgruppa i MannsForum, Norges største mannsorganisasjon.

Kirsti Ramfjord Haaland er spesialist i klinisk psykologi med fordypning i familiepsykologi, forsker og driver av Institutt For Familie og Samlivsterapi.

Katrin Koch er spesialist i klinisk psykologi med omfattende arbeidserfaring fra offentlig og privat virksomhet, deriblant fra arbeid som sakkyndig i barnevern- og foreldretvistsaker.

Hedvig Montgomery er psykolog og spesialist innen familie- og parterapi, forfatter og spaltist.

Kari Moxnes er professor emerita ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU.

Dag Øystein Nordanger er psykologspesialist ved Ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging – region vest (RVTS vest) med en deltidsstilling som professor ved OsloMet.

Grethe Nordhelle er psykolog, førstelektor og advokat og har lang erfaring med familie-, barnefordelings- og barnevernsaker.

Ingunn Størksen er utdannet psykolog og er professor i pedagogisk psykologi ved Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning (Læringsmiljøseneteret) ved Universitetet i Stavanger (UiS).

Gry Stålsett er spesialpsykolog og førsteamanuensis i religionspsykologi ved MF vitenskapelige høgskolen.

Frode Thuen er professor i psykologi ved Høgskolen på Vestlandet, forfatter og spaltist.

Odd Arne Tjersland er dr. philos, professor emeritus i klinisk psykologi ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, og psykologspesialist i barnepsykologi og familiepsykologi.

Jesper Juul er familierapeut, skribent og tidligere leder ved det danske Kempler Instituttet.

Nick Woodall er en av stifterne og driverne av The Family Separation Clinic i London, har en mastergrad i psykodynamisk psykoterapi fra University of London og er sertifisert terapeutisk megler fra School of Psychotherapy & Counselling Psychology, Regents University.





Tema 1

Hvordan opplevde du bruddet?

Om Fortsatt Foreldre

Forfattere

Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

1.1 Det finnes ikke lettvinde samlivsbrudd

I samtale med Kari Moxnes

1.2 Følelsesmessige stadier i bruddprosessen

I samtale med Odd Arne Tjersland

1.3 Eget toleransevindu

I samtale med Dag Øystein Nordanger

1.4 Sorgreaksjoner hos barn og foreldre

I samtale med Gry Stålsett

1.5 Samlivsbrudd som risikosituasjon

I samtale med Frode Thuen

1.6 Å forstå egne følelser

I samtale med Gry Stålsett

1.7 Livskriser - en mulighet for vekst?

I samtale med Lisbeth Holter Brudal

1.1

Det finnes ikke lettvinte samlivsbrudd

Det er ikke foreldrenes samlivsform som er avgjørende for om oppveksten er god for barna, sier sosiologiprofessor emerita Kari Moxnes. Det viktige er forholdet mellom familiemedlemmene og atmosfæren i hjemmene.

Hun har forsket på samlivsbrudd i et langt forskerliv, men har aldri støtt på et lettvint samlivsbrudd. De fleste tar brudd svært alvorlig.

Moxnes mener ikke at barn *ikke* får merker av samlivsbrudd. - Det er klart man blir skadet av en så vanskelig prosess, men om det blir et lite eller stort arr, er individuelt. For de fleste blir arret lite, men det er selvfølgelig ille for de barna som virkelig blir alvorlig skadet. Svært ofte dreier det seg da om barnemishandling og omsorgssvikt, sier hun.

Dårlige familier er dårlige for barna uansett om foreldrene er samboere eller gift og om det er tredje eller syvende samliv, understreker Moxnes. Gode eneforelderfamilier er akkurat like bra for barna som gode familier med to foreldre. Det er relasjonene, atmosfæren, roen, harmonien og mulighetene barn får i familien sin, som er det viktige for utviklingen deres. Hvordan familien *ser ut*, er ikke avgjørende.

Når den ene har tenkt lenge

Undersøkelser Moxnes har gjort, viser at kvinnen tar initiativet i ca. 75 % av heteroseksuelle skilsmisser. De har ofte tenkt i årevis før de snakker med mannen. Hun har kanskje underveis foreslått at de skal ta kontakt med familievernkontoret,

uten å få respons fra ham. Standardsvaret er ofte: «Hvis vi har problemer, må vi løse dem selv.» Han vil ikke, og hun blir enda mer frustrert, til det punktet hun sier at nok er nok. Dermed blir bruddprosessen faseforskyvet: Ønsket om brudd kommer totalt overraskende på mannen. De store konfliktene oppstår gjerne når faseforskyvningen er stor. Skal man unngå store konflikter, er det derfor viktig at den som tar initiativet, lar den andre få tid til å omstille seg og komme etter i prosessen. Synkron samlivsbruddprosesser, altså prosesser der begge er på samme sted og vil det samme til samme tid, er sjeldne, hevder Moxnes.

I arbeidet med å gjøre prosessen mer synkron, må ikke paret tenke at de skal klare alt alene. De bør få hjelp så han kan forstå at hun har jobbet med dette lenge, og at han har brukt opp sjansen sin. Det er noen som blir aldeles rasende på meklerne fordi de ikke klarer å få den andre til å prøve på nytt, men meklerne kan ikke få en som er følelsesmessig ferdig, til å prøve. Det mekleren kan gjøre, er å få ham til å forstå hvordan situasjonen er.

Mekleren kan hjelpe til så prosessene kan bli mer synkrone, og bidra til å gi ham tid til å komme etter. Det er viktig å gjøre det klart for ham at hun allerede har skilt seg følelsesmessig fra ham. Det samme gjelder om det er han som vil gå.

Falsk virkelighet

- Å få vite at samlivspartneren din har «planlagt» bruddet i et par år, kan oppleves som et like stort svik som når man oppdager at ektefellen har vært utro i to år. Når du lyver, tar du fra folk muligheten til å forholde seg til sin egen virkelighet. Det er det som gjerne er det verste for folk. De opplever å ha levd i en falsk virkelighet, hevder Moxnes.

- Den ene har kanskje hatt et annet forhold i lang tid og tenkt gjennom, prøvd og kalkulert for og imot å gå ut av forholdet, inn i et nytt forhold og så videre, mens den andre ikke har hatt peiling. Da blir det følelsesmessig kjempetøft. I slike situasjoner skal det mye til for å klare å ta igjen de to årene og få til en synkron prosess. Ofte er det også sånn at den bedratte føler seg som en dørmatte – tråkket på og lurt – mens bedrageren har skyldfølelse og angst og argumenterer ofte med at «det burde du ha skjønt» eller «det er din egen feil, du var ikke interessert i meg lenger».

Hjelp til å nærme seg hverandre

Moxnes understreker at det å hjelpe folk til å komme på noenlunde likt nivå faktisk er en forutsetning for å få dem til å kunne snakke ordentlig sammen, slik at de kan lage fornuftige løsninger.

De aller fleste klarer å løse dette her etter hvert, og ofte mye raskere hvis de får hjelp. I de virkelige vanskelige tilfellene, der det for eksempel er langvarig utroskap inne i bildet, bør det være profesjonelle som hjelper til. Den som forlater, har gjerne samlet opp veldig mange gode argumenter, mens den forlatte føler seg helt avmektig og uten evne til å tenke en tanke. Man forhandler ikke godt i en slik situasjon, og man samarbeider heller ikke godt. Desto viktigere blir det at den som forlater, klarer å gi den andre tid til å omstille seg.

Tap for alle

Alle taper noe ved et samlivsbrudd. Man taper i alle fall drømmen om at dette skulle være den livslange kjærligheten og den harmoniske, trygge og varige familien. Man taper det man har bygd opp sammen, og man taper felles historie. Mange synes nettopp det siste er veldig vanskelig. Selv sier Moxnes at hun merker det veldig godt etter at mannen hennes døde. - Vår felles historie blir bare min historie. Jeg har ingen å dele den med lenger.

De fleste taper økonomisk som følge av et samlivsbrudd, men kvinner taper mye mer enn menn. Det handler i all hovedsak om at menn tjener mer, har et sterkere forhold til arbeidslivet, og ofte mer ansiennitet. Man taper også sosialt ved et samlivsbrudd. - Det er selvfølgelig avhengig av hva slags liv man har levd tidligere, men hvis du er en kvinne som har jobbet halv dag for å forsøke å kombinere arbeidsliv og familieliv på best mulig måte – hvilket sosialt nettverk har du da på jobben? spør Moxnes. Menn har som oftest dårligere sosiale nettverk enn

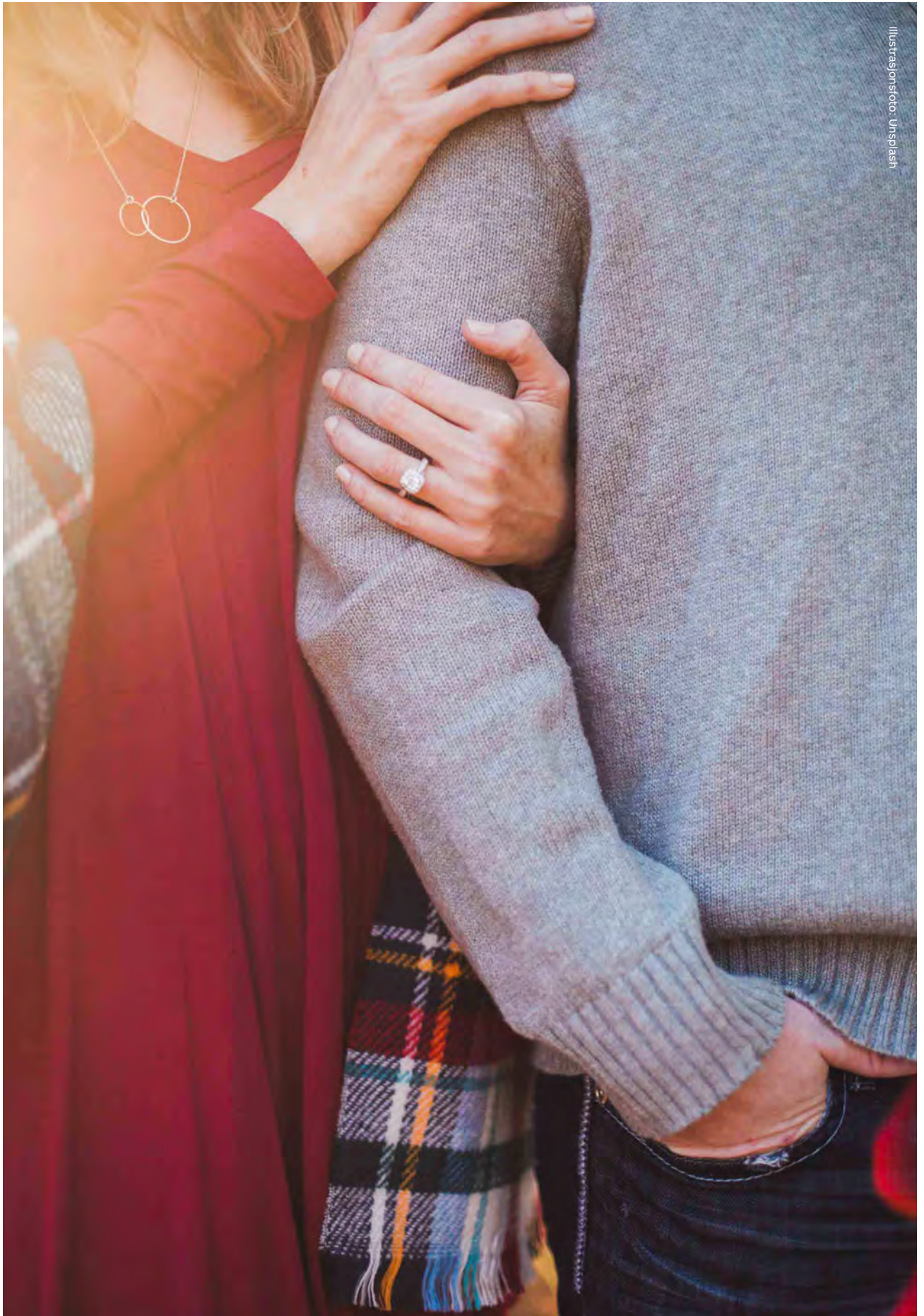
kvinner. Veldig ofte har kona vært mannens beste venn, samtidig som hun har vært den som har bygget nettverket rundt familien. Ved samlivsbrudd taper menn derfor ofte både bestevennen og nettverket sitt.

Mange sier også at mennene taper barna sine. Men før man kan si at mennene har tapt barna, må man imidlertid spørre seg hvor mye de hadde dem før, sier Moxnes. - Kjønnsrollene kan fortsatt være veldig tradisjonelle. Selv om yngre menn er mer sammen med barna sine, gjør de knapt mer husarbeid enn de gjorde for tretti år siden. Man må heller ikke glemme at det er i den alderen hvor man er småbarnsforeldre, at man bygger opp karrieren.

Sterke reaksjoner

Moxnes har i årevis, med utgangspunkt i sin forskning, påpekt at det går bra med de fleste som er involvert i samlivsbrudd, og at samlivsbrudd i enkelte tilfeller er det beste alternativet for alle i familien. Det kan være langt verre å leve i vonde, destruktive

og konfliktfylte familieforhold, både for voksne og for barn. Disse påstandene vekker fortsatt sterke reaksjoner hos folk, og de har vært politisk betente både i inn- og utland. - Hver gang jeg sier noe bra om barn og samlivsbrudd, eller at det går godt med de fleste, ringer telefonen min og jeg blir skjelt ut. Det er når jeg sier noe pent om skilsmisse, at reaksjonene kommer. Men hvis jeg sier noe negativt om barn og skilsmisser, for eksempel at jeg aldri har vært borti en lykkelig skilsmisse, kommer det ikke én eneste protesttelefon. Da er det helt stille. Sånn har det vært helt siden jeg begynte å forske på dette her, avslutter hun.



Illustrasjon foto: Unsplash

1.2

Følelsesmessige stadier i bruddprosessen

Fornektelse, tap og depresjon, sinne og ambivalens, reorientering og til slutt akseptering, er vanlige følelsesmessige stadier i en bruddprosess, forteller psykologspesialist og professor Odd Arne Tjersland i dette intervjuet.

- Hvordan man reagerer på et samlivsbrudd, avhenger ikke minst av hvilken innstilling man har hatt til samlivsbruddet. Noen har tenkt lenge på det, for andre kommer erkjennelsen av at det ikke er noen vei tilbake, mye senere, sier Tjersland. Vanlige reaksjoner som kan ramme begge er tapsfølelse, sorg, handlingslammelse og passivitet – og noen ganger ledsaget av sinne og ambivalens. Enkelte går inn i dypere depresjoner. De fleste aksepterer situasjonen etter hvert, men noen kan streve med bruddet i mange år etterpå.

Beslutningen om å gå

Reaksjonene etter bruddet kan variere alt etter om man har rollen som den som forlater, eller den som blir forlatt, forteller Tjersland. - Ofte er det mer snakk om hvem som «går mest» og hvem som blir «mest forlatt» – for det er nyanser her, men det er nesten alltid en liten forskjell i avstanden til beslutningen om å avslutte samlivet. Han mener det også er viktig å skille mellom årsaken til bruddet og hvem som går. - Det som ligger bak beslutningen, kan jo være både ignorering, distanse, savn og misnøye

hos den ene eller begge parter over lang tid. Da finner man ikke årsaken til bruddet i den situasjonen som *utløste* bruddet. Årsaken ligger da i samspillet mellom samlivspartene over tid.

Den som forlater

Den som går, kan framstå som umåtelig sikker på at skilsmisse er det rette, sier Tjersland. - Men ofte har beslutningen kommet etter en lang periode med tvil. Det er alltid en historie som ligger forut. Personen har snudd fram og tilbake på spørsmålet om å bli eller gå. Det har vært perioder med håp om at ting skal rette seg, perioder med sinne, perioder med avventende stillstand, perioder med dyp depresjon knyttet til en erkjennelse av at dette ikke går, og perioder med sorg. For skilsmisse innebærer også å miste – ikke bare en samlivspartner, men et dagligliv, felles høytider, livet på hytta sammen, den andres familie som man har blitt glad i, felles venner, osv.

Tjersland forteller at når den som går omsider har tatt beslutningen, kan personen virke både stiv og rigid – ja,

nærmest på vakt. - Det henger ofte sammen med at vedkommende er engstelig for å sende signaler som kan vekke håp hos den andre. Dermed blir personen langt mer formell og avgrensende, eller staere og mer standhaftig enn det vedkommende egentlig kjenner for. Man kan ikke åpne for positive følelser, av redsel for at den andre skal komme løpende og si at «ja men, da kan vi jo prøve da! Nå reiser bare vi to til Mallorca i påsken», eller hva det nå er.

Den som forlater, blir ofte dømt som «den skyldige», selv om begge har ansvar for prosessen frem mot samlivsbruddet. - Det handler som regel om mistriivsel i parforholdet over tid – ikke om en enkelt, objektiv årsak. Og det kan ligge mange opplevelser bak dette, både av å bli ignorert, forsømt, av distanse og ensomhet, eller av å ikke bli forstått og godtatt som den man er.

Den som blir forlatt

Noen ganger har den som blir forlatt, aldri tatt tanken om samlivsbrudd inn over seg. Man har ikke hatt andre tanker enn at de to skal leve sammen «til døden skiller oss ad». Den ene har ikke fanget opp de signalene som den andre mener å ha vært så tydelig på. - Den første reaksjonen har ofte form av benekting: «Hvordan skal du klare deg økonomisk – det er helt urealistisk!» «Hva skal du si til ungene – at du skal flytte sammen med en annen?» Spørsmålene er hypotetiske og kan ofte romme implisitte trusler, sier Tjersland.

Deretter, når den forlatte virkelig begynner å ta inn over seg realitetene, melder andre reaksjoner seg – ofte i form av sinne og sorg. Sinnet kan bidra til handlinger preget av en illojalitet som de aldri tidligere har

hatt mellom seg. - Det som kjennetegner to som lever sammen, er at de beskytter hverandre. De er lojale, de sier ikke alle de tingene som kunne vært sagt. Selvsagt er det unntak. Det finnes dem som spiller ut konfliktene sine i sosiale sammenhenger, men de fleste partnere framtrer med lojalitet til hverandre. Når så den som blir forlatt innser bruddet, kan man observere handlinger som var helt utenkelige tidligere: Den ene kan begynne å legge ut om hvordan den andre har sviktet og forsømt sin familie. Eller man kan fortelle barna historier om den andre som har overnattet hos en fremmed. Og begge to kan plutselig stå og skrike til hverandre utenfor huset uten å ense verken barn eller naboer.

Følelsesmessige stadier i bruddprosessen

En vanlig betraktningssmåte innenfor faglitteraturen om samlivsbrudd er at de følelsesmessige reaksjonene som er mest fremtredende i en separasjonsfase, skjer i stadier som kommer i en bestemt rekkefølge, og der hvert stadium bygger på det foregående, sier Tjersland. - En ganske vanlig inndeling er de fem stadiene fornektelse, tap og depresjon, sinne og ambivalens, reorientering og akseptering.

Selv om mange kan kjenne seg igjen i en slik utvikling, er det viktig å ha klart for seg at forløpet hos den enkelte vil variere. Ofte går man fram og tilbake mellom ulike reaksjoner, og man kan oppleve å bli satt tilbake hvis det skjer noe som gjør situasjonen vanskeligere igjen.

Fornektelse

Begynnelsen på en bruddprosess viser seg på ulike måter, for eksempel i form av at krasse bemerkninger øker i antall,

at en eller begge trekker seg tilbake følelsmessig eller seksuelt, osv. Samtidig holder partene fast ved et håp om at det nok vil rette seg igjen: «Skilsmisse er ingen løsning for oss, det er jo ikke tilfeldig at vi ble et par.» «Jeg vil ikke klare å oppdra barna alene.» «Jeg vil ikke klare det økonomisk.»

Førnektelsestankene avløses av nye skuffelser, følelser av ikke å være verdsatt, av manglende nærhet, av at livet passerer, sier Tjersland. - Ofte begynner en eller begge å rette energi mot noe annet utenfor parforholdet – mot barna, treningene, jobben, eller de innleder et forhold. I denne fasen kan begge parter være «nærmest til å gå», og på et eller annet tidspunkt tar en av dem det avgjørende skrittet.

I heteroseksuelle skilsmisser har det vært slik at kvinnen oftere har fremstått som initiativtaker. Det betyr ikke at det er lettere for kvinner å gjøre dette. Det er snarere slik at vanskene melder seg på ulike tidspunkter og i ulik form for ulike personer.

Tap og depresjon

Følelser av tap og depresjon melder seg som regel når man begynner å ane at det ikke er noen vei tilbake, sier Tjersland: «Jeg mister samlivspartneren, en venn, en seksuell partner, kanskje barna, svigerfamilie, venner.» Det mest typiske er passivitet, handlingslammelse og en opplevelse av at verden står stille. Noen glir også inn i depresjon: Arbeids- og omsorgsevnen opphører, selvspekt og personlig pleie forfaller, og meningsløsheten råder. For noen vekker møter med ekspartneren drømmen om at forholdet lar seg reparere,

til live – før man igjen forstår at det ikke er noen vei tilbake, og faller tilbake i mørket.

Sinne og ambivalens

Hos noen avløses depresjon av sinne og aggresjon. - Dette kan være en vei ut av handlingslammelsen. Sinnet kan være rettet mot at man mister en som elsket en, og som man selv elsket. Men det kan også være rettet mot alt som nå oppleves krenkende og vondt i parhistorien, mot ekspartneren som aldri greide å frigjøre seg fra sine foreldre, eller som aldri deltok i omsorgen for barna. Man kan bli litt hevnjerrig og tenke at «du skal ikke ha noe å gjøre med barna som du ikke har stilt opp for før». Eller «Du skal ikke bli sittende i huset, mens jeg bor i et kott!» Det kan være vanskelig å skille mellom sinne som knytter seg til å forlate eller å bli forlatt, og sinne forbundet med forhandlingene som foregår om hvordan hverdagen skal være i nåtid og framtid.

Sinne kan uttrykkes på mange måter: Taushet, iskald harme, sarkasme, verbale og fysiske angrep og vold. Måten sinnet viser seg på, kan ha store følger for det videre forløpet i separasjonen. Det er vanskelig å lage gode avtaler når en eller begge er inne i en fase preget av mye sinne og aggresjon mot den andre.

Reorientering

En reorientering etter et brudd representerer som regel noen smertefulle møter med realitetene. Plutselig er man alene om å ordne alt det man tidligere var to om. Det kan handle om hvordan skifte lypærer, om en klesvask som blir rosa, eller om for lange bukser som holdes oppe



Illustrasjonsfoto: Getty Images

av sikkerhetsnåler. Som par hadde de sine måter å ordne disse tingene på som de var rimelig fortrolige med. Plutselig er ikke den andre der. Det kan kjennes ut som en vegg har blitt borte i huset. Dette er aller tydeligst der hvor det har vært en klar arbeidsdeling. Begge blir hjelpeløse, men på ulike områder. Det kan gi seg utslag i at den som ble forlatt ringer hjem til den som gikk, og som har etablert et nytt forhold, og spør om vedkommende kan komme og hjelpe til med pakningene på varmtvannskranen. Dermed kan det bli konflikter med den nye partneren, for det er ikke alltid uten videre

greit å reise tilbake dit og bli borte i noe som for den nye partneren kan kjennes som mange timer.

Og så er det barna, da: Før hadde man den andre å spille på når man skulle organisere livet rundt barna. Det etablerer seg gjerne et rollemønster som preger samspillet mellom foreldre og barn. Blant annet støtter vi oss til hverandre når det skal fattes beslutninger om hva barna får lov til eller ikke. To med ansvar kan gi mer fleksibelt spillerom ved forhandlinger om avgjørelser. Etter atskillelsen er det



Illustrasjonsfoto: Johnér

mange som slutter å spille på hverandre som foreldre. Det er synd, sier Tjersland, for vanligvis er det bare ett menneske som kan ha den samme følelsesmessige investeringen og interessen i barnet som deg selv, og det er den du fikk dette barnet sammen med!

- En annen ting er spørsmål knyttet til hvordan man skal opptre utad som skilte foreldre. Hvordan skal de omgås og forholde seg til hverandre i sosiale sammenhenger? Folk strekker seg utrolig langt for å kunne framstå som gode venner. I det kommende arrangementet for foreldre i skolekorpset, skal begge gå eller bare en av dem? Hvordan skal de bestemme hvem som skal gå, hvis det er vanskelig å komme sammen? Hvis begge kommer, hvordan skal de oppføre seg overfor hverandre?

Akseptering

Det siste stadiet er akseptering. Det er tiden for å ta ansvaret fullt for eget liv og bli såkalt moden for å gå inn i nye langvarige relasjoner. - Aksepteringsfasen kan lett bli en beskrivelse av idealer mer enn realiteter, mener Tjersland. - Mange bruker lang tid på å akseptere den nye situasjonen. Noen fortsetter å tenke at bruddet var feil, men kan likevel akseptere at samlivet ikke kan opprettholdes med en som ikke vil. Det er heller ikke uvanlig at gamle følelser dukker opp igjen innimellom, selv om man har etablert et nytt liv for seg selv og barna. Forskjellen er at man ikke blir værende i følelsene.

1.3

Eget toleransevindu

Psykologspesialist og professor Dag Øystein Nordanger har lenge vært opptatt av en modell som har kommet fra utviklingspsykologien – nemlig toleransevinduet.

Hvordan vi føler oss trygge og avslappet når vi er innenfor - og stresset eller opprørte når vi er utenfor.

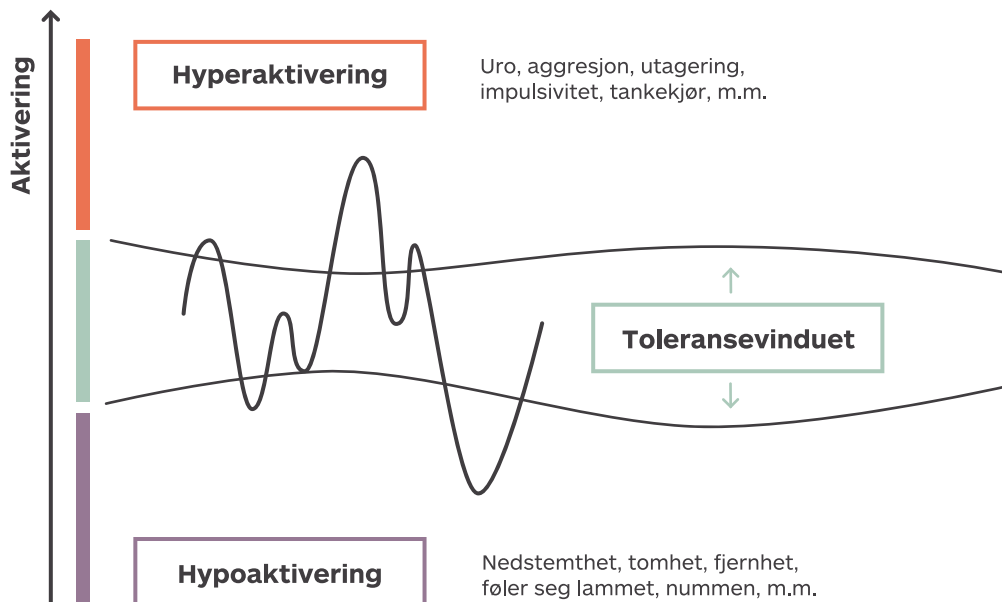
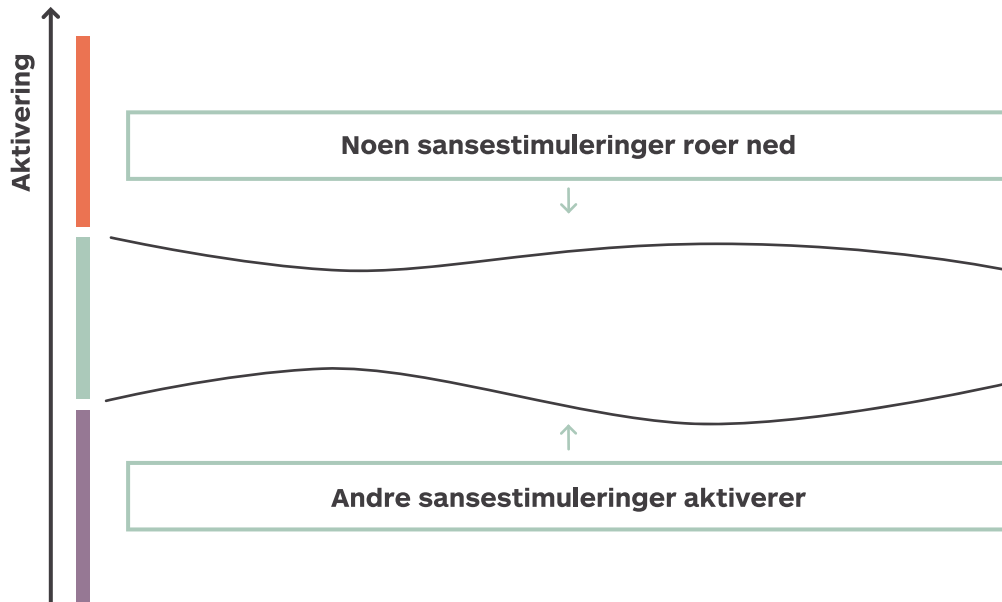
Toleransevinduet er en modell som sier at alle mennesker har et aktiveringsspenn, det vil si en sone det er optimalt å være innenfor, sier Nordanger. - Når du er innenfor denne sonen er du trygg og på plass i deg selv. Da kan du utforske, leke og lære. Men noen ganger blir aktiveringen i kroppen for høy, og du er kanskje sint, opprørt, stresset eller bekymret. Da er du *overaktivert* eller *hyperaktivert*, og inne i det vi kaller *fight-flight-freeze* spekteret. Det vil si at du instinktivt vil ønske å angripe, kjempe eller rømme unna situasjonen, eller du stivner hvis du ikke har mulighet til å kjempe eller komme unna. Andre ganger blir aktiveringen i kroppen for lav, og du havner under optimalt aktiviseringsnivå. Da er du det vi kaller *underaktivert* eller *hypoaktivert*, og du kan være slapp, fjern, tom, uengasjert og ikke helt til stede i situasjonen på grunn av det.

Nordanger mener toleransevinduet er en modell som er allmennmenneskelig, fordi vi alle har et vindu for hva vi tåler før vi blir over- eller underaktivert. Modellen nederst på neste side kan illustrere dette forholdet. Det lilla området representerer

underaktivering, mens det røde representerer overaktivering. Det grønne feltet i midten er toleransevinduet.

I en samlivsbruddsituasjon vil de voksne få et mye smalere toleransevindu enn de vanligvis har. - Mange vil ikke fungere så godt i hverdagen. De vil være mer sensitive, ha et høyere stressnivå, og være mer sårbare. Hvis jeg skal kunne være regulerende for en annen person, for eksempel barnet mitt, avhenger det igjen av at jeg er innenfor mitt eget toleransevindu. Jeg vil ikke kunne være regulerende, skape trygghet eller hjelpe barnet mitt inn i sitt toleransevindu, hvis jeg selv er langt utenfor mitt eget toleransevindu.

Nordanger påpeker at i en krise, eller når man er involvert i store konflikter, kan man oppleve at man ikke klarer å være den kraften i barnas liv som man bør være dersom man skal bidra til å drive barns utvikling. - Dette skjer i større eller mindre grad for alle mennesker, og i alle fall i et samlivsbrudd. Det gjelder å begrense de negative effektene av det så langt det er mulig. Så lenge barn kan få presentert en



forståelig kontekst for det som skjer, at det ikke handler om dem, men om foreldrene, vil det stort sett kunne gå greit.

Det er ikke bare i forbindelse med samlivsbrudd at konfliktnivået mellom foreldre kan være høyt. Det kan også være høyt i et parforhold. Du har et ansvar for å ta tak i situasjonen for barnas del også hvis du lever i et parforhold som gjør det vanskelig for deg å ha det bra, som gjør at du får et smalt toleransevindu, eller som gjør at du går med hevede skuldre og ikke føler deg trygg.

Nordanger forteller at han i sitt yrkesliv har sett flere eksempler på at barn har måttet leve i parforhold som burde vært oppløst, enn eksempler på at barn har lidd av at dysfunksjonelle parforhold har blitt oppløst. Blant annet har han vært nestleder i regjeringens barnevoldsutvalg. De så på 20 av de verste sakene vi har hatt her i landet, der barn har levd under svært destruktive forhold. - Å vokse opp i en familie der foreldrene slåss eller slår hverandre, eller der det er et høyt konfliktnivå hele

tiden, kan være invalidiserende for barn. Partnervoldstatistikken i Norge er dessuten ikke hyggelig. Det er flere som utsettes for vold eller er vitne til vold, enn vi ønsker å tro.

Nordanger er blant dem som ikke er så bekymret for samlivsbrudd i seg selv. Det finnes mange eksempler på foreldre som klarer å gå fra hverandre på en måte som gjør at de fortsatt er venner, og der de klarer å ha fokus på barnets beste. Og mange av dem som ikke klarer det i en periode, klarer det etter hvert. - Der konfliktnivået er høyt over tid, og svært mye av dynamikken i familien skjer i konfliktmodus, er det imidlertid stor grunn til bekymring for barns utvikling, avslutter han.



Illustrasjonsfoto: Johnér

1.4

Sorgreaksjoner hos barn og foreldre

I et samlivsbrudd er det særlig viktig med bevissthet om sorg og hva den gjør med oss. Sorg er en del av livet. Man trenger ikke frykte eller kjempe mot sorgen.

Samtidig skal man passe seg for å overføre sorg til barna, og gi dem ansvar for de voksnes velbefinnende, påpeker spesialpsykolog og førsteamanuensis Gry Stålsett.

- Sorg kan sette seg i kroppen, som en fysisk og psykisk tretthet det kan ta lang tid å komme seg ut av. Mange er ikke forberedt på dette, heller ikke omgivelsene, sier Stålsett. Mange sykmelder seg, eller får medikamenter for å takle følelsene. I slike tilfeller vil det være klokt å bearbeide følelsene hos en psykolog eller sammen med en annen som kan hjelpe til med å sortere, sier hun. Vi lever i en tid hvor idealet er suksess, og der opplevelsen av nederlag lett vil kunne føre til at en skjuler de naturlige sorgprosessene. Mange unngår andre når de er triste. De er redde for at tårene skal komme ut av kontroll. Hvis man imidlertid kan gi sorgprosessen tid og naturlig vise den til andre, vil man fortære kunne komme seg gjennom sorgen og gjenvinne livskvalitet og helse.

Sorgreaksjoner hos de voksne

En livskrise fører ofte til indre kaos, med mye energilekkasje og tretthet. Da blir man ikke like tilgjengelig for andre. Oppmerksomhet og tilstedeværelse blir innskrenket, og man kan få redusert evne til å gjennomføre det man har planlagt.

Dette gjør seg gjeldende både emosjonelt og praktisk. På det indre planet går energien med til å prøve å romme følelser, sortere og regulere dem. Andre ganger skyver man følelsene vekk for kortere eller lengre tid, slik at en kan komme gjennom arbeidsdagen og hverdagen for øvrig. Det kan bli et problem hvis de ikke bare skyves vekk, men også fortrenses og blir til fastfrosset sorg. Da risikerer man å gli over i depresjon.

Stålsett hevder man vil oppleve sorg og skiftninger i følelseslivet etter et samlivsbrudd uansett om man er den som forlater eller den som blir forlatt.

- Alle de grunnleggende følelsene som redsel, sinne, tristhet, skam, misunnelse, skyld og ømhet, ja endog glede og iver kan være involvert i en sorg- og endringsprosess. Det kan være forvirrende og slitsomt. I såkalt jevnbyrdige samlivsbrudd, der begge er enige om at de ikke skal leve sammen lenger, kan nok selve bruddprosessen gå enklere og sorgreaksjonene være noe mindre. Men man skal ikke undervurdere den

sorgprosessen de likevel går igjennom, mener Stålsett. - Det er sannsynlig at også disse to sørger over det tapte – over det som ikke ble.

Når man blir forlatt

Hvis det er utroskap inne i bildet, kan det ta lang tid å komme seg ut av offerrollen, sier Stålsett. - Man er kanskje dypt krenket. Skuffelsen, sårheten og skammen kan føles lammende. Da er det naturlig å bli opptatt av den man føler seg sviktet av. Kanskje blir man besatt av tanken på tredjepersonen som er eller har vært involvert. Mange spørsmål melder seg: Skal jeg tilgi eller ikke? Er det lov å hate? Hvordan skal jeg håndtere sjalusien min? Hevntankene mine? Enn raseriet mitt?».

Barna vil lide hvis foreldrene har store problemer med å komme seg ut av offerrollen og håndtere de negative følelsene sine. Foreldrene kan da etter hvert bli «for mye» for barna sine. Barna kan få behov for å trekke seg unna og beskytte seg selv. Da er det ikke dumt å søke samtaleterapi, eller finne et rom hvor man fritt kan ta ut følelsene slik at de ikke renner over i tide og utide, mener Stålsett.

Når man forlater

Skammen og tristheten ved at man mislyktes med forholdet, kan være der også for den som forlater. Følelsen av skyld kan i tillegg dominere. - Det fører til en annen type ensomhet og smerte enn hos den som blir forlatt. Blant annet erfarer man at man ikke får samme type empati og omsorg fra omgivelsene.

Samtidig kan man ha følt seg følelsesmessig forlatt av den andre i årevis. Hvis man

ikke har klart å formidle det til andre, så får man heller ikke samme respons som den som blir forlatt. Den som forlater, vil sannsynligvis også slite med tvil. «Var det riktig eller galt av meg å gjøre dette? Burde jeg holdt ut? Burde jeg blitt av hensyn til barna?» Hvis beslutningen om å forlate har vokst fram over lang tid, vil disse spørsmålene kanskje være mer ryddet unna før selve bruddet faktisk skjer.

Sorg kan gi kontakt med savn og lengsler

Stålsett mener det positive med å være i sorg er at følelser man vanligvis ikke har kontakt med, kan komme til overflaten. - Når man får kontakt med savn og lengsler, kan man både få minner om savn etter nærhet som man har hatt tidligere i livet, og minner om nærhet som man har opplevd før. Å bruke tid på å få tak i hva man ønsker seg og lengter etter, kan være fint med tanke på å søke det livet man vil leve i framtiden. Ved å identifisere det man savner, vil man konkret kunne sette seg noen mål for hvordan man vil at livet skal være framover. Det kan være på områder som vennskap, fysisk nærhet, praktisk omsorg og tidsbruk, eller det kan handle om lengsel etter tilhørighet i videre forstand. Noen kjenner trang til å søke etter sine røtter, andre får tak i en dypere religiøs lengsel, forteller Stålsett.

Barnas sorg

Fordi det ofte ikke er plass til at alle sørger samtidig innenfor ett og samme familiesystem, kan styrken i barnas sorgprosess komme på et annet tidspunkt enn foreldrenes. Barna kan sette sin sorg delvis på vent. Det betyr ikke at barna ikke har reaksjoner umiddelbart etter bruddet. De kan bli mer oppmerksomhetskreven-



eller få problemer med for eksempel søvn, fordøyelse eller følelssvingninger. Noen ganger får det utslag i tenårene, andre ganger kommer det mange år etter at foreldrene faktisk skilte lag. Men også de som er over 20 når foreldre skiller lag, reagerer følelsmessig. Sorgen har slik sett ingen alder, sier Stålsett. -Som forelder bør man være forberedt på at barn kan streve på skolen en periode ved samlivsbrudd.

Voksne kan sykmelde seg når de gjennomgår store psykiske påkjenninger. Det kan ikke barn, understreker Stålsett. -De skal pendle mellom to hjem, med alt det innebærer av følelsmessige og praktiske omstillinger. De kan bli slitne og lammet av håpløshet og utilstrekkelighet. Trangen til å bli sett kan bli enda større, og de kan bli mer krevende når det gjelder oppmerksomhet og kontakt med foreldrene.

Enkelte barn får det man kan kalle en frysreaksjon. De vil være helt i ro og ønsker ikke andre endringer i livet. De forsøker å få det så forutsigbart som mulig rundt seg og kan bli mer avhengige på noen områder. Andre barn vil kunne føle trang til å rømme unna situasjonen og de vanskelige følelsene. De blir mer aktive med venner eller i idrett, begynner å jobbe og så videre. Da kan det hende at man som foreldre må hjelpe barnet med hensyn til å si stopp for noen aktiviteter, sette grenser og prioritere. Atter andre kan pendle mellom de to reaksjonsmønstrene, sier Stålsett.

La barna beholde sine gode foreldrebilder

Det kan være en utfordring å finne ut hvordan man skal omtale den andre forelderen. -Hvis man er skuffet og rasende over at den andre gikk, kan

beskyldningene hagle, og det kan tegnes mange ufordelaktige bilder av forelderen som omsorgsperson. Eller hvis man er rasende på den andre som har vært utro og nå har dratt sin vei, kan personen renne over med detaljer fra voksenlivet til ungene. Dette skulle barna ha vært forskånet fra. Hatet til ekspartneren har ingenting med barnas egen relasjon til den andre forelderen å gjøre. Det kan ramme barnas grunnleggende trygghet. Dermed kan relasjonen mellom barnet og begge foreldrene bli rammet. Dette handler om barnas behov for ikke å få knust sine egne foreldrebilder, sier Stålsett. - Barna må selv få nansere sine foreldrebilder og integrere skuffelsene. Barna forguder gjerne sine foreldre uansett hva de gjør, i alle fall før de når tenårene. Det skal de få lov til å gjøre. Jo mer man demoniserer den andre forelderen overfor barna, jo mer svikter man som omsorgsperson. Det betyr ikke at man skal benekte vanskeligheter.

Om man ser at foreldrebildene er uheldige eller bygger på misforståelser og feilinformasjon, kan man bidra til korreksjon og justeringer. - La oss si at barnet for eksempel tenker at en forelder forlot dem fordi hen «ikke elsker meg». En slik konklusjon kan føre til at barna senere i livet tenker at «ingen kan elske meg på ordentlig hvis ikke forelderen min gjorde det». Det er ut fra de fortellingene vi skaper om våre liv og våre nærmeste at vi også utvikler vår forståelse av hvem vi er. Hvis forestillingene blir rigide, unyanserte og gale fordi de bygger på feil informasjon, manglende innsikt eller feilslutning, kan det få langtrevende konsekvenser for selvbildet, sier Stålsett. - Det kan få store konsekvenser for en persons evne til å

være i relasjon og til å utvikle nærhet til andre i voksenlivet. Derfor er det viktig at de voksne plasserer ansvaret for samlivsbruddet der det hører hjemme: I voksenverdenen og hos seg selv.

La barna få tid

- Det blir ekstra komplisert for ungene hvis en tredjepart er delårsak eller kommer raskt inn i bildet. Det kan føre til at de voksne blir veldig opptatt av egne følelser og ikke klarer å se barna. Barna kan føle seg følelsesmessig forlatt, i tillegg til at de rent fysisk ikke lenger har den ene forelderen i nærheten hele tiden. Sjalousi, lojalitet til en av partene, utrygghet både i forholdet til den nye og til ukjente sider av foreldrene, er følelser som kan dukke opp hos barna i en slik situasjon. I tillegg kan barn oppleve at det de følte var verdifullt i den «gamle» familien, blir devaluert av begge foreldrene. Det kan være tungt for dem å bære.

De voksne kan til gjengjeld oppleve barnas reaksjoner som urettferdige, urimelige og sårende, slik at de reagerer uforstandig tilbake. - Det kan føre til at den følelsesmessige smerten i familiesystemet forsterkes. Derfor er det nødvendig å akseptere at barna eller tenåringene reagerer emosjonelt. Man må ta høyde for det og gi det tid – mye tid.

Å ta tilstrekkelig vare på seg selv

Om den voksne begynner å ta vare på egne behov, betyr det ikke at man kan slutte å ivareta barnas behov. En frigjøringsprosess fra å være partner for den andre forelderen til barna, er ikke en frigjøringsprosess fra foreldrerollen og det å være voksen, sier Stålsett. En annen fallgrube er at man har så dårlig samvittighet for at de har påført

barna sine sorg og smerte at man glemmer å ta omsorg for seg selv. Det er ikke bra, verken for en selv eller for barna. De lærer da ikke å ta adekvate hensyn til andre og kan senere få problemer i kjæresteforhold og samliv. Det kan bli for mye og for lite.

Som foreldre er vi alltid rollemodeller og skal da helst vise hvordan man kan ivareta seg selv og sitt eget liv, samtidig som man ivaretar sine barn. Klarer man ikke å ta vare seg selv på en god måte, vil den følelsesmessige forsyningen plutselig kunne gå feil vei, det vil si fra barna til den voksne: Barna vil få i oppdrag å trøste, lindre og ivareta den voksne. Da vil barna senere kunne føle både skyld og ansvar ovenfor den voksne. Slik skal det ikke være.

Vi leter ofte mer eller mindre bevisst etter å finne ut hva som er vårt eget livsprosjekt knyttet til det å være voksen. Ved et samlivsbrudd kan barna fort ta eller bli gitt for stort ansvar for de voksnes liv. De voksne kan også bruke barna som sitt livsprosjekt. - Gjør vi det, blir vi uvegerlig en følelsesmessig belastning for barna våre. Barna skal også slippe å oppleve at mamma eller pappa er avhengige av dem for å kunne realisere tilværelsesprosjektet sitt. Det må hver enkelt finne ut av selv. Det kan ingen andre – verken en eks-partner, en ny partner eller barna – hjelpe en med.

Å bevare grensene

God livskvalitet handler også om hverdagsrutiner, sier Stålsett. - Ved en krise som det et samlivsbrudd er, er det viktig å etablere gode rutiner raskt. Det vil også gjøre at livet kan oppleves mer forutsigbart for barna. Hverdagsituasjonene er tross



alt det som preger livet mest. Det man skal passe seg litt for, sier hun, er å få så mye skyldfølelse overfor ungene at man blir for ettergivende. Noen abdiserer fra foreldrerollen i det øyeblikk de ikke lenger er samlivspartner, noe som blir en stor ekstra svikt overfor barna. - Det synes ofte lettere å la barna få det som de vil enn å bevare grensene. Man tenker kanskje at man skal være grei og la barna slippe konflikt, eller man tenker kanskje selv at man ikke orker å ta konflikten. Det er dumt, selv om det er forståelig at det skjer. - Grenser gir trygghet og stabilitet og er særlig viktig i en ellers kaotisk situasjon.

Grenser er en del av kjærligheten. Barn og unge trenger å få nei, særlig der de selv har vanskelig for å navigere. Gruppепåvirkning er sterk i ungdomstiden, og da trengs voksne som er på plass i seg selv og på plass for barna sine. Klarer man ikke dette, må man søke hjelp, råd og støtte. Det er en klok erkjennelse og god investering å gjøre nettopp det hvis man har problemer med å få hodet over vann selv, avslutter Stålsett.

1.5

Samlivsbrudd som risikosituasjon

Så mange som 1/3 av psykologiprofessor Frode Thuens informanter strevde fortsatt med store problemer to år etter samlivsbruddet.

Graden av reaksjoner som skyld, skam, svekket selvtillit og anger, i tillegg til omstendighetene rundt bruddet, så ut til å være avgjørende for hvor godt man håndterte situasjonen og foreldresamarbeidet etterpå.

- Det er ikke til å komme fra at et samlivsbrudd er en tøff og risikofylt situasjon for de involverte menneskene, sier Thuen. - Samlivsbrudd kan føre til store psykiske problemer for dem som går igjennom det. Mange føler en enorm fortvilelse. «Hvordan skal dette gå? Hvordan blir situasjonen for barna? Hvordan blir det med huset? Hvordan vil det gå med økonomien?» Den som går, kjenner kanskje på ambivalens: «Gjør jeg det riktige? Har jeg prøvd alt? Hva er det jeg påfører barna med dette?» Den som blir forlatt, kan kjenne på savn, sorg eller bitterhet, og noen ganger selvbebreidelse: «Hvorfor lot jeg det gå så langt? Hvorfor tok jeg ikke signalene tidligere? Hvorfor kom jeg henne ikke i møte?»

Samlivsbrudd kan oppleves som en kaotisk situasjon. Man skal orientere seg med hensyn til mange økonomiske og praktiske utfordringer, og i tillegg takle alle de følelsesmessige utfordringene. - Det er ikke rart folk strever, sier Thuen. - Man skal forsøke å være rasjonell og objektiv i en situasjon der følelsene og det subjektive presser på. På en måte er det ikke annet

å vente enn at det blir konfliktfylt, og vi kan godt snu det på hodet og si at det er overraskende at så mange klarer å skille seg uten at alt kommer ut av kontroll. Samlivsbrudd handler jo om det viktigste i folks liv.

Noen sliter lenge

I flere undersøkelser Thuen og kolleger har gjennomført, har det vist seg at omtrent 1/3 sliter med relativt store problemer så lenge som to år etter bruddet. - Risikoen for innleggelse på psykiatrisk sykehus øker, og vi vet at selvmordsrisikoen er tre-fire ganger så høy blant skilte, sammenliknet med folk som lever sammen.

Samlivsbrudd er ikke nødvendigvis bare en forbigående krise – for mange er tapsopplevelsen ganske vedvarende. Det folk sliter med, er blant annet ensomhet, savn av ungene for den som ikke bor sammen med dem, bekymringer for ungene og konflikter med eks-partneren.

Mange ganger har det vært en historie av problemer og frustrasjoner også forut for bruddet. - I slike situasjoner skal man

bearbeide både ettervirkninger av et turbulent og vanskelig parforhold, og de utfordringene selve bruddet innebærer, både for en selv og for barna. For noen går det riktig ille, men de fleste klarer seg greit. Uansett er samlivsbrudd en helserisiko det er viktig å ta på alvor. For egen del må man kanskje akseptere at det vil ta tid, og at det er naturlig å streve en periode, mener han.

Både positive og negative opplevelser etter et brudd

I Thuens undersøkelser har man blant annet spurt om både negative og positive opplevelser etter samlivsbrudd. Blant de negative var skyld, anger, skam, dårlig selvfølelse og selvtillit, følelse av mindreverd og tap av nettverk. De positive reaksjonene var bl.a. at man ble bedre kjent med nye sider av seg selv. Mange opplever lettelse og en følelse av frigjøring, og at de utviklet nye egenskaper, forteller Thuen. - Det typiske er for eksempel at en forelder som tidligere ikke var så engasjert i ungene, nå har dem alene i perioder, og begynner å følge dem opp på en helt annen måte. Eller det er en forelder som aldri har måttet ta seg av bilen eller vedlikehold, reparasjon og utskifting av ødelagte produkter i hjemmet, og som nå fikser det helt fint.

Etter et samlivsbrudd orienterer man seg gjerne i andre retninger. Noen treffer folk gjennom støttegrupper eller tar opp igjen kontakten med gamle venner, og får nye nettverk og konstallasjoner å spille på. På sikt kan det føre til fornyet selvtillit, mener Thuen. - Samtidig er et av de interessante funnene vi gjorde, at nesten alle informantene var både fornøyde og misfornøyde med bruddet.

Det viste seg også at *graden* av negative reaksjoner i stor grad var avgjørende for om man fikk psykiske problemer. At man hadde mange positive reaksjoner på bruddet, veide altså ikke nødvendigvis opp for de negative reaksjonene, forteller Thuen. Noen kan altså gi inntrykk av å være relativt tilfreds med bruddet, og si at det var en lettelse å komme ut av forholdet, men likevel ha store psykiske problemer som følge av det. - Utad vil de fleste av oss framstå som mer vellykkete og mer mestrende enn det vi er. Derfor kan det skjule seg dype avgrunner under overflaten, sier Thuen.

Grad av konflikt

Skilles man i stor konflikt, er det fort gjort å bli værende i konfliktene, understreker Thuen. - En av bøkene mine, *Livet som deltidsforeldre*, bygger delvis på en undersøkelse som viser at nesten 60 % har til dels store konflikter i perioder etter bruddet. Mange av konfliktene går over etter noe tid, men for ca. 10 % av dem som deltok i undersøkelsen, er konfliktene mer eller mindre permanente over mange år. Det er ofte disse som bringer sakene inn for domstolen. En slik situasjon er ikke minst svært belastende og skadelig for de involverte barna. Dette vet de fleste foreldre, og de kommer i et stort dilemma med tanke på hva de skal gjøre.

Kjønnforskjeller og omstendigheter rundt bruddet

Når man skal forstå reaksjonsmønstrene sine i en bruddprosess, er det viktig å forstå omstendighetene rundt bruddet. - Hvordan bruddet skjedde, er av avgjørende betydning for hvordan man håndterer situasjonen etterpå. Hvis man for



eksempel gradvis har glidd fra hverandre og har en delt opplevelse av at samlivet ikke gir så mye lenger, kan man ofte skilles som venner og samarbeide greit etterpå.

Motsatt ser utroskap ut til å være et dårlig utgangspunkt for et brudd, fordi det skaper mye bitterhet. - Brudd der utroskap er en del av bildet, blir ofte uforsonlige. Den ene føler seg sveket og det blir på en måte dobbelt opp: Først skal man bearbeide en utroskapsaffære, og så skal man bearbeide et brudd.

For noen kommer bruddet som et sjokk, kanskje selv om den ene parten har sendt signaler i lengre tid, sier Thuen. I to av tre heteroseksuelle skilsmisser er det kvinnene som går. - Menn erkjenner som regel problemene og konsekvensene av dem mye senere enn kvinner. Signalene har gjerne blitt stadig tydeligere, sterkere og mer desperate, men han fanger dem ikke opp før han har kniven på strupen. Da skjønner han det, og da kan han være både veldig angrende og villig til å gjøre mye, men da har det ofte gått for langt, forteller Thuen.

-Dessverre er det også slik at man oftere ser de virkelig store personlige katastrofene etter et samlivsbrudd hos menn enn hos kvinner. Det er gjerne slik at menn utløser mindre sosial støtte fra omgivelsene enn kvinner. Det kan skyldes at menn er mindre åpne, og dermed får de ikke sjansen til å bearbeide sinne, sorg og fortvilelse. Så kan det plutselig rakne.

Hvem klarer seg best gjennom et samlivsbrudd?

Den som blir forlatt, forteller mer om sorg, savn og fortvilelse, og er dermed mer utsatt, enn den som forlater. - Men dette betyr ikke at den som velger å gå ut av parforholdet, alltid er bare lykkelig. Mange blir overrasket over hvor tøft det er. Én ting er utfordringene som oppstår i kjølvannet av bruddet. En annen ting er at de kan føle sorg over at det gikk som det gikk. De føler seg kanskje ukomfortable med å skulle leve alene eller plutselig å måtte stå på egne ben. Forskjellene mellom dem som går, og dem som blir forlatt, er ikke alltid så tydelige som man kanskje skulle tro, avslutter Thuen.

1.6

Å forstå egne følelser

Økt kunnskap og bevissthet om følelser vil kunne føre til at vi mestrer belastende situasjoner bedre, hevder spesialpsykolog og førsteamanuensis Gry Stålsett i dette intervjuet.

Vi kan unngå å bli fanget i følelsene, og heller få utvidet livsrommet, valgmulighetene og friheten vår, mener hun.

Stålsett forteller at forskere i dag regner med at vi er født med ti grunnleggende følelser. I norsk sammenheng var det Jon Mosen og hans kolleger som først satte dette på dagsordenen. Litt grovt kategorisert er følelsene *interesse, glede, angst, sinne, tristhet, skam, sjalusi, skyldfølelse, ømhet og forakt/avsky*. For å kunne forstå seg selv, sin væremåte og sine reaksjoner, er det nødvendig å kunne skjelne følelsene fra hverandre. Imidlertid er det mange mennesker som av ulike grunner ikke kan kjenne forskjell på følelser, eller som ikke har tilgang på enkelte følelser. Mange er ikke klar over at de ulike følelsene kjennes forskjellig i kroppen, sier Stålsett. - Vi tenker at uro er uro, og ser ikke at noen ganger kan uro dreie seg om tristhet, noen ganger sinne, andre ganger sjalusi eller engstelse. Når vi ikke klarer å kjenne forskjell på følelsene, klarer vi heller ikke å beskrive dem.

Stålsett hevder at det alltid er grunner for at vi føler og reagerer som vi gjør. - Reaksjonene og følelsene våre har sammenheng med tidligere erfaringer, og de styrer forventningene vi har til

framtiden. Savn og sår hos begge i et forhold kan føre til konflikter som blir destruktive og ødeleggende, og i siste instans skaper et samlivsbrudd. - Dersom du ikke følte deg tilstrekkelig sett og anerkjent av dine egne foreldre da du var barn, vil du kunne ha behov for at samlivspartneren din ser og anerkjenner deg, mens vedkommende kanskje ikke klarer å se hva du trenger. Kanskje har partneren din selv barndomserfaringer som gjør det vanskelig å klare det. Når noe blir vanskelig mellom mennesker, for eksempel mellom deg og din (eks)partner, kan det handle om mange ting. Kanskje bærer dere begge på såre erfaringer, og i møtet mellom dere trigges ømme punkter og måter å beskytte seg på, som i sin tur gjør at dere havner i ødeleggende konflikter. Kanskje fører det til at dere lukker muligheten for at dere kan møtes i enkelte følelsesmessige landskap, sier Stålsett.

For å forstå og håndtere det som skjer, er det derfor viktig å kunne lese følelser og reaksjoner, først og fremst hos deg selv. Når du lærer deg det, kan følelsene vise vei til viktige sammenhenger i livet ditt

og relasjonene dine. Ved å få øye på disse sammenhengene kan negative mønstre brytes, og du kan bli fri til å forandre deg. Når du forstår hvorfor du reagerer som du gjør, kan du få frihet til å reagere annerledes og dermed styre livet ditt i en annen retning.

Følelshistorier

Det å kunne skjelve mellom ulike følelser og kjenne at de kjennes ulike ut i kroppen, for eksempel at skyldfølelse er helt forskjellig fra skam, og at interesse, glede og ømhet er forskjellige følelsetilstander, kan gi deg en bedre forståelse for hva som foregår mellom deg og et annet menneske. Forsøker du å få innsikt i følelseslivet ditt, kan det åpne et nytt indre landskap og gi kontakt med følelsene som du eventuelt har stengt av for.

Etter hennes oppfatning er det to hovedprosesser som gjør at man kan miste kontakt med følelsene. Den ene prosessen er *dødgjøring*, det vil si at en beskytter seg mot smerte ved *ikke* å oppleve en følelse, og den andre er kriminalisering, det vil si at følelsen oppleves, men kjennes «forbudt» og havner i det vi kan kalle *skyldsekken*. Da føler vi skyld (noen ganger også i kombinasjon med skam) for at vi føler det vi føler.

Dødgjorte følelser

Dødgjøring av følelser skjer som følge av at erfaringen med en følelse gjentatte ganger har vært for smertefull, forteller Stålsett. – Ta for eksempel gleden. Mange jakter etter å oppleve gleden, men klarer likevel ikke å finne den. Så lurer de på hvorfor de ikke gleder seg, selv om de opplever og gjør

ting som burde fått dem til å kjenne seg glade. Svaret er da kanskje at de har mistet kontakt med følelsen. Sett at du gjentatte ganger som barn gledet deg og ventet med iver og spenning på at foreldrene dine skulle komme hjem. Så kom de ikke. Eller de kom, men da var de fulle og ikke det spor opptatt av deg. Du ble så skuffet og lei deg, og det gjorde vondt langt inn i sjelen. For å beskytte deg mot skuffelsen sluttet du kanskje å glede deg. Du ble altså redd for gleden, for det var så vondt hvis den isteden ble til skuffelse.

- Hvis man vet med seg selv at man sjelden opplever bestemte følelser, kan en tenke tilbake på om man har hatt erfaringer som gjør at enkelte følelser ble for vanskelige å ha kontakt med. Hvis man sjelden føler sinne, kan man spørre seg om man som barn ble redd for sinne. Kanskje hadde man en forelder som var oppfarende og uforutsigbar, og som plutselig og uten forvarsel kunne bli rasende uten at man som barn forsto hvorfor. Som barn fikk man kanskje ikke lov til å være sint eller til å reagere mot den uretten forelderen begikk i sine raserianfall. Så *dødgjorde* man kanskje gradvis følelsen hos seg selv, og kan i dag ikke vedkjenne seg sitt eget sinne.

Slike gjentatte erfaringer eller såkalte nøkkelerfaringer i livet kan gjøre at man stadig trekker feilaktige konklusjoner i livet som voksen, sier Stålsett. – La oss si du har hatt erfaringer som gjorde at du begynte å tenke at «jeg er ikke verdt å elske» eller «jeg er ikke god nok for andre». Senere i livet fortsetter du å trekke samme konklusjon i alle mulige små og store situasjoner, ikke minst i samlivet. Det kan fort bli en



selvoppfyllende profeti. Det blir vanskelig å etablere gode og varige relasjoner senere i livet, både vennerelasjoner og samlivsrelasjoner. Man kan bli en veldig sjalu og/eller veldig krevende og utrygg partner, og man kan legge seg til en oppførsel som gjør at man ubevisst skyver folk fra seg fordi man ikke selv tror at man har verdi. Dette kan ha vært en medvirkende årsak til bruddet, sier Stålsett. Hun anbefaler at man søker hjelp hvis man oppdager slike repeterende mønstre hos seg selv.

Forbudte følelser

Kriminalisering av følelser skjer når omgivelsene eller en selv ikke aksepterer eller godtar visse følelser. Ulike følelser kan være oppfattet som «forbudte» i forskjellige oppvekstmiljøer, avhengig av religion og

livssyn, tradisjoner og andre kulturelle faktorer, forteller Stålsett.

- Uttrykk som «hver gledesstund du fikk på jord, betales må med sorg» og «den eneste sanne gleden er arbeidsgleden» er uttrykk for holdninger til følelsen glede. Hvis man har det morsomt, men egentlig skulle gjort sin plikt, kommer gjerne skyldfølelsen isteden. De sier noe om at det er forbudt å føle glede (gir skyld), eller at man også burde skamme seg over å føle glede. Stålsett framhever at skyldfølelsen kan være en markør for at andre følelser, i dette tilfellet gleden, er kriminalisert og forbudt. Skammen kan gi følelsen av «jeg ER feil», fordi jeg føler meg feil.

Samliv og den enkeltes forhold til følelser

Både dødgjøring og kriminalisering av følelser gjør at vi mister kontakt med sider av oss selv. I samliv kan den enes eller begges manglende kontakt med sider av seg selv være en stor utfordring for forholdet. I mange sammenhenger er det en viktig årsak til at samliv bryter sammen og partnere forlater hverandre. – To mennesker med ulike erfaringsbakgrunner og følelshistorier, to ulike sett av dødgjorte og forbudte følelser, har skullet leve sammen. Kanskje har de verken forstått seg selv eller hverandres forhold til følelser. Dette kan ha skapt store vanskeligheter i samlivet og ha bidratt til at bruddet kom. Etter bruddet blir det kanskje enda vanskeligere, og det som burde tatt form av et samarbeid mellom likeverdige foreldre, blir isteden en følelsesmessig kamp mellom eks-partnere, sier Stålsett.

- For eksempel kan jeg ha et komplisert forhold til ømhet og glede, mens du kanskje ikke klarer å føle sinne. Begge har vi hatt ulike forventninger til forholdet og framtiden, basert på de erfaringene vi hadde med oss inn i forholdet. Det kan dreie seg om at vi har ulik grad av kroppslig bevissthet om følelser, ulik grad av toleranse for følelser, og ulik grad av kontakt med følelser. En situasjon kan dermed utløse forskjellige følelser hos oss, slik at vi forstår situasjonen helt forskjellig. Hvis jeg reagerer med sinne på noe, er det et eller annet både i situasjonen som utløser sinnet, og noe i meg som gjør at jeg svarer med å bli sint. Du forstår kanskje ikke hvorfor jeg blir sint, og tenker at jeg er helt urimelig. Selv ville du kanskje ikke blitt sint av samme grunn i samme situasjon. Det kan være at det er betimelig at jeg blir

sint på deg her og nå, men det kan også være en overreaksjon som handler om at jeg egentlig er sint på en annen for noe helt annet. Dette kan enten ha utviklet seg til en sårbarhet hos meg, som gjør at jeg overreagerer, eller det kan være feilplassering av sinnefølelsen. Den rettes rett og slett mot feil person, i dette tilfellet mot deg.

Fordi vi har så forskjellige forhold til følelser, er det også lett å misforstå hverandre. Et eksempel: Du har vokst opp i en familie der det å heve stemmen og gi uttrykk for så vel glede og iver som sinne og irritasjon, er naturlig og normalt. I familien har det vært stor takthøyde og stor grad av toleranse for følelsesutbrudd, men samtidig mye avstand mellom familiemedlemmene. Du har derfor problemer med å forholde deg til nærhet. Jeg har vokst opp i en familie der man gikk stille i dørene, og der det var en skam å vise så vel sinne som engasjement og glede. Hvis vi to danner et par, er det stor sannsynlighet for at vi vil komme til å feiltolke og misforstå hverandre. Hvis vi ikke er oss disse forskjellene bevisst, kan det bli vanskelig å utvikle og bevare et godt forhold over tid.

Hvis vi kjenner hverandres historie, er det lettere både å forstå hverandres reaksjoner og å kunne møte hverandre med alle forskjellene, mener Stålsett. - Når vi opplever at nærheten og ømheden i et forhold har blitt borte, kan det henge sammen med begges livshistorier. Hvis jeg for eksempel har et følelsesmessig problem med nærhet, vil jeg kunne overføre problemet til deg. I stedet for at jeg forholder meg til at jeg selv har et problem med nærhet, vil jeg kunne si at det er noe

galt med deg, og at følelsene mellom oss oppleves som «døde».

Følelser er logiske

Når vi reagerer på noe, gjør vi det som regel instinktivt, sier Stålsett. - Følelsene sitter i kroppen, og kroppen husker selv om bevisstheten ikke husker. Selv om følelsesmessige reaksjoner virker helt uforståelige og irrasjonelle, er det likevel en form for logikk som ligger bak. Hvis jeg for eksempel har vonde erfaringer med å bli såret, skuffet eller sviktet tidligere, vil jeg kanskje forsøke å unngå situasjoner der jeg kan risikere å oppleve det samme nå. Sett at jeg som et ivrig og engasjert barn ikke fikk respons på det jeg ville dele med foreldrene mine, og jeg ble avvist, og ikke sett eller bekreftet når jeg ivret for noe. Det kan ha ført til at jeg har begynt å avvise følelsen av iver og engasjement hos meg selv, fordi det er så vondt å bli skuffet i møte med foreldrenes avvisning. Derfor er jeg i tilfelle sjelden ivrig og engasjert som voksen. Slik sett er det altså en logisk forklaring på at jeg sjelden våger å vise interesse eller engasjement for noe eller noen. Hvis jeg oppdager at jeg stadig prøver å unngå visse situasjoner eller visse følelser, kan jeg spørre meg selv hva slags logikk som ligger bak den reaksjonen. Er det noe jeg har opplevd tidligere? Kan det ha sammenheng med erfaringer jeg gjorde med foreldrene mine? I forholdet til andre?

Sammenhengen mellom nåtid, fortid og framtid

Hvis jeg har en forventning om at alt vil gå galt i framtiden, basert på erfaringer med ikke å ha kontroll i fortiden, vil dette styre atferden min her og nå. Kanskje er jeg ikke klar over at jeg tar bekymringer

på forskudd, og hvordan dette styrer stemningen jeg er i og atmosfæren jeg skaper rundt meg. Dette kan igjen framprovosere det jeg frykter skal skje. Fordi jeg forventer at det skal skje, bidrar jeg selv til at det lettere skjer. Tidligere erfaringer ligger i bunnen, og hvordan jeg forestiller meg framtiden, virker inn på situasjonen her og nå. Jeg kan tro at det handler om forholdet mellom meg og deg, selv om det kanskje egentlig handler om mitt forhold til en av eller begge foreldrene mine, og at jeg f.eks. ikke ble sett og bekreftet da jeg var barn.

Å avgrense og sortere følelser

Jo bedre kontakt jeg har med mitt eget følelsesliv, jo lettere vil det være å skille mellom mine egne og andres følelser, hevder Stålsett. - Da blir jeg ikke så lett smittet av andres stemninger, og jeg klarer å la være å overta eks-partnerens eller barnas følelser. Er den andre for eksempel tung til sinns, forstår jeg at det er en stemning som tilhører ham eller henne.

Når jeg klarer å avgrense meg fra andre, kan jeg samtidig få noe mer kontroll på de følelsene jeg selv slipper ut i familiesystemet. Det jeg måtte lekke ut av sinne, skuffelse og bitterhet, kan smitte over til andre i familien. Ikke bare til barna, men også til andre lenger ute i familiesystemet - til foreldre, søsken og svigerforeldre. De kan overta følelsene som egentlig hører til forholdet mellom meg og den andre forelderen til barnet mitt. Så begynner alle disse forskjellige medlemmene i systemet å ta parti og være advokater på de ulike sidene i konflikten mellom eks-partnere. De kan få behov for å straffe, forklare, rettferdiggjøre eller stenge

ute. Jo mer jeg lar andre familiemedlemmer bli en del av konflikten, og jo mer jeg tillater at de tar parti for meg eller den andre, jo mer komplisert kan det bli. Derfor kan det være lurt å forsøke ikke å blande andre for mye inn i parkonflikten. Jeg kan si at jeg er trist, lei meg og strever, men jeg trenger ikke anklage den andre part overfor barna eller nødvendigvis fortelle alle mulige detaljer fra bruddet og konflikten, foreslår Stålsett.

Når barn blir bærere av foreldrenes følelser

Et samlivsbrudd er en situasjon der barna er sårbare for å bli bærere av foreldrenes følelser. Barna kan komme til å leve ut sinne, sorg eller skam «på vegne av» den ene forelderen, eller de kan ta på seg «skylden» og ansvaret for foreldrenes følelser. Det er ikke godt for noen, heller ikke for de voksne.

Forskning på barn av foreldre som har opplevd ekstremisituasjoner, for eksempel krig, viser at mange av barna får store problemer. Dette gjelder selv om foreldrene klarer seg i hverdagen og sågar kan oppleve at de lever greit med traumet sitt. Det ser ut til at barna overtar de følelsene foreldrene «skulle hatt». For eksempel har barn av foreldre som har sittet i konsentrasjonsleir, oftere angst og depresjoner enn barn av foreldre som ikke har opplevd slike ting. Foreldrene, derimot, kjenner ofte ikke disse følelsesmessige reaksjonene selv, fordi de har dødgjort følelsene sine. I stedet er det altså barna som får problemer.

Så konsekvensen av at man ikke klarer å avgrense seg og sortere ut sine egne følelser, eller at man ikke har kontakt med

følelser hos seg selv, kan bli at barna bærer følelsene videre. Dette er enda en grunn til å arbeide for å få kontakt med nyansene i følelsesregisteret sitt, hevder Stålsett.

Betydningen av å akseptere følelsene sine

- Hvis jeg vedstår meg mine egne følelser og ikke skammer meg, men erkjenner at følelsene og følsomheten er en del av vår felles menneskelighet, kan jeg utvikle et språk for nyansene i mine egne opplevelser. Jeg kan bli bedre i stand til å beskrive og forstå mine egne opplevelser. Da kan jeg bli mer robust når det gjelder å håndtere livets opp- og nedturer. Det kan også hindre feilslutninger, som for eksempel at jeg har mistet evnen til å elske fordi det er lenge siden jeg har kjent ømhet eller interesse. Følelsen er der, jeg har bare ikke tilgang til den. Ved å oppdage historien om hvordan følelsene mine har gått under jorden, og hvilke strategier jeg bruker for å holde dem unna, kan jeg gjenvinne evnen og motet til å utvikle nærhet til nye mennesker igjen.

Når jeg forstår og aksepterer at alle mennesker har et følelsesregister, kan jeg våge å sjekke ut hvordan andre har det, hvordan de oppfatter meg som person, og hvordan det jeg sier og gjør, oppfattes av andre. Jeg kan bygge opp tillit til andre mennesker, og relasjoner kan utdypes, mener Stålsett. - Således har jeg alt å vinne på å gjøre et arbeid for å forstå og regulere mine egne følelser. At jeg gjør det, er rett og slett en forutsetning for å skape gode relasjoner både til barna og en ny partner, og det er en forutsetning for å få til et godt nok samarbeid med eks-partneren min.

1.7

Livskriser - en mulighet for vekst?

En livskrise som det et samlivsbrudd kan være, går som regel over, er psykologspesialist og dr. philos Lisbeth Holter Brudals positive budskap i dette intervjuet. Livet kan til og med bli bedre enn før.

Ved et samlivsbrudd vil alle familie-medlemmene kunne føle at hele sammenhengen de sto i, bryter sammen, sier Brudal. - Livet er ikke til å kjenne igjen. Både voksne og barn kan tenke at «Jeg forstår ikke hva som foregår. Vi som var så glade i hverandre, og her er vi nå.» Og barna forstår slett ingenting. Plutselig står de midt i en situasjon der de skal pakke bagene sine og flytte fram og tilbake mellom foreldrene. Alle tenker kanskje hver på sin kant at «Hvordan i all verden skal jeg takle dette? Hvordan skal jeg mestre det?» De voksne lurer kanskje på hvordan de skal klare å gå på jobb, mens barna kanskje lurer på hvordan de skal klare å følge med på skolen når det er så mye kaos inni dem.

I begynnelsen mestrer man det kanskje ikke i det hele tatt. Det kan føles som om tilværelsen er blitt helt meningsløs. «Dette var ikke det jeg hadde tenkt meg med livet.» En ungdom i puberteten kan ha problemer med å forstå at voksne kan gjøre noe så vondt med hverandre. En forelder som har opplevd at partneren har funnet seg en annen, synes at livet faller helt sammen. - Det er jo det som er spørsmålet,

ikke sant, sier Brudal. -Hvordan kan man forstå og mestre det meningsløse, det at sammenhengen i livet er brutt?

Den første fasen etter vendepunktet

Veldig mange sterke følelser og rare tanker er normale i den første kritiske fasen etter et samlivsbrudd. Å være nedfor eller rasende er vanlig i denne fasen. Det hører med til det å være midt inne i slike store livshendelser, forteller Brudal. Da er man ofte mer selvsentrert enn normalt. Man er i kaos og ser verden med et annet blikk, og dette gjør det vanskelig å oppfatte andre riktig. Da kan det være godt å vite at kriser går over. Uansett vil et samlivsbrudd alltid være et vendepunkt i livet, og det er utrolig hva vi klarer å mobilisere av mot og energi i slike situasjoner. Vi må hente opp det vi har i bagasjen for å klare å komme igjennom det, selv om noen kan kjenne seg veldig nede og forlatte en periode. Man må gi seg selv tid til å tilpasse seg og hente opp krefter.

Krise som farefull sjanse

- En krise er vanskelig og farefull, men åpner samtidig opp muligheter for noe nytt.

Vi kan få kontakt med ukjente sider av oss selv, lære noe av erfaringene, og utvikle oss som mennesker. Derfor går det an å se på det å være i en krise som en sjanse til endring, sier Brudal.

- Midt i krisen opplever vi kanskje at vi ikke lenger har fast grunn under føttene, og at veggene i livet har falt ut. Krisen innebærer mange sterke følelser – sorg, aggresjon, sinne, fortvilelse og oppgitthet. Følelsene våre blir mer ustabile. Vi kan plages av vonde drømmer om natten. Vi blir urolige og kjenner ikke oss selv igjen. Men alt dette er normale reaksjoner i den første fasen i en krise. Mange får det nærmest på hjernen og klarer ikke å snakke om annet enn det som har skjedd. Utenfra kan det vi sier og gjør, se helt urimelig ut – men sett innenfra har det en egen logikk.

Når vi handler ut fra en følelsesmessig logikk

Når vi handler ut fra en slik følelsesmessig logikk, handler vi på bakgrunn av følelser vi kanskje ikke er klar over, sier Brudal. - Sett at en forelder stadig formaner barnet om å være forsiktig i trafikken. Folk utenfor kan kanskje si at barnet allerede er nærmest unormalt forsiktig, og at forelderen er overbeskyttende. Men forelderens logikk baserer seg på sin egen erfaring av å ha vært utsatt for en trafikkulykke, og frykt for at det samme skal skje med sønnen. Denne følelsesmessige logikken er forelderen kanskje ikke er klar over selv. Det er en blind flekk.

Når vi er i en slik livskrise, er det viktig å prøve å tenke framover. «Jeg kommer til å komme meg igjennom dette. Jeg forstår det ikke nå, for nå er alt forferdelig. Men

etterpå blir alt kanskje bedre.» Det er derfor vi ikke bare bør se bakover mot det som har vært. Vi bør også forsøke å forestille oss et liv som skal komme. Mange har motstand mot dette, men i det øyeblikket vi klarer å gjøre det til et tema, kan smerten lindres noe.

Hvordan møter jeg det ukjente?

Når vi står i vanskelige situasjoner og konflikter, reagerer vi vanemessig, sier Brudal. - Vi vil ha kontroll, og vi vil at ting skal være som de pleier, og vi strever med å tilpasse oss en ny og kanskje skremmende situasjon. I slike situasjoner gjør vi ting på den måten vi er vant til. Kanskje er det å gå i forsvar, kanskje er det å gå til angrep, eller kanskje er det å trekke seg unna. Det som for den ene er et forsøk på å få kontroll over situasjonen, kan av den andre bli oppfattet som svært aggressivt. - Hvis jeg for eksempel forsøker å presse fram svar og reaksjoner fra den andre, kan det oppleves både truende og invaderende. Hvis jeg trekker meg tilbake og lukker meg inne, kan jeg bli oppfattet som likegyldig og arrogant. I virkeligheten kan tilbaketrekkingen være et panisk forsøk på å beskytte seg selv. Ofte tar den ene rollen som den som presser, mens den andre trekker seg tilbake for å beskytte seg. Begge deler kan gjøre at konflikten blir sterkere.

Det kan derfor være lurt å spørre seg hvordan man vanligvis møter det ukjente: Blir jeg redd? Blir jeg sint? Trekker jeg meg unna? Går jeg til angrep? Sannsynligvis reagerer man på samme måte som man vanligvis gjør, men i forsterket form.

Brudal peker også på at i svært stressende og konfliktfylte situasjoner kan folk



Illustrasjonsfoto: Janhør

få problemer med å kjenne hverandre igjen: - «Jeg ante ikke at du kunne være så aggressiv.» «Jeg ante ikke at du kunne være så passiv.» Vi presser på en måte fram disse sidene hos hverandre, og bidrar til å få fram det verste i den andre.

Å finne tilbake til meningen og livet

- Man skal se bakover og bearbeide det som er skjedd, men for å komme videre er det nødvendig å løfte blikket og se framover, sier Brudal. Det kan gi en viss optimisme å forestille seg hvordan livet skal være om ti år. Hvordan kan jeg bidra til at det faktisk blir slik? Det er nødvendig å finne troen på at det er mulig å påvirke sin framtid, og etter hvert også begynne å handle deretter.

Når man er tynget av sorg og smerte, kan man også tenke på gylne øyeblikk i livet. - Ved å trekke fram minner om at det skjedde noe godt, kan man oppleve at smerten blir lindret, og at man bringer et litt mer positivt skjær inn over den tunge virkeligheten man sitter i akkurat der og da. Det kan være øyeblikk der man opplevde noe sammen med egne foreldre, med egne barn, med venner eller alene.

Nytt liv – nye muligheter

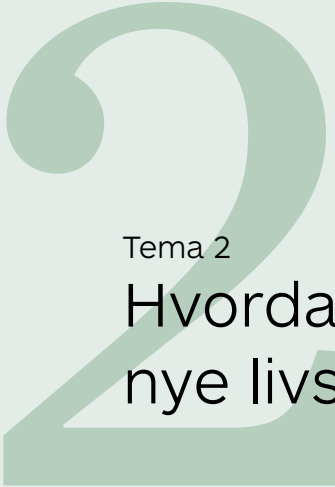
- Mange vil sannsynligvis ikke tro deg når du sier at det kan komme noe godt, og kanskje til og med en bedret situasjon, ut av krisen, mener Brudal. - Men vi som

har jobbet en del med mennesker i denne situasjonen, vet at det kan ligge et nytt liv der framme. Det nye livet kan for eksempel innebære at man har lært å forholde seg til andre mennesker på en ny måte.

Det er et gode å få lov til å bli kjent med seg selv. Dessuten er det en verdi i seg selv at vi av og til spør oss hva meningen med livet er. Det er ikke så ofte vi gjør det, og det må gjerne slike alvorlige vendepunkt som samlivsbrudd eller sykdom til for at vi skal gjøre det. I det øyeblikket vi spør oss selv hva det er vi vil med livene våre, tror jeg vi er i ferd med å finne svaret.

- Mange vil komme ut som mer modne og hele mennesker etterpå, forteller Brudal. - De vil kunne få bedre kontakt med andre og bedre kontakt med seg selv. De vil kunne få større innsikt i det å være menneske, og de vil kunne få større raushet. Mange blir rett og slett mer empatiske etter en kriseerfaring. Men det krever en egeninnsats. Klokskap kommer ikke av seg selv. Det er som regel frukten av et skapende og langvarig skapende indre arbeid.





Tema 2

Hvordan er barnets nye livssituasjon?

Om Fortsatt Foreldre

Forfattere

Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

- 2.1 Det kan være tårer bak smilet**
I samtale med Catharina Boland
- 2.2 Barns toleransevindu – voksnes ansvar**
I samtale med Dag Øystein Nordanger
- 2.3 Vanlige reaksjoner og mestringsstrategier hos barn**
I samtale med Odd Arne Tjersland
- 2.4 Kunsten å være empatiske foreldre**
I samtale med Lisbeth Holter Brudal
- 2.5 God kontakt med begge foreldre er vanligvis best for barn**
I samtale med Dag Furuholmen
- 2.6 Når barn ikke vil være til den ene forelderen**
I samtale med Jartrud Sofie Frafjord
- 2.7 Når barn avviser en forelder**
I samtale med Nick Woodall
- 2.8 De fleste barn klarer seg bra etter hvert**
I samtale med Ingunn Størksen
- 2.9 Når unge voksne skilsmissebarn ser tilbake**
I samtale med Trine Eikrem

2.1

Det kan være tårer bak smilet

Barnepsykolog Catharina Boland hevder at samlivsbrudd alltid er vanskelig for barn, og er opptatt av at det i dag er det vanlig at barn lever i mange og komplekse konstellasjoner. Det gjør det viktig å se ting fra deres ståsted.

Også i de tilfellene der barna tilsynelatende tar bruddet helt fint og virker strålende fornøyd med situasjonen, kan de streve veldig med det som har skjedd mellom foreldrene. Utfordringen for foreldrene er å se dette.

Boland forteller at hun i sin tid som psykolog ved en barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) fikk inn en 14 år gammel jente. Jenta var henvist på grunn av en spiseforstyrrelse. – Hun ble kalt en solstråle. Foreldrene, som levde med nye partnere etter at de hadde skilt lag seks år tidligere, samarbeidet godt. Jenta trivdes med sine steforeldre, og hun var en flott storesøster for halvbrødrene sine på hver side. Alt virket uproblematisk og enkelt. Ingen kunne forstå hvorfor hun ble rammet av en spiseforstyrrelse. Sannheten var at hun var veldig trist, men kunne ikke tillate seg å være det. Derfor smilte hun. Ingen hadde spurt henne hvordan hun egentlig hadde det, og hvordan hun hadde opplevd samlivsbruddet. Det var ikke plass for jentas tristhet. Hun balanserte hele tiden mellom foreldrene og strevde for at begge skulle føle seg like anerkjent. Hun tok ansvar for foreldrenes følelser og gjorde alt hun kunne for at de skulle være fornøyde begge to.

Når hun hadde vært hos moren, sa hun at hun hadde hatt det greit. Hun ville ikke såre faren med å si at hun hadde hatt det

mer enn greit. Tilsvarende når hun kom fra far. Hun ville ikke at moren skulle tro hun hadde det bedre hos faren enn hos henne. Nå, seks år senere, var foreldrene for lengst kommet over bruddet og hadde det fint med sine nye partnere. Jenta strevde fortsatt, men det var ingen som så det. Foreldrene ønsket sterkt at alt skulle være bra, og de undersøkte aldri om virkeligheten kunne være annerledes. Først nå da jenta hadde fått en spiseforstyrrelse og kom til BUP, begynte foreldrene å snakke med jenta om bruddet. Det hjalp. Det ble plass for henne og hennes sorg, forteller Boland. - Dette er bare ett eksempel på hvor lenge et barn kan bære og holde ut fordi det tar et altfor stort ansvar for de voksnes ve og vel.

Barn prøver å legge ting til rette

Barn tar ofte ansvar for foreldrenes velvære, og de tror gjerne at de selv er årsaken til det som er vanskelig i familien. Noen blir veldig flinke til å legge ting til rette for foreldrene. De er redde for konflikter og kan gjøre alt for å passe på mamma og pappa. Barn helt ned i treårsalderen kan prøve å ta vare på foreldrene, sier barnepsykologen.



- Jeg husker en familie der moren hadde en depressiv lidelse, og jeg skulle forklare datteren på fem år hvorfor mamma var lei seg. Jeg begynner å fortelle, og så sier plutselig den lille femåringen: «Hvis det er sånn, så hjelper det jo ikke hvor mange tegninger jeg lager til henne.» - Nei, det gjorde det jo ikke.

Enkelte barn sørger for at det er de som blir problemet, slik at foreldrene kan glemme sine egne konflikter og samle seg om barnet. Barna får oppmerksomheten bort fra det som er vanskelig mellom foreldrene, og over på seg selv. De tar med andre ord hånd om situasjonen ved selv å bli «vanskelige».

- En gang fikk jeg henvist en gutt på 14 år som hadde problemer. Foreldrene var blitt skilt fire-fem år tidligere, men hadde ennå ikke klart å bli ferdige med konflikten sin. De satt på mitt kontor, og etter to minutter

var krangelen i gang mellom dem: «Det er ikke rart gutten har problemer sånn som du lever», skrek faren til moren. - «Jeg kunne sagt det på forhånd.» Moren svarte med å anklage og bebreide faren for andre ting. Ingen av dem skjønnte at gutten trengte begge foreldrene sine og at kranglingen og samspillet dem imellom og med gutten, var en direkte årsak til vanskelighetene gutten hadde. Begge var opptatt av sine egne behov og konkurrerte om å være best som forelder. De brukte anklager, nedvurderinger og bebreidelser som våpen.

Barn tilpasser seg

Barn gjør alt for å tilpasse seg den situasjonen de er i, selv om atmosfæren i hjemmet ikke er til å holde ut, sier Boland.

- Dette gjelder enten det er konflikter der foreldrene krangler åpenlyst, eller der det er taust og konfliktene er uttalt.



Illustrasjonsfoto: Pexels

Barna lever i det hele tiden, dag ut og dag inn. Men hvis du spør dem, vil de antakelig ikke kunne se selv hvordan de har det. Ofte har de jo ikke opplevd noe annet, og dermed har de heller ikke noe å sammenlikne med. Noen unger flykter hjemmefra og oppholder seg hos venner, der de ser at det er mulig å leve annerledes. Andre forstår kanskje ikke hvor strevsomt de hadde det før de selv er blitt voksne. Foreldrene kan tro de er så flinke til å skjule problemene, og de tror kanskje at ungene ikke merker noen ting. Men det gjør de.

- Foreldrene kan ha en illusjon om at barna ikke forstår noen ting, fordi de bare krangler når barna sover. Men så hører vi gang på gang at barna oppfatter stemninger, at de har ligget våkne og hørt kranglingen, osv. I tilfeller der det har vært konflikt i familien over lengre tid, er barna mye bedre tjent med at foreldrene skiller lag enn at de må vokse opp under slike forhold. Men hvis konfliktene fortsetter, er de like langt. Et høyt konfliktnivå mellom foreldrene, enten foreldrene bor sammen eller ikke, er alltid belastende for barn. Barn tenker mye, og de forsøker så godt de kan å ta ansvar, også for ting som de ikke burde ta ansvar for.

Å snakke med barna

På spørsmål om hva foreldre kan si til barna i slike situasjoner, svarer Boland at man for eksempel kan si: «Jeg vet du har lagt merke til at jeg og mamma krangler mye, og ikke er så gode venner akkurat nå», eller «Du har sikkert sett at pappa forsvinner ut av og til. Nå har vi tenkt at vi må flytte fra hverandre, for dette er ikke bra for oss, og det er ikke bra for deg.» - Fortell at du vet at barna har merket hva som skjer, og bruk konkrete eksempler. Samtidig kan du ta fra

dem skyldfølelsen: «Det er vår egen skyld. Det er vi som ikke klarer å leve sammen mer. Det har ikke noe med deg å gjøre.» Barn er redde for å miste foreldrene sine, og når pappa eller mamma flytter ut, kan de tro at de kommer til å miste ham eller henne. Forsikre dem om at dere begge vil fortsette å være foreldrene til barnet. Si for eksempel: «Selv om vi ikke er kjærester lenger, vil vi alltid være foreldrene dine. Vi er like glade i deg selv om vi ikke er glade i hverandre lenger.»

Boland mener at når foreldrene begynner å snakke, vil barna ofte begynne å stille spørsmål. Når man svarer da, må man være ærlig, uten å legge skylden på den andre forelderen. Barnet er som regel like glad i begge foreldrene sine, og bør slippe å ta parti for den ene mot den andre. - Vet man ikke hva som skal skje, kan man si det. Si også at det er de voksne som bestemmer. Barn bør høres, men det behøver ikke nødvendigvis bli som de ønsker. Det er de voksne som skal ta beslutningene. Det er viktig.

Foreldre bør være ærlige om sine egne følelser, men uten å gå i detaljer, mener Boland. - Grensene er hårfine mellom å informere barna nok, å la dem få vite så mye at det blir enda en belastning, og å forsøke å få dem som alliert ved å rakke ned på den andre forelderen. I de to siste tilfellene kan informasjonen bli belastende for barna, og hvem sitt behov er det da man handler ut fra? Det er aldri et barns behov å bli involvert i foreldrenes konflikt, å være foreldrenes trøst eller å måtte være alliert med den ene av foreldrene mot den andre. Mer praktiske og konkrete ting, derimot, bør man informere så mye man

kan om. Dette gjelder særlig det som angår barnets eget liv: Hva slags endringer vil samlivsbruddet føre med seg for barnet? Hva skal foreldrene gjøre for å gjøre situasjonen så god som mulig for barnet? Hvor skal barnet være til enhver tid? Hvem skal det være sammen med? Barn trenger forutsigbarhet. De bør tidlig få vite hvor de skal være i jula, i påsken, på 17.mai, og de bør tidlig tas med i planleggingen av bursdagsfeiringen sin, sier hun.

Når det gjelder selve konflikten, er det ikke alt de trenger å vite eller bør vite, verken om relasjonen mellom foreldrene, om årsaken til konflikten og bruddet, eller om den enkelte forelderens følelser, mener Boland. - Noe hører til de voksnes verden, og skal forbli der. Hvis barna har hørt eller sett noe de ikke burde, bør man ta det opp og si at «dette var ikke greit». Uansett bør man ikke tro at barna ikke merker eller forstår. Dette gjelder uansett om barna er store eller små. Da bør foreldrene si noe sånt som at «dette er ikke greit for deg heller. Jeg vet at du er trist akkurat nå».

Når barn strever

Barns strev viser seg på ulike måter. Noen kan bli humørsyke, urolige, krevende og ukonsentrerte. Noen blir stille og innesluttete. Mindre barn kan bli klengete og masete. Fireåringen blir kanskje redd for at en av foreldrene skal forsvinne. Hvis den ene kan forlate dem, kan den andre gjøre det også. Noen vil kanskje ikke legge seg om kvelden. Ungdommene tar kanskje på seg skylda. De opplever noe opprivende i en periode i livet sitt da de egentlig har mer enn nok med seg selv. De er i puberteten og strever med å finne sin egen identitet.

Da skulle de ikke behøve å håndtere foreldrenes problemer.

- Uansett tror jeg man må regne med at et samlivsbrudd vil skape problemer for ungene. De ønsker i utgangspunktet at foreldrene skal bo sammen, selv om de har det bra sammen med hver enkelt av foreldrene. Derfor tror jeg det er så viktig at foreldre sier at de ser at barnet har det vanskelig. Det gjelder selv om barnet oppfører seg som familiens solstråle. Dette er selvfølgelig ikke lett i det hele tatt når man selv strever med et kaos av følelser. Hvis man ikke klarer det selv, bør man søke hjelp utenfra, enten fra familie, venner eller fra hjelpeapparatet. Å søke hjelp kan være den beste måten å ivareta barna på.

Man kan noen ganger sette sine egne behov foran barnets, uten at man er klar over at det er det man gjør. Hvis foreldrene krangler om samvær, setter de sine egne behov foran. Barn har behov for at foreldre samarbeider, eller i det minste klarer å holde en anstendig tone seg imellom, sier Boland. - Mange av oss klarer ikke å se at det ofte er våre egne behov det handler om når vi skyver barnet foran oss. For eksempel at jeg har behov for å føle meg som en like god forelder som deg. Det har noe med de voksnes selvfølelse å gjøre. Jeg tror ikke vi voksne er flinke nok til å skille mellom våre behov og våre konflikter, og forholdet mellom den andre forelder og barnet.

Ny familie

Når foreldrene etablerer seg i nye parforhold etter samlivsbruddet, kan det bli enda en belastning for barna, særlig hvis det skjer for tidlig, sier Boland. - Man bør være

forsiktig i begynnelsen, både for partnerens og for ungenes skyld. Barnet vil kunne oppfatte den nye partneren til mamma som en inntrenger og tenke at dette blir gjort mot deres pappa. Så kan de alliere seg med far og omvendt. Barna vil kunne komme i bakgrunnen, ikke minst fordi en ny forelskelse kan stå i veien for å se barna. En allerede vanskelig situasjon vil kunne oppleves enda vanskeligere for barna.

- I utgangspunktet bør man nok tenke at man kan forvirre barnet ytterligere ved å ta inn en ny partner. Igjen kan man spørre seg hvem sitt behov det dreier seg om: Er det mitt behov for at barnet skal bli kjent med min nye kjæreste det handler om, eller er det barnets behov? Det er neppe det siste. Man kan godt snakke om det, men man trenger ikke nødvendigvis la ungene møte den nye før det har gått en stund.

Å få søsken er en omstilling uansett om det er «helsøsken», «halvsøsken» eller «stesøsken». - Det viktige er å passe på at de barna man har fra før, ikke kommer i bakgrunnen, sier Boland. Ellers er barn tilpasningsdyktige.

- Så lenge vi klarer å se barnets behov, klarer å tilkjenne at vi har rotet det til for barnet, og klarer å gi uttrykk for det og ikke blir defensive, klarer de fleste barn å komme seg helskinnet igjennom en skilsmisse. Dette vises også i resultater fra forskning gjort på området. I det «virkelige» livet vil det alltid finnes enkeltbarn som det går bedre eller verre med enn forventet etter en skilsmisse. Det er viktig at både foreldre, andre viktige voksenpersoner i barnets liv, og fagpersoner ser de barna som strever mye og lenge, slik at sorgen ikke fester seg og gjør det vanskelig for dem selv å bli gode nok foreldre for egne barn på et senere tidspunkt.

2.2

Barns toleransevindu – voksnes ansvar

Psykologspesialist og professor Dag Øystein Nordanger snakker her om hvordan barns toleransevindu utvikles med reguleringshjelp fra voksne - og om de voksnes ansvar for å regulere seg selv.

Noen har videre toleransevinduer enn andre, men i løpet av en dag er vi alle utenfor vinduet opptil flere ganger, enten over eller under. De fleste av oss voksne har imidlertid etablert noen strategier for å regulere oss tilbake i toleransevinduet vårt, slik at vi oppnår en slags balanse igjen. Barn derimot, klarer ikke dette selv. De trenger hjelp fra de voksne for å regulere seg.

Å hjelpe barn til å regulere seg inn i toleransevinduet

Det å være et barn er på en måte det samme som å ha et smalt toleransevindu, sier Nordanger. Han mener det nærmest er en definisjon på det å være barn. - Det skal veldig lite til før barn kommer utenfor toleransevinduet eller den optimale aktiveringssonen og blir sinte, frustrerte eller lei seg. Hvis du skremmer et lite barn, blir barnet utrøstelig. Det handler om områder i hjernen som ennå ikke er utviklet. Barn trenger omsorg og hjelp fra oss voksne for å komme inn i toleransevinduet sitt igjen. Det er rett og slett en av de viktigste oppgavene vi voksne har: Å hjelpe barn tilbake i toleransevinduet

hvis de er utenfor. Modellen på neste side viser forholdet mellom over- eller hyperaktivering og under- eller hypoaktivering.

Måten voksne insitinktivt hjelper barn med å regulere seg på er nærmest universell, hevder han. - Når vi skal roe et barn, bygger vi det omtrent i samme takt over hele verden. I slike situasjoner etableres det en sterk kopling i hjernen mellom sanserikdom og opplevelsen av å bli trygg. Når barn får hjelp til å regulere seg inn i toleransevinduet sitt, i kombinasjon med sanserike erfaringer, får de integrert ganske store deler av hjernen rundt en opplevelse av velvære og trygghet. Det er nærmest en felles oppskrift for en sunn utvikling for oss mennesker.

Innenfor denne teorien betraktes dette som byggesteiner som gjør at barn gradvis får et repertoar for å roe seg selv, forklarer Nordanger. Noen mennesker får ikke utviklet repertoaret sitt fordi det grunnleggende behovet for reguleringsstøtte fra andre har vært

til stede i for liten grad. De kan da få problemer med selvregulering langt inn i ungdoms- og voksenlivet.

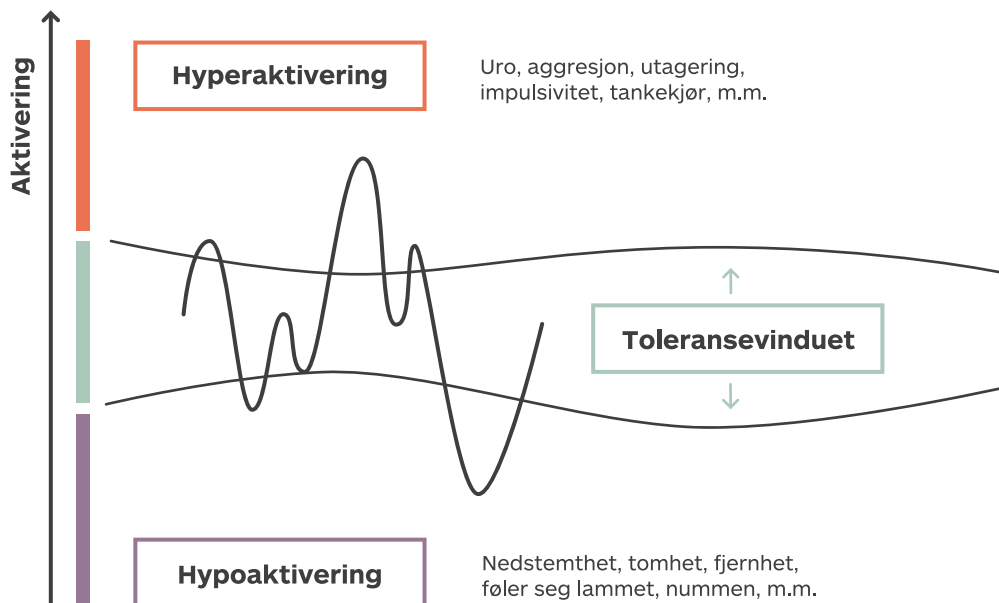
Barns egne bestrebelser

Barn må altså først få hjelp av de voksne for at de senere skal kunne hjelpe seg selv. Har de fått det, vil de gradvis kunne utvikle både en kroppslig kunnskap om hvordan de skal regulere seg, og bevissthet rundt disse prosessene. De vil dermed selv kunne gjøre det som må til for å komme inn i toleransevinduet igjen, hevder Nordanger. - Da vil flere og flere ting som før var

stressende, bli kjente og håndterbare.

Barnet har utviklet et repertoar for å håndtere dem. Det er det samme som at toleransevinduet deres blir utvidet, i tillegg til at de har utviklet en kapasitet til å ta seg inn igjen de gangene de kommer utenfor.

Nordanger understreker imidlertid at det må ligge en grunnleggende trygghet i bunnen. Barn som har fått etablert en trygghet på at de får hjelp når de trenger det, vil kunne utvikle et større repertoar på egen hånd, sammenliknet med barn som ikke har denne tryggheten.



Modell: Toleransevinduet, Nordanger & Braarud, 2014, tilpasset fra Ogden, Minton & Pain, 2006

- Trygge barn vil derfor i kraft av seg selv kunne jobbe med å utvide toleransevinduet sitt. De vil kunne teste grensene, utfordre seg på det de er litt engstelige for, og etablere dette som kjent grunn.

Barn tåler voksnes ustabilitet for en periode

En spent samlivsbruddsituasjon der barnet ikke opplever trygghet, blir stresset og må vokte seg og passe på, vil ifølge Nordanger, kunne forstyrre barnets utvikling. - Når barnet opplever å være på vakt og må ha oppmerksomheten rettet mot det som skjer rundt seg, kan det ikke strekke seg mot å utvide toleransevinduet sitt på samme måte. Det kan gå ut over barnets kapasitet til å utforske og lære, også uten at det har forekommet traumer eller voldsomme belastninger hvor barnet har opplevd at det er i alvorlig fare.

Han understreker at et samlivsbrudd er krevende for stort sett alle. - Det er ikke noe galt med deg om du opplever sorg, krenkelse og tap, eller får angst for fremtiden når du kommer i en slik situasjon. Men vi har ulik grad av henholdsvis sensitivitet for å bli forlatt, og robusthet til å stå alene. For noen er det mer dramatisk enn for andre.

De voksnes ansvar for sin egen livssituasjon - for barnas del

Ansvaret ligger hos den voksne i en slik situasjon, understreker han. Derfor bør en gjøre det en kan for å redusere stressnivået i sitt eget liv. Man kan lage lommer av normalitet, og prøve å legge til side det en står i for en periode.

- Uro, høy temperatur og ens eget stressnivå smitter nemlig over på barna. Det man som voksen kan gjøre for å ha noen gode opplevelser selv og få påfyll i livet, er viktig for barna. Det kan også handle om å prate med noen som er stabile, uavhengig av hva som skjer i parforholdet. Alt dette vil kunne være en god investering for barna. Heldigvis er det ikke så hårfint. Barna tåler det i en periode, så lenge det nettopp er for en periode.



Illustrasjonsfoto: Johnér

2.3

Vanlige reaksjoner og mestringsstrategier hos barn

Det finnes noen vanlige reaksjonsmåter hos barn som lever med foreldrene som har skilt lag, understreker psykologspesialist og professor Odd Arne Tjersland i dette intervjuet.

Noen lukker seg helt for omgivelsene, enkelte allierer seg med den de opplever som svakest, andre setter alle krefter inn på å skape balanse i forholdet mellom foreldrene, mens atter andre setter foreldrene opp mot hverandre.

- Det er utvilsomt en belastning for barn at foreldre skiller lag, sier Tjersland. - En belastning kan knyttes til selve skilsmissen. Det viktigste her er konfliktnivået mellom foreldrene. Mange og store konflikter er negativt for barn. En annen belastning er forverret økonomi etter skilsmissen. Mange får betydelig dårligere økonomi. Undersøkelser i den norske befolkningen viser at enslige mødre jobber mer og har dårligere råd enn gifte mødre. Derfor er det svært viktig at vi ikke fjerner sosiale støtteordninger som styrker økonomien til barn og foreldre etter samlivsbrudd. Samtidig som skilsmissen er belastende, ser man at det for noen barn er en lettelse, fordi de har levd under et følelsesmessig trykk veldig lenge, forteller han.

- Mindre barn tror ofte at de er årsak til det som skjer, mens større barn har et mer utviklet språk og forstår sosiale sammenhenger bedre. Man må derfor forklare ting på ulik måte til små og større barn. Men alle barn trenger forklaring. De trenger å bli snakket med – og ikke

bare én gang, ikke bare fem ganger heller, men mange ganger, om igjen og om igjen, understreker Tjersland.

Barns reaksjoner

Barn reagerer veldig forskjellig – like forskjellig som voksne. Det er ikke lett å dele barn inn i alderskategorier eller å lage faseinndelinger. - Etter min mening er det feil å si at vi finner klare aldersspesifikke reaksjoner hos barn i tilknytning til skilsmisse, sier Tjersland. - Likevel kan vi se noen fenomener – for eksempel at mindre barn er mer egosentriske enn større barn. Det betyr at de kan forklare ting som skjer ut fra seg selv, og tro at de er årsaken til det som skjer. Da bør vi kanskje ikke si til barn at «det er ikke din skyld». Da har vi introdusert ordet skyld uten at barnet selv har tenkt på ordet engang. I stedet kan vi forklare hva det var som gjorde at foreldrene måtte flytte fra hverandre: «Vi likte ikke så godt å gjøre ting sammen lenger», eller «vi gjorde veldig forskjellige ting» eller «vi var ikke kjæresten lenger.» Barn er veldig konkrete. Derfor bør man

ikke snakke billedlig, men prøve å gjøre det så beskrivbart som mulig, slik at barnet kan forstå.

Mange synes det er vanskelig å snakke med barna om skilsmissen, og det er veldig lett å gå i feller. - Det er viktig å ikke legge bort den småpludrende samtalestilen om de nære ting og om relasjonene, selv om foreldrene har bestemt seg for å gå fra hverandre. Det går an å snakke om separasjonen uten å ha klare svar på alle spørsmål. Det går godt an å si at «det vet jeg ikke ennå». Man må heller ikke la seg stoppe av frykten for at det som sies, skal bli forstått som anklager mot den andre forelderen. Om så skulle skje, er det ingen katastrofe. Det kan være en trøst å vite at barn vanligvis har en sterk lojalitet til begge, og at de vet å forsvare den andre dersom det synes nødvendig, sier Tjersland. Med alderen klarer barn i økende grad å se nyansene i en situasjon, og de klarer å ta andres perspektiv. Da handler det mer om å være lydhør og sensitiv overfor barns signaler og spørsmål. Mye kan leses ut av barns atferd hvis vi bare stopper opp og ser etter.

Barns mestringsstrategier

Det kan gi mening å beskrive noen typiske reaksjonsmåter hos barn. Det er imidlertid ikke alltid så lett å vite om disse allerede var der på forhånd, eller om de har oppstått som følge av samlivsbruddet, mener Tjersland. - I noen tilfeller forsterkes mønstre som var til stede i familien allerede før foreldrene skilte lag. Strategiene i det følgende representerer barns ulike strategier for å mestre situasjonen de står i, men dette er veldig grove kategoriseringer,

og må brukes med forsiktighet. Dog kan de være til hjelp for foreldre i bestrebelsene på å forstå barna sine.

Østers

En mulig reaksjonsmåte er taushet, der barnet tier eller sier minst mulig. Hos slike barn kan det være vanskelig for mor, far og hjelpere å komme til. Barna meddeler seg lite, verken gjennom ord eller handlinger. Derfor er det vanskelig å vite hvordan de har det, og hva de tenker om situasjonen familien er i. Barnet synes å beskytte seg selv ved å kapsle seg inne. Men det er også en fare for at vi overfortolker reaksjonen og tillegger barnet tanker det ikke har, advarer Tjersland.

Balansekunstner

Dette er en reaksjonsmåte der barnet sier lite om seg selv, men konsekvent forteller positive ting om den forelderen de nettopp har vært hos. Barnet unnviker alle temaer som kan gjøre forholdet verre mellom foreldrene. De er balansekunstnere som forsøker å dempe konflikter. De kan underrapportere ting de vet at foreldrene vil reagere på, eller som de selv opplever som vanskelige.

Mekler

- Så har vi barna som blir meklere. De prøver å gjøre noe med situasjonen. Mange tenker at det er fryktelig galt at barn får en slik rolle, men jeg er ikke så sikker på det, sier Tjersland. Det ligger mye kompetanse i det å ta en meklerrolle. Barna forsøker å handle. - Jeg mener det er mindre grunn til å være bekymret for disse barna enn for østersen og balansekunstneren.

Splitt og hersk

Barn med denne reaksjonsmåten kan framtre som kalkulerende og bevisste i sine forsøk på å skape konflikt mellom foreldrene. De vet at «hvis jeg forteller dette, vil mamma reagere slik og slik». Det kan de utnytte, sier Tjersland. - Noen sier for eksempel at de bare får speilegg og pizza hos far. Da vet de at de setter i gang rødglødende telefoner. De kjenner jo foreldrene sine så godt! Hvordan skal man forstå slike reaksjoner? I noen tilfeller kan det betraktes som et forsøk på å få i gang en dialog mellom foreldrene. På sett og vis har disse barna større grad av frihet enn de tause barna, men splitt og hersk kan like gjerne ha noe å gjøre med alderen og en alminnelig opposisjon overfor foreldrene. Barn gjør dette også i intakte familier, påpeker Tjersland.

Distansering

Noen barn lager avstand mellom seg selv og foreldrene. De gir klart uttrykk for at de ikke vil blandes inn i konflikten. Hvis den ene forelderen klager over ikke å ha fått penger av den andre, kan barn i denne posisjonen si at «det får du snakke med hen om». Barnet avgrensner seg fra det som hører til de voksnes ansvar. Det sier på en måte «ikke bland meg inn i dette», mener Tjersland. - Det betyr ikke at disse barna ikke kan streve følelsesmessig. Men de har mer rom og aksept for å være uavhengige.

På parti med den ene

Noen barn allierer seg med den ene forelderen og unndrar seg kontakten med den andre. Det siste kan være i form av tilbaketrekning, kritikk, sinne eller direkte angrep. Dette er de historiene vi hører om

der den ene forelderen må dra barnet fram fra under senga for å få det til å reise til den andre. Barnet gråter, og forelderen drar av gårde med en sprellende gutt i bilen. Denne forelderen sier kanskje at «du påvirker ham til ikke å ville være hos meg», mens den andre sier at «jeg prøver å motivere ham, men han vil ikke». Så har vi de enda mer dramatiske historiene der politiet er inne i bildet.

Hva er så grunnen til at slikt skjer? Årsakene er selvfølgelig mange, sier Tjersland. - Barn er i utgangspunktet lojale mot begge foreldrene, men i en situasjon der foreldrene skilles, kan de gå i allianse med den de opplever som svakest: «Pappa klarer seg, men mamma, stakkar, er så trist og lei seg.» Eller de ser en apatisk pappa som bare ligger på sofaen, og de tenker «jeg må passe på ham». Så inngår de i et handlingsmønster der de prøver å styrke den de opplever som svak, ved å avvise den andre forelderen.

En annen forklaring er at de opplever den ene av foreldrene som så ute av balanse at de ikke orker å være der; omsorgen og ivaretakelsen er rett og slett dårlig. Det finnes også grunner som har mindre med foreldrene å gjøre, som for eksempel at når de er hos far, har de ikke mulighet til å være sammen med venner. Omgivelsene blir mer og mer viktige for barn etter hvert som de blir større.

Mange av de barna som tar parti med den ene forelderen, kan ha det spesielt vanskelig, sier Tjersland. - Det er grunn til å være bekymret for dem, uansett hva som er årsaken til at de går i allianse med den ene



forelderen mot den andre. Slike situasjoner kan noen ganger vekke tanker om at det foregår noe overgrepssliknende når barnet er hos den andre. Som oftest handler det ikke om dette, men vi må ha med oss en åpenhet for at dette også kan forekomme.

For den barnet snur ryggen til, er det viktig ikke å bruke makt eller på andre måter tvinge seg på. Det vil bare øke motstanden hos barnet. Hvis han eller hun skal være langsiktig klok, vil det beste være å få til et samarbeid med den andre forelderen og barnet. I min tid som familierapeut opplevde jeg en veldig vond avvisning fra tre ungdommer som ikke ville ha noe med sin «drittsekk av en far» å gjøre. Han hadde gått fra mor. Jeg jobbet med dem i over et år. Da var bildet snudd helt om. Datteren ble vaskehjelp hos far, alle tre dro sammen med ham på ferie, osv. I denne familien var det slett ikke overgrep det dreide seg om. Det handlet om at barna allierte seg med den de opplevde som svak. Far prøvde å samarbeide. Han møtte til samtaler og tok imot når han tidvis ble hudflettet av barna sine og sakte, men sikkert, endret det seg.

Det å bruke makt eller gå til retten fungerer sjelden når barn protesterer. Det er bare gjennom dialog og samarbeid at ting kan snu. Hvis man klarer å etablere et greit nok samarbeid med den andre forelderen, vil tilliten til barna kunne bygges opp igjen. Men det kan ta tid.

Å frita barnet fra å bli stående midt i foreldrenes konflikt

Barn kan innrette seg på måter som beskrevet ovenfor selv om de er ganske små, sier Tjersland. - Dette gjelder særlig taushet, balansering og partidannelse med én forelder. Det er viktig å forsøke å frita barnet fra posisjoner der de blir stående mellom foreldrene i deres konflikt. Det gjør man kanskje først og fremst ved at begge foreldrene tar et ordentlig ansvar for seg selv, og frigjør seg fra det som har vært av dårlige opplevelser i relasjonen til den andre forelderen. Det kan være en lang og krevende prosess. For barnas skyld kan det være viktig å komme i gang med denne prosessen så fort som mulig.

2.4

Kunsten å være empatiske foreldre

- Empatisk kommunikasjon handler mye om å lytte bak det som blir sagt. Når barn stiller oss rare spørsmål, vil de ofte ikke ha svar. De vil heller at vi skal spørre dem tilbake, så de kan fortelle hva de tenker selv, sier psykologspesialist og dr.philos. Lisbeth Holter Brudal.
- Det gjelder voksne også. Derfor gjelder det å bytte på å være hovedperson i samtalen.

I SAMTALE MED LISBETH HOLTER BRUDAL

Da Brudals sønn var ni år, fortalte han noe ved middagsbordet som har blitt en gjengangerhistorie hjemme hos dem. - Da han kom hjem fra skolen den dagen, hadde han møtt nabogutten Tom. Det virket nesten som om Tom hadde ventet på sønnen vår, og nærmest før de hadde sagt hei, hadde Tom stilt et merkelig spørsmål: «Har du fått noen nye radiostyrte biler i det siste, du eller?»

Men vi hadde dårlig økonomi, og det visste både nabogutten og sønnen vår, så han hadde svart at: «Nei, du vet da vel at vi ikke har råd til slikt.» «Men», sier sønnen vår da, der han sitter ved middagsbordet denne dagen. «Så fikk jeg den ideen om at jeg skulle spørre ham om han hadde fått noen nye radiostyrte biler.»

Det hadde vært som å trykke på en knapp. Nabogutten snakket som en foss og fortalte at faren hans hadde kommet hjem fra Japan dagen før og hadde med seg to radiostyrte biler. Denne hendelsen førte med seg en viktig innsikt for sønnen vår. «Jeg har skjønnet det nå», sa han, «at folk spør meg om det de vil at jeg skal spørre dem

om», 9-åringen hadde klart å se bak det som ble sagt, og lytte til det som lå under ordene til nabogutten. Han hadde skjønnet at nabogutten hadde noe å fortelle, og han lot ham være hovedperson i samtalen, forteller Brudal.

Hvem skal være hovedperson i det som skjer mellom oss?

Det første man bør gjøre når man kommuniserer empatiske, er å sette seg selv til side og la den andre være hovedperson i samtalen, sier Brudal. - Sett at jeg møter deg tilfeldig og spør deg hvordan du har det. Du svarer at: «Åh, ikke så bra akkurat nå, for jeg kræsjet i Sinsenkrysset i forrige uke.» «Sinsenkrysset ja, jeg kjenner noen som akkurat har kjøpt leilighet der», sier jeg. Så har jeg overtatt samtalen. Jeg var ikke det fnugg interessert i hvordan du hadde det. Jeg var bare interessert i å fortelle om meg selv – altså i selv å være hovedperson i samtalen.

I kranbler skjer det samme, forteller Brudal. - Vi ser det ofte i konflikter etter samlivsbrudd. Vi er ikke interessert i den andre, kun i oss selv. Da kan det være grunn

til å spørre seg selv hvem det er som er hovedperson i det som skjer mellom oss. Er det jeg, er det partneren min, eller er det barna? Hvis vi holder oss til de to voksne, vil begge som regel komme med at den andre må høre på meg. Så slåss de om å være hovedpersonen og å få den andre til å se verden på samme måte som seg selv.

For å få til et samarbeid bør man i stedet ha som utgangspunkt at vi er begge like viktige i dette. Da kan vi begge ta en beslutning om å forsøke å høre på hverandre og bytte på å være hovedperson. Først hører jeg litt på deg, så hører du litt på meg, og så hører jeg litt på deg igjen. Da må jeg sette meg selv litt til side inntil det er min tur. Da er det ikke så lett å være stygg med hverandre heller. Når jeg skal kommunisere på en empatisk måte, må jeg sette meg selv til side et øyeblikk og undersøke hvordan det er å være deg. Jeg må bestrebe meg på å plassere meg i ditt sted, ikke i ett og alt, men i det som angår akkurat det vi snakker om nå, sier Brudal.

- Når man er forelder, er dette etter min mening særlig en forpliktelse man har overfor barna sine. Man må av og til forestille seg hvordan barnet har det. Men i en krisesituasjon er man gjerne kaotisk og ukonsentrert. Da kan man spørre seg: Er jeg på plass i meg selv overfor barnet mitt nå? Klarer jeg å sette meg selv til side? Man kan med andre ord trene på å gi den andre plass. I forholdet til en eks-partner kan det også være lurt. Hvis jeg klarer å forestille meg hvordan situasjonen ser ut fra den andres perspektiv, og bestreber meg på å sette meg selv til side, ville konflikten vår med stor sannsynlighet dempes.

Empatisk kommunikasjon i møter mellom mennesker

Brudal har utviklet en egen «metode» som tar utgangspunkt i menneskets medfødte evne til empati. Denne metoden – Empatisk Kommunikasjon - består av fire trinn.

Trinn 1: Fortell

Når et menneske – barn eller voksen – kommer med et utsagn eller gjør noe og vi aner at det ligger noe mer bak enn det som blir sagt eller gjort, kan vi be ham eller henne fortelle oss noe mer om seg selv og si: «fortell meg hva du har opplevd», eller «fortell meg hva du har på hjertet» eller «har du lyst til å fortelle mer om det du går og tenker på?» Så lar vi den andre fortelle historien sin uten at vi avbryter eller korrigerer eller kommenterer. Sett at lille Anne kommer hjem fra skolen og er lei seg og far skjønner at noe har hendt, noe ligger bak tristheten. Far tar kanskje Anne på fanget og spør om hun vil fortelle. Hun forteller at hun har blitt mobbet på skolen. Han lytter empatisk for å forstå hvorfor Anne er så lei seg.

Trinn 2: Hva følte du da?

Det neste punktet er å spørre Anne hva hun følte da dette skjedde, eller hva hun føler nå når hun snakker om det. Vi inviterer henne med andre ord til å sette ord på følelsene sine. På den måten får Anne utviklet sin følelsesbevissthet. Når Anne blir spurt direkte hva hun føler kan hun bli klar over hva hun egentlig kjenner, i tillegg til at hun skaper et språk for følelser og opplevelser.

Trinn 3: Hva tenker du om det du har fortalt?

Det tredje punktet er å la Anne fortelle hva hun tenker om det hun har fortalt om



Illustrasjonsfoto: Pexels

seg selv. Vi inviterer henne til å reflektere over det som har skjedd. Slik lærer Anne å bli kjent med seg selv på en ny måte. Hva mener hun f.eks. om mobbing? Hva kan man gjøre for at noen slutter å mobbe andre?

Trinn 4: Vil du høre hva jeg tenker om det du har fortalt?

Gjennom disse tre leddene har Anne fått være hovedpersonen i samtalen. Dette er en situasjon hvor vi har satt oss selv til side og prøvd å lytte. Vi har latt være å korrigere, vi har ikke blandet oss inn i den andres fortelling. Vi har ikke rettet på fortellingen og sagt at «sånn var det ikke» eller «det er ikke sant» eller «det var ikke det som skjedde». Nå er tiden kommet for at vi som hjelpere skal være hovedperson en liten stund. Far kan spørre: «Vil du høre hva jeg tenker om det du akkurat har fortalt Anne?»

Et eksempel:

Brudal forteller et eksempel med en helsesøster som var på hjemmebesøk hos en familie og som brukte Empatisk Kommunikasjon. - Alt var bare kaos. Svigermor var kommet på besøk, og barnet bare gråt. Så forteller forelderen at hen hadde tatt opp barnet og båret det rundt til det roet seg. Helsesøster spurte: «Hva følte du da?» «Jeg følte veldig glede», sa forelderen. Og hun spurte: «Og hva betydde det for deg? Hva tenkte du?» Han svarte at «Da ble jeg forelder.»

Helsesøster forsto at for forelderen ble det et viktig endringsøyeblikk. Hen ble klar over noe nytt i dette øyeblikket. Helsesøsteren var med på å hente det fram.

For henne ble det også et øyeblikk som har brent seg fast i bevisstheten som en viktig opplevelse. Dette er viktig. Det skjer noe med begge i slike øyeblikk. Gjennom empatisk kommunikasjon kan man være med på å skape en nye selvinnsikt ved å spørre etter følelser og tanker hos den andre.

Fortell hverandre

Mange foreldre tror de ivaretar barnet hvis de først og fremst spør dem ut som for eksempel: «Hvordan var det på skolen i dag?» «Hva har du gjort?» «Hvem har du lekt med?» Dette er ikke å ivareta. I stedet for å spørre kan foreldre selv fortelle. Når far (eller mor) forteller hvordan han har det, hva han er opptatt av for tiden, hva han holder på med, hva han tenker og føler om det han har opplevd, blir han samtidig en modell for barna. Far er med på å skape en familieatmosfære der man forteller hverandre ting, i stedet for å spørre hverandre ut. Det skaper en atmosfære der følelser, opplevelser og refleksjon over opplevelser får en plass. Og slik blir barn og foreldre kjent med hverandre.

Det krever mot av foreldre å skulle vise empati. Empati er jo et øyeblikk å kunne føle det samme som barnet ditt. Det kan være overraskende å få vite hvordan barnet har det inni seg. Men tør du gå inn i slike empatiske møter med barnet ditt, skjer det noe med dere begge. Både barnet og den voksne vokser i slike øyeblikk.

Barna er også i krise

Ved en så omfattende endring som det et samlivsbrudd kan være, er det ikke bare foreldrene som er i krise, sier Brudal.

- Også barna vil være det. De får nye og fremmede følelser. De får vondt i magen og gråteanfoll. Ofte har barn en sterk skyldfølelse knyttet til at foreldrene flytter fra hverandre, og ofte har de også angst for framtiden.

Barn lurer gjerne på mange ting: Er det min skyld at foreldrene mine skiller seg? Hvordan kan jeg gjøre det bra igjen slik at de flytter sammen? Kommer de til å fortsette å være så sinte og ute av seg? Kommer de til å fortsette å være så tause og innesluttete? Kommer de alltid til å krangle like mye om meg? Hva skal skje med meg? Barna er kanskje redde og engstelige inni seg, men ser glade ut utenpå fordi de vet at det er det foreldrene ønsker at de skal være.

Når en familie går gjennom et samlivsbrudd, bør de voksne være opptatt av barnets følelser og gi det håp om at ting vil roe seg og bli mer normale, sier Brudal. - De voksne må gi barnets sorg plass. De kan forsøke å hjelpe barnet til å kjenne etter hva det føler, og hjelpe de å sette ord på følelsene. Det handler ikke om å fjerne det vonde og triste, men om å gi barnet lov til å føle det det føler. På den måten kan de utvikle toleranse for sterke følelser.

Hvis jeg som forelder skal kunne hjelpe på denne måten, er jeg nødt til å leve meg inn i hvordan barnet har det. Jeg må forsøke å se verden fra barnets ståsted og gi ham eller henne opplevelsen av å være den viktigste. Det er dette empatiens kunst handler om, sier Brudal: Å sette seg selv til side og orientere seg mot den andre. - I en krise er dette spesielt vanskelig. Man strever jo for

harde livet for å gjenvinne opplevelsen av kontroll i eget liv. Så ved et samlivsbrudd, i en situasjon hvor barna som mest trenger empatiske foreldre, er altså kunstformen på sitt vanskeligste. På den andre siden kan man vokse på kriser og utvikle en større evne til empati i etterkant av en vanskelig livshendelse.

Empati – å se situasjonen med en annens blick

- Vi føler oss inn i en annens virkelighet, lever oss inn i hans eller hennes verden, ser situasjonen med hans eller hennes blick. Denne evnen er vi født med, sier Brudal. - Jeg pleier å nevne en historie jeg har hørt fra en som arbeider på en avdeling for fortidligfødte barn på et sykehus. To tvillingjenter ble innlagt på avdelingen. Den ene var svak og puslete og måtte legges i kuvøse, mens den andre trivdes bra og fikk sin egen seng. Den puslete ble stadig dårligere selv om personalet gjorde alt som sto i deres makt for å hjelpe babyen. Da foreslo en av personalet at de skal ta den syke jenta ut av kuvøsen og legge henne sammen med tvillingsøsteren. Hva skjedde? Jo, da den friske jenta fikk søsteren inntil seg, begynte hun å stryke på henne – varsomt. Omsorgen varte ved og viste seg å være den beste medisinen for den syke jenta. Hun kviknet til. Den nyfødte, friske jenta «forsto» med andre ord hva søsteren trengte. Hun brukte sin medfødte evne til empati – sin evne til å leve seg inn i et annet menneske, forteller Brudal.

- Jeg tror at alle kan hente fram denne evnen hos seg selv, men vi må vite hvordan. Hos noen barn utvikles evnen naturlig fordi de stadig opplever å bli møtt med



empati. Ved at de blir forstått, får snakke om følelsene sine og får utviklet evnen til å reflektere over det de opplever, vil de også helt naturlig være empatiske overfor andre mennesker. Empati må nemlig oppleves for at man skal vite hva det er. Men mange av oss har ikke hatt foreldre som selv har opplevd empati, og som derfor heller ikke har klart å være empatiske overfor oss. Da vet vi kanskje ikke hvordan vi skal være empatiske, og vi kommer dermed i skade for å krenke og såre våre egne barn. I maset og kjaset i hverdagen klarer vi det heller ikke alltid, selv om vi vet hvordan. Vi går glipp av spørsmål, handlinger og utsagn fra barna som vi burde stoppet opp ved.

Brudal beskriver et empatisk øyeblikk som en kortvarig opplevelse av kontakt mellom mennesker. - Det er et eksistensielt møte

der vi står helt åpne for hverandre, samtidig som vi opplever at det skjer noe med oss. Vi er begge forandret etter et slikt møte, enten vi er den som har sett, hørt og forstått, eller vi er den som har blitt sett, hørt og forstått. Slike møter er helende for begge parter og kan kalles endringsøyeblikk, sier Brudal.

Barn sender signaler til de voksne

Noen ganger sier og gjør barn ting som egentlig er et signal til oss voksne om at de har noe viktig på hjertet, sier Brudal. - Jeg har et eksempel fra min egen tid som småbarnsmor. En vinternatt forsøkte jeg forgjeves å roe det nyfødte barnet mitt da min datter på 4 år sto i nattkjolen i dørgløtten til stua. Hun sa hun var tørst, at hun ikke ville gå i barnehagen i morgen, og at de nye strømpebuksene ikke var noe fine. Hun maste, og jeg var sliten etter mye

nattevåk. Jeg forlangte at hun gikk tilbake til sengen sin, og at hun tidde stille. Hva skjedde? Hun tok et skritt inn i rommet, så på meg med store, tårefylte øyne og sa: «Men mamma, har du ikke født meg for å snakke med meg?»

Hun hadde forgjeves prøvd å gi meg signaler om at hun ville ha kontakt, at hun syntes jeg overså henne, at jeg ikke snakket med henne lenger, at jeg bare var opptatt av den nyfødte. Jeg forsto det først da hun sa det direkte, forteller Brudal.

- Jeg har opplevd mange situasjoner der større barn blir forventet å skulle oppføre seg mer modent enn de har forutsetninger for overfor mindre søsken. Dette kan være å sette for store krav til barna. Uansett må de først oppleve å bli møtt med empati fra de voksne før de kan vise empati for mindre barn. Det skal stor modenhet til for å kunne sette seg selv til side, og akseptere at en annen får mer oppmerksomhet enn en selv.

Selvrefleksjon

Man kan bli bedre kjent med seg selv gjennom selvrefleksjon, sier Brudal. - Man kan for eksempel begynne å stille seg selv spørsmål om hva meningen med livet er, hva som er viktig for meg, hva jeg vil prioritere. Man kan tenke mer over hvordan man reagerer i ulike situasjoner, og spørre seg hvorfor man reagerer som man gjør overfor andre mennesker.

Når et barn kommer med sin fortvilelse eller sin sorg, for eksempel over noe så lite som at ballongen forsvant opp i luften, eller noe så stort som at det opplever at det er skyld i foreldrenes samlivsbrudd, hvordan reagerer jeg vanligvis da? Møter jeg

barnet der det er, eller vil jeg bagatellisere, bortforklare eller trøste? Forsøker jeg å glatte over eller gjøre noe med følelsene til barnet, kanskje fordi jeg ikke takler at barnet har denne følelsen?

Ønsker jeg å bli bedre kjent med meg selv, kan det i alle fall være lurt å kjenne etter hva jeg føler når jeg blir konfrontert med et barns spørsmål eller fortvilelse, i stedet for umiddelbart å reagere overfor barnet, mener Brudal. - Deretter kan jeg prøve å få tak i barnets tanker, refleksjoner og følelser og gi spørsmålet tilbake til barnet. «Hva tenker du selv når du sier du er skyld i at vi går fra hverandre? Hvordan ser dette ut for deg?»

Foreldremot – til å møte sterke følelser

Foreldre viser mot når de klarer å gå nært inn på barnet sitt og virkelig går inn for å forstå hvordan barnet har det. Men det er også foreldremot å klare å si nei når det er påkrevd. Ofte er det lettere å si ja enn å si nei, mener Brudal. - Det er mye lettere å få barnets armer rundt halsen og en midlertidig kjærlighetserklæring når man gir etter, enn det er å takle skuffelsen og raseriet ved å gi barnet et nei. Det krever mot å ta det som kommer. Men det er viktig for barn å kjenne på de sterke følelsene, og det er viktig for barn å møte motstand.

Brudal forteller at hun i sin praksis ser at mange er redde for sterke følelser. - Sterk skuffelse, sterk uro og sterk glede kan være like vanskelig. Da prøver vi å finne noe annet, noe som kan avlede og trøste. Vi unngår de sterke følelsesmessige møtene. Men hvis foreldre unngår de sterke følelsene hos barnet sitt, unngår de dem også i seg selv. Da dukker de blinde flekkene

opp igjen, mener Brudal. - Ta avvisning, for eksempel. Hvis du har mye avvisning med deg i bagasjen din, kan det være kort vei til at du føler deg avvist av din partner eller av barnet ditt. Det samme gjelder med tap. Hvis du har opplevd store eller mange tap, kan det ofte slå ut negativt overfor egne barn.

Foreldremot innebærer at man klarer å møte sine egne blinde flekker, slik at man ikke lar dem styre forholdet til barna. Blinde flekker er de følelsene hos seg selv man ikke er klar over. - Man må prøve å kjenne igjen følelsene hos seg selv: Nå føler jeg meg avvist. Nå får jeg følelsen av angst. Når man begynner å gjenkjenne følelsene, er man allerede i gang med å få de blinde flekkene synlige, sier Brudal.

Krenkelser i oppdragelsens navn

I hverdagen ser vi hvordan barn kan være stygge med hverandre, hvordan voksne kan krenke hverandre, og ikke minst hvordan voksne kan krenke barn på ulike måter, ofte med den intensjon å skulle «oppdra». - I min praksis møter jeg stadig voksne som sliter på grunn av de krenkelsene de har vært utsatt for av egne foreldre, av lærere eller av fagfolk i helsevesenet, sier Brudal. - Når vi krenker et barn i den tro at vi oppdrar det, gjør vi det vi tror vi må gjøre for at barnet skal lære skikkelig oppførsel. Vi gjør det sjelden av vond vilje. La oss ta eksempelet med Ivar på fem år. Han skal snart bli storebror. Foreldrene er svært opptatt av barnet som er underveis, og Ivar blir involvert i snakk om babytøy, fødsel og besteforeldre som gleder seg. Iblant sier foreldrene at han må sitte sammen med dem i sofaen og kjenne at babyen sparker. Alt dreier seg om magen og lillesøster som

ligger der og sparker. Den siste måneden før fødselen får familien et problem: - Ivar har begynt å sparke de andre barna i barnehagen, og hjemme går han løs på stolene og sparker foreldrene når han får mulighet. Ingen forstår hva som er i ferd med å skje. Hvorfor har Ivar plutselig blitt så vanskelig?

Hvordan foreldrene håndterer denne situasjonen, vil kunne få avgjørende betydning for den videre utviklingen av forholdet mellom dem. Hvilke muligheter har de? Den første innskytelsen vil kanskje være å skulle «oppdra» ham: De sier at han ikke får sparke, at slik oppførsel godtar de ikke. De truer ham kanskje med å måtte gå på rommet neste gang han er umulig. Dette er en reaksjon som krenker Ivar. Foreldrene ser det han gjør som «dårlig oppførsel». Hvis de bare får korrigert oppførselen hans, har de løst problemet, tror de kanskje. Det har de kanskje på ett plan, men med store konsekvenser for relasjonen mellom dem og Ivar, for de har ikke fått tak i hans budskap til dem.

En annen mulighet er at foreldrene setter seg ned og tenker over situasjonen, og nettopp undersøker hva det er Ivar forsøker å fortelle, foreslår Brudal. - De kan velge å se Ivars oppførsel som et uttrykk for at han ikke trives, at han har det vondt og ikke får det han trenger for tiden.

Hvorfor skulle han ellers gå rundt og sparke alt og alle og være sint og lei seg? Så kommer de til å tenke på at de har vært veldig opptatt av den kommende babyen i det siste. Kanskje Ivar er sjalu og føler at han ikke får nok oppmerksomhet? Kanskje han føler at foreldrene ikke bryr seg om



ham lenger? Kanskje oppførselen hans er en måte å få oppmerksomhet på? Mange ganger om dagen tar mor seg til magen og sier «Heldigvis kjenner jeg at den sparker!» Sparker? Foreldrene har funnet kodeordet. SPARKER! Ivar har funnet en måte å nå fram til foreldrene på: Den som sparker, får oppmerksomhet og kjærlighet.

Barn søker kontakt — for enhver pris

- Jeg antar alltid at barn søker kontakt – for enhver pris. Hvis de ikke får kontakt, leter de etter nye strategier for å få kontakt, men det er selvfølgelig ikke bevisst. Hvis vi spør Ivar hvorfor han sparker, vil han ikke kunne svare. Derfor spør vi heller aldri hvorfor når vi er empatiske, sier Brudal.

- Når foreldre prøver å «oppdra» barn til å «oppføre seg pent» når barnet selv er trist og lei seg og søker kontakt med

menneskene sine, er det en type krenkelse, uansett om irettesettelsen skjer i beste mening. Hvis de gjør dette for ofte, vil det kunne få store konsekvenser for forholdet mellom foreldre og barn. Hvis Ivar stadig opplever ikke å bli forstått av foreldrene sine, vil det kunne bli en dårlig sirkel der han blir mer og mer desperat etter kontakt, og de mer og mer desperate i sine forsøk på å få Ivar til å oppføre seg ordentlig. Til slutt kan Ivar komme til å trekke seg unna dem, for å skjerme seg fra ytterligere krenkelser. Da kan han også miste evnen til kontakt med sine egne følelser og ikke få utviklet evnen til å reflektere over dem.

Hvis slike negative sirkler får utvikle seg mellom foreldre og barn, vil forholdet mellom dem gradvis forvitte. Verken foreldre eller barn ønsker det. Alle ønsker vi jo å ha et godt forhold til menneskene rundt

oss, sier Brudal. - Det vi ønsker av barna våre, er at de skal bli tenkende, følende og reflekterende barn, men det forutsetter at foreldrene har kontakt med sine egne følelser og kan reflektere over dem. Vi voksne kan også sette oss ned og spørre oss selv hva det er barn egentlig vil ha av oss. Jo, barn vil ha kontakt. De vil at vi skal snakke med dem, samtidig som de vil ha et rom for seg selv. Utfordringen er imidlertid hvordan vi skal snakke med dem, og om hva. Å få til dette er alltid den voksnes ansvar.

Når barn opplever empatismerte

- Dersom foreldre bruker barna som trøst, eller som hjelp til å finne løsninger for seg, kan det være fare på ferde. Barn kan da oppleve det vi kaller empatismerte, forklarer Brudal. - De får så mye ansvar for de voksnes velbefinnende at det rett og slett blir for mye for dem. Barnet utvikler empati med den voksne, men klarer ikke å komme tilbake til seg selv. Det blir værende i den voksnes smerte og mister dermed seg selv. Så hvordan kan jeg som voksen finne ut hva jeg kan fortelle fra mitt eget liv, og hva jeg bør holde inne med?

Dette har å gjøre med de blinde flekkene våre, som igjen henger nøye sammen med oppveksthistorien vår, sier Brudal. - Hvis jeg vokste opp som enebarn eller som minst i en søskenflokk, er jeg kanskje vant til å få masse oppmerksomhet og å være midtpunkt for de andres interesse. Da forventer jeg kanskje at barna mine skal gi meg masse oppmerksomhet og gjøre meg til midtpunkt i deres liv, men det kan fort bli for mye for dem. Jeg krever så mye oppmerksomhet at de opplever det smertefullt og føler trang til å trekke seg unna.

- Hvis jeg vokste opp som storesøster og har vært vant til å korrigere og oppdra småsøsken, forteller jeg kanskje hele tiden hva jeg selv mener, og legger i vei med fordømmelser av andre mennesker og blir moraliserende. Dette kan gjelde ovenfor en eks-partner eller i forholdet til barna. Også da kan barna føle trang til å trekke seg unna.

Eller sett at jeg slett ikke fikk den oppmerksomheten og omsorgen jeg trengte som barn, og at jeg har vokst opp med å føle meg oversett og til bry. Da vil jeg kanskje ikke forstå verdien av å snakke med og vise interesse for barna mine, fordi jeg ikke har opplevd dette selv, og derfor heller ikke vet hvordan jeg skal gjøre det. Barna vil ofte ønske å nærme seg meg, men jeg forstår ikke at de gjør det, eller hvordan jeg skal svare på det. Barna kan bli klengete, og jeg kan føle behov for avstand, sier Brudal.

- Den voksne kan også gå for langt i sine forsøk på å være empatisk. Hun spør i tide og utide om hvordan barnet har det, kommenterer det hun ser, leter etter det som ligger bak ordene enten det er noe der eller ikke noe der. Da kan det skje at barnet ikke får noe rom for seg selv, og at det blir avkrevd en nærhet det ikke ønsker. Den voksne blir invaderende, noe som kan føre til at barnet trekker seg unna for å kunne beskytte seg selv.

Balanse

Empati krever med andre ord en balanse mellom nærhet og avstand. Men som regel, sier Brudal, er det større fare for at de voksne ikke klarer å være empatiske enn at de blir for empatiske, nettopp fordi et menneske som virkelig er empatisk, vil forstå når den andre ønsker å være i fred,

og når den andre ønsker å bli sett. Hvis man trår over den andres grenser, er man nettopp ikke empatisk.

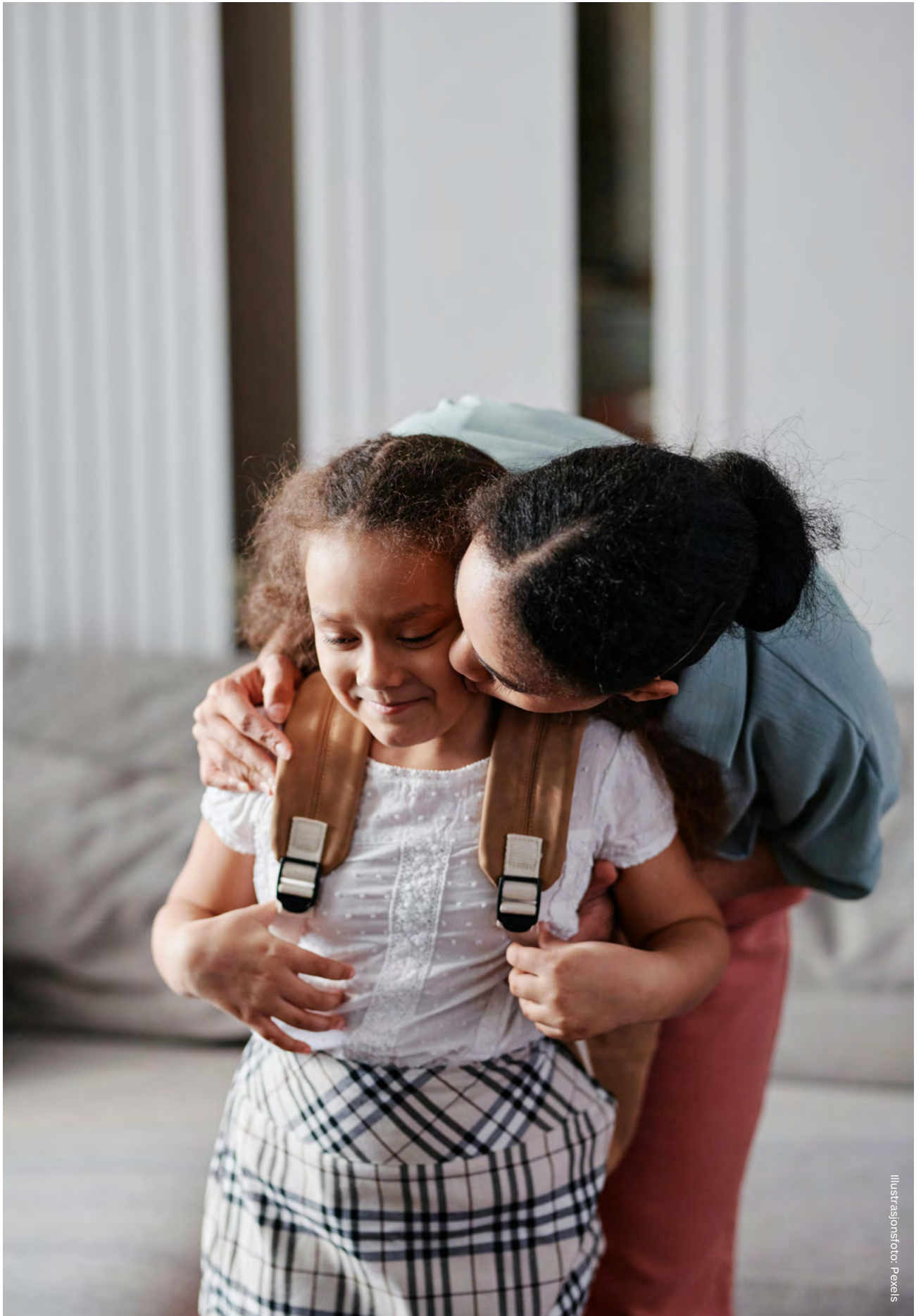
Å bli kjent med egne blinde flekker

Empatisk innsikt er evnen til å forstå hvordan noe oppleves, føles og ser ut fra en annens ståsted, sier Brudal. - Det har igjen å gjøre med at et menneske har innsikt i sin egen væremåte og sine motiver. Det er altså en sammenheng mellom empatisk innsikt og selvinnsikt. Vi har alle større eller mindre grad av selvinnsikt, men ingen kan ha total selvinnsikt. Det er ikke mulig.

Vi mennesker har alle våre blinde flekker, eller hull i vår selvinnsikt, påpeker Brudal. - De blinde flekkene er vi ikke klar over, men de styrer mye av det vi gjør, og farger hvordan vi oppfatter andre mennesker. De blinde flekkene begrenser vår evne til å være empatiske. De har å gjøre med vår historie: Det vi har opplevd av sorg, tap og skremmende hendelser, vil bli liggende i kroppen som noe som styrer reaksjonene og handlingene våre. Hvis en forelder for eksempel har ligget mye på sykehus, vil hen kunne over reagere når datteren får feber. Reaksjonen står ikke i forhold til barnets sykdomstilstand. Den er overdreven og urealistisk og derfor ikke bra for datteren eller for forholdet mellom forelder og datter. Foreldereren handler ut fra sine egne premisser og ikke ut fra datterens.

- Hvis man har opplevd å bli sviktet av en av foreldrene da man selv var barn, kan man ha en så sterk angst for å bli forlatt at man blir mer eller mindre sykkelig sjalu. Man er livredd for å miste og reagerer på en måte som i verste fall framprovoserer det man frykter mest, nemlig at partneren svikter fordi han eller hun ikke kan leve med den andres angst og sjalusi. Selv er man kanskje ikke klar over at det er gamle erfaringer og opplevelser som styrer atferden i dag. Det er blinde flekker som styrer atferden og følelsene våre, forteller Brudal.

- Hvis vi kjenner oss selv, får vi trygge barn. Hvorfor er det slik? Jeg tror det er fordi vi da får færre blinde flekker. Vi kjenner til hva det er som styrer oss, slik at vi kan unngå å la dette styre forholdet til ungene. Derfor bør alle oppfordres til å bli kjent med sine egne blinde flekker. Noen ganger kan man trenge hjelp fra en terapeut for å få til dette. Det er ikke så lett å gjøre det alene fordi de blinde flekkene nettopp er blinde, avslutter Brudal.



2.5

God kontakt med begge foreldre er vanligvis best for barn

Psykiater Dag Furuholmen har en fremtredende posisjon i organisasjonen Mannsforum, der de fleste medlemmene har meldt seg inn fordi de er opptatt av temaer som fedre-barn relasjoner, gutter i skolen og menns rolleforståelse.

Han argumenterer i denne teksten for at mest mulig tid sammen med begge foreldrene er viktig for barns helse i et langsiktig perspektiv. Dette gjelder også selv om det er konflikt mellom foreldrene, så lenge det ikke er vold eller omsorgssvikt inne i bildet.

Furuholmen er opptatt av at det er viktig å se til longitudinelle studier, altså forskning som har fulgt barn over lang tid, når man skal ta beslutninger om organisering av omsorg for og samvær med barn. Hvordan har det egentlig gått med ungene over tid? Hvordan har de utviklet seg med hensyn til fysisk og psykisk helsetilstand? Hva slags adferd har de hatt? Hvordan står det til med skoleprestasjoner? Bruk av rus?

- Det man har funnet er at barna klarer seg best hvis de har fått utvikle god og trygg tilknytning til begge foreldrene sine gjennom oppveksten, også i tilfeller der det har vært konflikt mellom foreldrene, hevder han.

Barn bør ideelt sett få utvikle et sterkt forhold og trygg tilknytning til begge foreldrene

I en konsensusrapport med 110 forskere (Warshak, 2014) finner man ikke noe

empirisk belegg for å kunne si at den ene forelderen er viktigere enn den andre i små barns liv¹.

Problemstillingene disse forskerne så på var blant annet om små barn i hovedsak bør være under omsorg fra én av foreldrene, eller om de bør dele tiden sin mellom begge. De undersøkte også om barn under fire kan overnatte i to hjem, eller om de bør sove på samme sted hver natt. De konkluderer med at begge foreldrene bør forsøke å maksimere tiden de tilbringer sammen med barna, inkludert deling av overnattingstid hos hver forelder.

- Dette fordi det legger et viktig grunnlag for et godt forhold mellom foreldre og barn, og sterk tilknytning til begge foreldrene. Barnet kan da nyte godt av kanskje forskjellige, men likevel overlappende omsorgsbidrag fra begge foreldrene, mener Furuholmen.

¹ Warshak, R. (2014). Social Science and Parenting Plans for Young Children: A Consensus Report. *Psychology, Public Policy and Law*, 20, 46-67. DOI: 10.1037/law0000005

Dette har kommet opp også senere, blant annet i Lambs arbeid, hevder han. Tidligere, helt fra Bowlby sin tid på 50-tallet, har det i hovedsak vært tilknytning til mor som har vært studert. Bowlby selv så på far som en slags assistent til mor. Men når man nå har begynt å eksplisitt studere tilknytning også til far, finner man at det egentlig ikke er noen forskjell. Det har vært et av mine poenger: At foreldrene er like viktige når det gjelder å skape et sikkerhetsnett og gi barn trygghet.

Furuholmen trekker fram Lambs forskning som viser at tilknytning starter parallelt til begge foreldre fra cirka 3 måneders alder, forutsatt at begge deltar (Lamb og Kelly, 2009)². Denne forskningen er veldig forskjellig fra hypotesen som Bowlby i sin tid kom opp med, som hadde fokus på mor, og var preget av sin tids kjønnsrollemønstre. - Derfor er det veldig viktig at begge foreldrene får anledning til å opparbeide en god relasjon til barnet. Det kan bare skje gjennom tilstedeværelse og deltakelse over tid.

Furuholmen trekker også fram at allerede forskningen til Mary Ainsworth viste at over 30 prosent av mødrene ikke klarer å

skape trygg tilknytning til barnet sitt. Nyere forskning fra USA viser dessverre tall på over 40 prosent. - Noe kan kanskje komme av folks overforbruk av sosiale medier og mødre som sitter med sosiale medier når de ammer. Andre problemer som rus og fattigdom er også inne i bildet. Hvis barnet da har en annen forelder som klarer å skape trygg tilknytning, er dette barnet på en måte reddet. Det får ikke de skadene i tilknytning som det ellers kunne fått, hevder han.

Omsorgskompetanse må øves opp gjennom utøvelse og tilstedeværelse

Hittil har det eksistert en tanke i Norge om at hvis det er konflikt mellom foreldrene, bør ikke barnet ha delt bosted, påpeker Furuholmen.

Her trekker han fram forskeren Fabricius³, som sammen med kolleger har oppsummert de siste 20 års forskning på området, og nylig avsluttet et like langt forskningsprosjekt. De har blant annet intervjuet over 400 ungdommer i en longitudinell undersøkelse der de har sett på forholdet mellom tid med far, sammenstillet med opplevd trygghet på å bety noe for far. Det første man vil forvente

² Warshak, R. (2014). Social Science and Parenting Plans for Young Children: A Consensus Report. *Psychology, Public Policy and Law*, 20, 46-67. DOI: 10.1037/law0000005

³ Fabricius, W. V., & Braver, S. L. (2006). Relocation, parent conflict, and domestic violence: Independent risk factors for children of divorce. *Journal of Child Custody*, 3, 7-28.

Fabricius, W. V. & Luecken, L. J. (2007). Post divorce living arrangements, parent conflicts, and long-term physical health correlates for children of divorce. *Journal of Family Psychology* 21, 195-205.

Fabricius, W. V., Sokol, K. R., Diaz, P. & Braver, S. L. (2012). Parenting time, parent conflict, parent-child relationships and children's physical health. I K. Kuehne & L. Drozd (Red.), *Parenting Plan Evaluation: Applied Research for the Family Court* (s.188-2139). Oxford University Press.

Fabricius, W. V. & Suh, G. W. (2017). Should infants and toddlers not have overnight parenting time with fathers? The policy debate and new data. *Psychology, Public Policy, and Law*, 23(1), 68-84. DOI: 10.1037/law0000108

Fabricius, W. V., Aaron, M., Akins, F. R., Assini, J. J. & McElroy, T. (2018). What happens when there is presumptive 50/50 parenting time? An evaluation of Arizona's new child custody statute. *Journal of Divorce and Remarriage* 59(5: II), 414-428. DOI: 10.1080/10502556.2018.1454196

Fabricius, W. V. (2019) Equal parenting time: The case for a legal presumption. In J.G. Droyer (Red.), *Oxford Handbook of Children and the Law*. DOI: 10.13140/RG.2.2.17738.41924

å finne hvis det stemmer at Tid med en forelder = forelderens min bryr seg om meg, er at det må være en dose – respons relasjon. Det vil si mer tid med forelder = sterkere oppfatning av at forelder bryr seg om meg. Og det er nettopp det vi finner. Jo mere samvær, jo sterkere opplevelse av at forelder «bryr seg om meg».

Alle disse nye studiene sier imidlertid det stikk motsatte av det man tidligere har hevdet. For det første ser det ut til at konflikten minskes ved at barna har delt bosted. Det ser også ut til at tryggheten barn opparbeider til begge foreldrene gjør at de blir beskyttet mot den eventuelle konflikten mellom foreldrene, selv om det selvfølgelig ikke er bra for barn å vokse opp med store konflikter mellom foreldrene.

- De sier at det beste uttrykket de finner for barns opplevde tilknytning til foreldrene, er «å ha verdi for»: Har jeg verdi for foreldrene mine? Tid sammen med hver av foreldrene vil for barn bety at «jeg er viktig for dem». Dette er en helt annen tilnærming enn tidligere der man har snakket om kvalitetstid, og at det ikke er så viktig hvor mye tid man tilbringer sammen så lenge det er god kvalitet på denne tiden, påpeker han.

Furuholmen trekker fram at Fabricius' forskning finner en lineær positiv respons: Jo mer tid med begge foreldrene opp til 50-50 prosent, jo større grad av trygghet i tilknytning til dem begge vil barnet oppleve. Samtidig sier forskerne at de forventer at det som forbedrer tryggheten i tilknytningen til den ene forelder, ikke gjør tilknytningen til den andre forelder dårligere.

- Og det er akkurat det man finner. Relasjonen til den ene forelder forverres ikke selv om relasjonen til den andre styrkes. Og hvis det er høy konflikt mellom foreldrene, trengs det mer tid med den andre forelder for å skape samme grad av trygghet.

Med andre ord er ikke konflikter mellom foreldre i seg selv et argument for at barn skal ha mindre kontakt med den ene forelder, slik eksisterende norsk lovgivning tilsier, mener Furuholmen.

- Tvert imot bør barnet ha mye kontakt med begge foreldrene for å kunne utvikle tryggheten i relasjonen. Omsorgskompetanse er dessuten noe som øves opp av begge foreldre i samspill med barnet, påpeker Furuholmen. Det er derfor viktig at begge foreldrene utøver omsorg helt fra starten av. Begge bør bidra med alle de daglige tingene som å vaske, stelle og legge.

Gutters sårbarhet og behov for gode mannsmodeller

Som voksenpsykiater har Furuholmen jobbet mye med unge menn ned til omkring 20 år. Mange av dem har problemer med mansrollen sin. De har problemer med å tro på seg selv som menn. De har problemer med å få til forhold. De tør ikke gå ut på sjekkemarkedet, og vet ikke hva de skal si etter at de har sagt hallo. Mange av dem er ekstremt selvkritiske, og det er kanskje hovedtemaet. De opplever at de burde være bedre, flinkere, tøffere. Derfor er det så viktig å jobbe med selvaksept, og å hjelpe dem med å utvikle nettverk, slik at de ikke bare isolerer seg på gutterrommet.

Furuholmen tror ikke det er så greit å være ung mann i dag. Man får høre at man er privilegert og favorisert, men så opplever man det kanskje omvendt (Rasmussen et al 2018)⁴. For å avhjelpe har han skrevet en bok om psykologisk trening (Cramer og Furuholmen 2005)⁵. Den handler om å utvikle evnen til å strekke seg ut og ha kontakt med andre, om hvordan du kan operere innenfor de ulike livsområdene dine, og hvordan du kan føle deg trygg på hjemmebane osv. Disse guttene kommer ofte fra familier hvor det er mye konflikt, eller fyll, eller det er bare mamma, forteller han. Erfaringene med arbeid med menn gjennom flere tiår har han oppsummert i boken *Mannen – Myter, Løgn & Sannhet* (Furuholmen og Usatynski 2015)⁶. Mange av dem mangler mannlige rollemodeller. Hvordan skal de da forstå hvordan de skal være menn?

Myter om gutter og menn

Det florerer en del myter om gutter og menn, mener Furuholmen. - Det antas at gutter og menn ikke er like følsomme som jenter og kvinner, at de ikke er like empatiske som dem, og ikke utvikler språk for følelser. Det eksisterer også forestillinger om at deres vennskap ikke er like dype som kvinners, og at de ikke snakker åpent med venner. Det har vært antatt at menn som ikke uttrykker følelser blir voldelige, at de er

mer emosjonelt umodne enn kvinnene, og så videre. Ser man på gutter i tidlig oppvekst er de imidlertid mer følsomme enn jenter. Derfor har de også dårligere impuls kontroll.

Et viktig element er at hos gutter bruker den delen av hjernen som har med impuls kontroll og følelser å gjøre opptil 20 måneder lengre tid på å modnes enn hos jenter (Schore, 2011)⁷. Det er nesten to år, og handler nettopp om utvikling av evnen til følelsesregulering, det vil si å tåle egne følelser uten å bli kjempefrustrert og skrike.

-Alt dette må imidlertid utvikles og læres gjennom oppvekst og ungdomstid. Det handler mye om å ha hatt voksenpersoner rundt seg som har kunnet hjelpe dem med å utvikle evne til følelsesregulering. Her er både foreldrene og andre voksenpersoner viktige, påpeker psykiateren, som mener at delt omsorg er best for barn, også når foreldrene ikke er perfekte. De kan likevel være GODE NOK, så fremt det ikke er vold og omsorgssvikt inne i bildet.

God kontakt med begge foreldre gir bedre helse for barn

Furuholmen trekker også fram Linda Nielsens (2014) forskning. Hun gjorde en oppsummering av 40 studier, og konkluderte med at delt omsorg er

⁴ Rasmussen M. L., Haavind, H. & Dieserud, G. (2018). Young Men, Masculinities, and Suicide. *Archives of Suicide Research*, 22(2), 327-343. DOI: 10.1080/13811118.2017.1340855

⁵ Cramer, G. & Furuholmen, D. (2005). *Våg mer! En bedre hverdag med psykologisk trening*. Kom forlag.

⁶ Furuholmen, D. & Usatynski, T. (2015). *Mannen: Myter, løgn & sannhet*. Cappelen Damm.

⁷ Schore, A. N. (2011) The Right Brain Implicit Self Lies at the Core of Psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 21(1), 75-100, DOI: 10.1080/10481885.2011.545329



knyttet til bedre helsemessig, emosjonell, atferdsmessig og fysisk fungering for barn i alle aldre⁸. Hun fant ingen overbevisende belegg for at overnatting eller delt foreldreskap var knyttet til negativ utvikling for små barn.

Nielsen refererer blant annet Bauserman (2002) som har gjort en stor metaanalyse som viste at barn som vokser opp med delt fysisk og juridisk omsorg viste bedre selvtillit og selvfølelse, samt bedre emosjonell og fysisk tilpasning, enn barn som hadde vokst opp med enslige foreldre.⁹ Frode Thuen og kolleger fra Bergen har dessuten gjort studier av en gruppe studenter, og de finner nøyaktig det samme: De som har god kontakt med begge foreldre klarer seg bedre både fysisk og psykisk.¹⁰

- God kontakt med begge foreldre er altså viktig for barns helse i et langsiktig perspektiv, selv dersom det er konflikt mellom foreldrene, konkluderer Furuholmen, med støtte i Nielsen og Thuen. Han understreker at det ikke er gyldig i de tilfellene der barn trenger beskyttelse fra en mishandlende eller forsømmende forelder.

⁸ Nielsen, Linda (2014). Shared Physical Custody: Summary of 40 Studies on Outcomes for Children. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(8), 613-635. DOI: 10.1080/10502556.2014.965578

⁹ Bauserman, R. (2002). Child Adjustment in Joint Custody versus Sole-Custody Arrangements: A Meta-analytic - Review. *Journal of Family Psychology*, 16(1), 91-102. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/fam16191.pdf>

¹⁰ Thuen, F., Meland, E. & Breidablikk, H.J. (2021). The effects of communication quality and lack of contact with fathers on subjective health complaints and life satisfaction among parental divorced youth. *Journal of Divorce and Remarriage*. DOI: 10.1080/10502556.2021.1871835

2.6

Når barn ikke vil til den ene forelderen

Som leder for Bufetats Spisskompetansemiljø for barn og unge i familievernet er psykolog Jartrud Sofie Frafjord særlig opptatt av foreldrekonflikter og hvordan barn manøvrerer for å mestre livssituasjonen sin. Her deler hun kunnskap og erfaringer knyttet til arbeid med barn som ikke vil til den ene forelderen sin. Hva kan årsakene være?

I SAMTALE MED JARTRUD SOFIE FRAFJORD

Som samfunn har vi blitt langt mer opptatt av barns medvirkning i beslutninger som berører dem. Det er det gode grunner til. Men i vår vektlegging av å lytte til barns synspunkter, kan vi risikere å overvurdere barns evne til å reflektere over egen situasjon og forstå sine behov, mener Frafjord.

- Jeg har møtt en del foreldre med barn helt ned i 4-årsalder som uttrykker at de ikke vil sende barnet på samvær hvis det gråter eller ikke vil. Da tenker jeg at de barna får myndighet og ansvar for eget liv som de ikke er modne for å ta. Generelt er det jo mye barn vil eller ikke vil, som ikke nødvendigvis er til deres eget beste. Sånn kan det også være med samvær.

- Det er viktig å lytte til og ta på alvor barns følelser og tanker, men noen foreldre tar det dessverre altfor langt. De har mistet sin myndighet og ledelse i familien, og da får barn et ansvar de ikke kan håndtere. Man ser også at dette med skolevegring kommer tidligere og lavere ned i alder. Jeg tror det handler om noe av det samme, selv om det

også er komplekst. Noen foreldre ser ut til å tenke at det å ta på alvor barns følelser er det samme som å la barnet slippe alt som kan være krevende eller stressende. Men barn trenger først og fremst hjelp av oss voksne til hvordan de kan håndtere det som er vanskelig, ikke unngå det.

- Barn er ikke i stand til å forstå de langsiktige konsekvensene av å handle på bakgrunn av følelser her og nå. De trenger at voksne noen ganger sier «Jeg er den voksne. Jeg hører at du ikke vil dra til den ene forelderen din, men det er ikke et valg du kan ta. Da må vi heller undersøke om vi kan gjøre noe for at det skal bli lettere.»

- Jeg mener ikke at vi ikke skal lytte til og ta på alvor barnets protester. Tvert imot. Det er viktig at barnet opplever at foreldrene er interessert i, og tåler å høre, hva som oppleves vanskelig og ugreit for barnet. Det er også viktig å huske på at barns selvråderett øker med alderen, og at det er normalt at tenåringer løsriver seg fra foreldrene, ønsker mer autonomi og fleksibilitet, og blir mer opptatt av andre

relasjoner. Å presse en tenåring til noe den ikke vil, fører som regel bare til mer motstand.

Når barn ikke vil på samvær er det veldig viktig at foreldrene ikke bare avfeier det, men ser på det som et viktig signal om at det kan være behov for noen endringer. Foreldrene bør være åpne for både å gjøre endringer i samværsordningen og i måten de møter barnet på. Poenget er at det er foreldrene som må ta ansvar for endringene og beslutningene, og de må forsøke å forstå hva barnet har behov for, ikke bare hva barnet uttrykker at det ikke vil.

Mulige årsaker til at barn ikke vil til den ene forelderens sin

Årsakene til at barn ikke vil til den ene forelderens er mange og komplekse, og det er sjelden eller aldri bare én årsak, forklarer hun. Det kan ha trivielle og praktiske årsaker, handle om foreldrenes nye partnere, om ulike regler og foreldrestiler, om avvisning som følge av bruddprosessen, om barns forsøk på å beskytte seg, eller om rolleforstyrrelser i familien, forklarer hun.

1. Trivielle og praktiske årsaker

Årsakene kan handle om helt andre ting enn relasjonen til foreldrene. Det handler for eksempel om at de vil bo nærmest vennene sine og skolen, de er lei av å flytte så mye mellom to hjem, eller at de vil bo der de har eget rom og gaming-PC'en sin, mener hun.

- I slike tilfeller vil de bo i ett av hjemmene rett og slett fordi det er mer komfortabelt eller enkelt for dem. Dette gjelder spesielt tenåringer som ikke lenger har så sterk

rettferdighetstenkning, og som har blitt mer løst fra foreldrene. Det blir viktigere for dem at hverdagen fungerer for dem. Hvis barnet ikke blir forstått på dette, kan det bli en konflikt mellom forelderens og barnet, forklarer Frafjord.

- I utgangspunktet handler det ikke om at barnet ikke vil være hos forelderens, er utrygg, eller har dårlige opplevelser. Men det kan bli til en vanskelig konflikt hvis forelderens føler seg avvist, og blir sint og såret.

2. Ny partner

- Det er en del barn som rett og slett ikke lenger føler seg hjemme hos den ene forelderens når det har flyttet en annen inn. Ting gjøres på en annen måte. De opplever kanskje at «stemora mi kjefter og er sur hele tida, og jeg får ikke lenger lov til det jeg fikk lov til før».

Det kan imidlertid også gå andre veien. Frafjord forteller at hun har møtt barn som har fått en nærmere tilknytning til sin stemor eller stefar. Den biologiske forelderens kan da bli mindre viktig, fordi barnet eller ungdommen får det han eller hun trenger i den nye familien.

3. Ulike regler og foreldrestiler

Foreldre har ulike regler og foreldrestil, og en del tenåringer vil helst være der det er fritt, komfortabelt og lite regler.

- Dette kan typisk dreie seg om skjermtid, innetid, lekser og husarbeid. Hvis ungdommen må hjelpe til, passe småsøsken og bare får spille en time om dagen i det ene hjemmet, mens det er færre regler og



forventninger i det andre, er det kanskje ikke til å undres over at noen ungdommer velge å være der de har størst frihet.

4. Avvisning som følge av bruddprosessen

Avvisning av den ene forelderen kan oppstå i forbindelse med selve bruddet, forklarer Frafjord. Bruddet har da gjerne vært opprivende. Typisk har det vært utroskap inne i bildet. Det kan også være at en forelder raskt finner en annen og flytter sammen med ham eller henne.

- Når den ene forelderen ikke ønsker bruddet, og sitter igjen som den bedratte, forlatte, sviktede og sårede, trigges ofte rettferdighets- og svart-hvitt tenkningen hos tenåringer, noen ganger også hos yngre barn. Barnet kan bli utrolig skuffet og sint, og få veldig sterk medlidenhet med den tapende part. Kanskje blir denne forelderen

deprimert og sykemeldt, og kanskje må han eller hun selge huset, og dermed ungenes barndomshjem.

Barn kan med andre ord bli ganske tydelige i sin markering av sinnet og skuffelsen overfor den ene forelderen, og i sin sympati og støtte til den andre, forklarer Frafjord.

5. Når barn beskytter seg

En annen årsak er varianten der barn beskytter seg selv mot dårlig foreldrefungering eller omsorgssvikt. Her kan det være snakk om ulike former for vold og overgrep. Frafjord er opptatt av at dette er nokså vide begreper. Det trenger ikke handle om fysisk vold, men om at barnet føler seg invadert eller ignorert. Forelderen kan være ustabil, depressiv, eller uregulert i følelsene, og krever for mye av barnet.

-Vi vet jo at personlighetsforstyrrelser finnes. Det å være barn av en forelder som har lite empati, i liten grad klarer å forstå barnet, eller går inn i en offerrolle og krever mye oppmerksomhet, er vanskelig. Disse barna kan få det veldig tungt.

Noen barn går inn omsorgsrollen og strekker seg enormt langt, mens andre klarer å beskytte seg. Kanskje klarer de ikke å ta avstand før de har blitt 14-15-16 år, og skjønner at dette her går ikke lenger. - De sier «dette klarer jeg ikke, dette orker jeg ikke mer». Da har de ofte tålt altfor mye, altfor lenge.

Barn kan med andre ord ta avstand fra en forelder fordi de har blitt en del av foreldrenes konflikt, eller de har fått en for stor rolle i å ivareta en forelders vanskelige følelser etter et samlivsbrudd.

6. Rolleforstyrrelser i familien

I noen saker har det oppstått en sementert og langvarig problematikk som kanskje begynner som en av de foregående variantene. Følelser som oppstår i forbindelse med bruddet, kan bli til en langvarig avvisning hvis foreldrene agerer på en måte som forsterker dem.

- Når det har gått så langt kommer vi over i dette med fremmedgjøring eller rolleforstyrrelser i familien. I slike tilfeller tar barn på seg mye ansvar for den ene forelderens følelser, særlig hvis denne har store uløste vansker knyttet til bruddet og det å bli forlatt. Det blir vanskelig for barnet å løsrive seg, eller opprettholde en selvstendig relasjon til begge foreldrene.

Foreldrefremmedgjøring er et belastet begrep fordi det opprinnelig ble brukt som en betegnelse på et syndrom eller en diagnose på barnet. Det er ikke slik begrepet brukes lenger. I dag forstås begrepet som en dynamikk mellom en forelder og barn, altså en rolleforstyrrelse (enmeshment).

- Det er noe som skjer i en relasjon der en voksen har ansvaret, men ofte uten å forstå det selv. I de aller fleste tilfeller, både når det gjelder vold og dynamikken involvert i foreldrefremmedgjøring, handler det om at forelderen ikke klarer å regulere sine egne følelser og adferd. Forelderen forstår ofte ikke selv hvordan han eller hun påvirker barna sine. Ofte handler det om at disse foreldrene er fylt av sin egen bitterhet, engstelse og sin egen fiendtlige innstilling, og tror at det er nødvendig å beskytte barnet fra den andre, forklarer Frafjord. - De skjønner ikke at det er deres eget bilde av den andre som er helt ute av proporsjoner.

Bare i enkelte tilfeller kan vi snakke om at foreldre med vilje og intensjon bidrar til foreldrefremmedgjøring, akkurat som vold noen ganger kan være villet eller intendert. Noen få går faktisk inn for å ydmyke og krenke den andre forelderen ved å ta fra dem barnet, mener hun.

Foreldrefremmedgjøring handler ikke om kjønn

Mange tror at dette er noe bare mødre gjør, men det stemmer ikke, understreker Frafjord. - Jeg har mange eksempler fra min praksis der det er mødre som er blitt fremmedgjort, og dette ser man også i internasjonale studier. Det er med andre ord ikke en kjønnsdiskusjon, og jeg skulle

ønske vi kunne slutte å snakke om det som om det er en kamp mellom mødre og fedre. Kampen må handle om at barna skal få beholde begge foreldrene i livet sitt, så fremt foreldrene faktisk er GODE NOK. De trenger altså ikke være perfekte for å være god nok som forelder.

Det er en utfordring å snakke om fenomenet på en nyansert måte, sier hun. Det trenger ikke være enten-eller. - Det blir så fort unyansert, slik at enten har den ene forelderen påvirket, eller så er den andre ikke god nok som forelder. Det kan være elementer av begge deler. Den ene forelderen har kanskje gjort dumme ting, og samtidig overdriver den andre forelderen og gjør ting verre enn de er.

Frafjord mener at foreldrefremmedgjøring er en form for rolleforstyrrelse. Den voksne klarer ikke å regulere hva den signaliserer til barnet, og barnet responderer med å gå inn og ivareta den voksnes behov, følelser og selvfølelse. - Jeg tenker at fremmedgjøring handler om at barnet oppfatter at den ene forelderen ikke tåler at jeg er glad i den andre fordi det blir så truende. Jeg risikerer forholdet mitt til denne forelderen hvis jeg fortsetter å dra til den andre, så jeg må ta et valg mellom dem.

I slike tilfeller blir det en forskyvning. Istedenfor at det handler om barnets behov, handler det om forelderens behov. Resultatet over tid kan bli foreldrefremmedgjøring. Årsaken er imidlertid en forstyrrelse i rollene, og at foreldrene ikke har klart å regulere sine egne behov eller følelsesuttrykk, forklarer Frafjord.

- Hvis det er slik at den ene forelderen deler sine følelser og tanker om den andre kan det fort bli «oss to mot den andre forelderen», og «det er bare vi som forstår hvor håpløs og forferdelig den andre er». Vi mennesker kan fort surre oss inn i noe når ting blir vanskelig. Barn er både påvirkelige og kan preges av svart-hvitt tenkning, og barn vil fort ivareta en forelder. Det er med andre ord naturlige mekanismer hos barn som kan komme helt ut av kontroll der det er konflikt mellom foreldrene. Det er viktig å presisere at baksnakking av en forelder foran barnet, like gjerne kan føre til at barnet tar avstand fra den forelderen som involverer barnet for mye i egne følelser.

Frafjord er usikker på hvor mange barn i Norge som avviser en forelder. - Det jeg vet er at både kollegene mine og jeg har mange slike saker, og at det har blitt flere av dem de siste årene. I perioder handler over halvparten av mine saker om barn som ikke vil på samvær. Jeg har imidlertid hele spekteret, der det også kan handle om mer trivielle ting.

GODT NOK foreldreskap

Frafjord forteller at hun er veldig glad i det uttrykket «GODT NOK foreldreskap».

- Vi går oss litt vill i enkeltepisoder. Kanskje har en av foreldrene trått feil, tatt for hardt i barnet en gang, eller gjort noe annet dumt. Iblant får det altfor mye fokus, og vi glemmer å undersøke om dette er et varig mønster, om de har klart å reparere, og om forelderen selv forstår at det var en grenseoverskridelse. Erkjenner han eller hun at det var feil, og gjør personen noe for å unngå at det skjer igjen?



Vi har blitt så opptatt av å beskytte barnet at vi noen ganger beskytter dem mer enn de har godt av. - Hvem av oss har vokst opp uten å noen ganger ha blitt krenket eller såret av våre foreldre? Hvem av oss har vokst opp uten at foreldrene våre noen ganger bagatelliserte følelsene våre og sa «slutt å syte og ta deg sammen»? Foreldre finnes i alle varianter. Barn tåler heldigvis at foreldre gjør en del feil, og de kan også lære noe av det. Folk er forskjellige. Det er ikke alle som møter oss slik vi har behov for hele tiden. Heller ikke foreldre.

Hun er opptatt av at det for tiden er mange tøffe konflikter som koster mye. - En ting er at det koster samfunnet mye. Men enda verre er det at konfliktene koster barn og foreldre veldig mye. Hvis vi kan hjelpe foreldrene tidlig i bruddfasen med kunnskap og informasjon, kunne vi

redusere en del konflikter som handler om mistillit og beskyldninger mellom foreldrene, og om hvordan man skal forstå barnets behov.

- Mange av sakene som går for retten handler om beskyldninger om samværs-sabotasje, fremmedgjøring, vold og overgrep. Vi må ha kunnskap som gjør at vi kan hjelpe foreldrene slik at de ikke blir gående i årevis og krangle om hva barnet trenger. Vi må legge vekt på betydningen av at foreldrene anerkjenner hverandre, og helst spiller hverandre gode. Det krever mye, det er ingen tvil om det, men for barnas skyld må vi strekke oss for å få det til.

2.7

Når barn avviser en forelder

Nick og Karen Woodall driver The Family Separation Clinic i London. De har spesialisert seg på det som i Norge har fått betegnelsen foreldrefremmedgjøring, eller parental alienation på engelsk.

De understreker at man ikke kan avgjøre hva som er foreldrefremmedgjøring bare gjennom en enkelt samtale. Ei heller kan man som foreldre uten videre anklage den andre for dette.

I SAMTALE MED NICK WOODALL

- Jeg vet egentlig ikke hva foreldrefremmedgjøring er, sier Nick Woodall. Dette til tross for at han og kona Karen er kjent verden over for sitt mangeårige arbeid med foreldre der dette fenomenet er en del av bildet. Woodall er for eksempel klar på at det ikke finnes en enkelt test som kan avdekke foreldrefremmedgjøring. Det er heller ikke noe man kan avdekke gjennom en times kartleggingssamtale. I tilfeller der man mistenker foreldrefremmedgjøring, er det nødvendig å bygge et detaljert bilde av familiedyamikken over tid. Først gjennom å arbeide med familien over en lengre periode, vil man kunne konkludere med at det eventuelt er foreldrefremmedgjøring det handler om.

Det mest unaturlige et barn kan gjøre

Barn har i utgangspunktet tilknytning til begge foreldrene sine, sier Woodall. -Vi er biologisk og evolusjonært predisponert til å opprettholde nærhet til våre

tilknytningsfigurer. Om ikke fysisk nærhet, så psykisk nærhet. Det er det naturlige. Å avvise en tilknytningsfigur, enten det er mor eller far, er det mest unaturlige å gjøre for et barn. Når det skjer, har det sitt grunnlag i at barnet har måttet spalte seg selv for å overleve psykisk.

- Vi har gjennom mange års arbeid med familier der barn har avvist den ene forelderen, sett at det gjerne handler om barnets overdrevne tilpasning og nærmest symbiotiske forening med en forelder som har sammensatte livsutfordringer og en kompleks personlighetsprofil¹¹, sier han.

Evnen til å se at mennesker har både gode og dårlige sider

Woodall trekker fram Melanie Klein, som i sitt arbeid med barns utvikling snakket om den primære relasjonen mellom barn og omsorgsgiver. - Barnet er totalt avhengig av omsorgsgiveren, og i begynnelsen er det overveldet av alle sanseerfaringene.¹²

¹¹ Se for eksempel Fairbairn, W. R. D. (1994). *Psychoanalytic Studies of the Personality*. Routledge.

¹² Se Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *The International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99–110.

I Kleins teori handler barnets første forsøk på å skape mening og orden i sanseerfaringene, om å dele opplevelser inn i gode og dårlige erfaringer. Dette i en slik grad at det ikke klarer å forsone erfaringene og se omsorgsgiveren som et enhetlig objekt. De forstår ikke at samme person som er nær, gir omsorg og mat og får barnet til å føle seg bra, også er den samme personen som er fraværende, og derfor føles straffende og farlig.

I løpet av de første månedene og årene av barnets liv, skapes det imidlertid en gradvis integrasjon. Etter hvert som barnet blir halvannet til to år, ser det at en og samme omsorgsperson inneholder både godt og dårlig, og kan bidra til både gode og vonde opplevelser. Det er integreringen, forklarer Woodall. Han understreker at denne første utviklingsspaltingen er en helt normal og sunn ting å gjøre, og at vi i noen grad hele tiden bærer noe av splitting/spalting i oss. Det er normalt, og skaper ikke spesielle vanskeligheter for oss.

Når både-og blir enten-eller

Ved alvorlige forstyrrelser i tilknytningen mellom barn og foreldre snakker vi imidlertid om en infantil tilbakevending til en spalting hvor det meste er enten bra eller dårlig, forklarer Woodall. Da klarer ikke barnet eller ungdommen å se at omsorgspersonene og de fleste mennesker har både gode og dårligere sider. Den ene av foreldrene sees gjerne som ensidig god, mens den andre sees som ensidig dårlig.

- Når jeg gjør tester med barn og spør dem om å fortelle meg om mor, sier de kanskje «Åh, hun er grusom, hun hater meg, hun prøvde å drepe meg da jeg var tre måneder

gammel.» «Fortell meg om faren din.» «Åh, han er snill. Han er flink. Han sørger for at vi har alt vi trenger.»

Foreldrefremmedgjøring handler om relasjonstraumer i familien

Mens mange har sett avvisning av den ene forelderen som et mentalt problem og et syndrom hos barnet, ser Nick og Karen Woodall det som et relasjonelt problem i familien. I virkelige foreldrefremmedgjøringssaker handler det ofte om traumer hos den av foreldrene som knytter barnet for sterkt til seg. Barn er prisgitt rammene de vokser opp i, og tilpasser seg disse så godt de kan. Ved The Family Separation Clinic har de utallige ganger sett at barn kan få det bedre dersom strukturene i verden rundt dem endres.

- Når vi hjelper barn til å gjenopprette relasjonen til den avviste forelderen, reduseres gjerne problemet betraktelig, forteller Woodall. De mener fenomenet dreier seg om maktesløse barns respons på dynamikker de ikke har noen som helst kapasitet til å håndtere.

- Barna er fanget i situasjonen og rammene de vokser opp i. Alt de kan gjøre for å overleve psykisk i de mest krevende situasjonene, er å spalte av deler av seg selv, avvise og projisere.

Woodall forstår spaltingen som et forsvar og et uttrykk for barns manglende evne til å forene og forsone de to halvdelene av sin relasjonelle verden. Det handler ikke primært om avvisning av den ene forelderen. Det handler om barnets avspalting av deler av selvet sitt, og med det fremmedgjøring fra sitt autentiske selv.



Barn kan måtte slite resten av livet

Woodall er tydelig på at det er ekstremt skadelig for barn å vokse opp med å måtte avvise den ene forelderen. Det vil være noe de kan måtte slite med resten av livet, blant annet fordi det skaper skyld og skam som barnet må undertrykke. Måten de håndterer disse følelsene på, er å projisere dem over på den avviste forelderen. Han forteller at man derfor ofte vil se at rett før det endelige bruddet i kontakten, vil barna framprovosere en situasjon som gjør at de kan si at det er grunnen til at de avviser.

Barn som har måttet spalte seg selv og avvise en forelder, strever ofte som voksne. Store overganger i livet kan bli svært krevende. De har ofte vanskeligheter med å knytte seg til andre mennesker og inngå i nære relasjoner.

- Det er ikke mulig å fjerne fenomenet foreldrefremmedgjøring på samfunnsplan, fordi det er et dypt menneskelig fenomen, sier Woodall. - På det individuelle planet og i enkeltfamilier derimot, har vi erfaring med at magiske ting kan skje. Du kan imidlertid ikke gjøre noe uten å forandre strukturen rundt barnets liv. I de vanskeligste situasjonene der det faktisk kan være snakk om foreldrefremmedgjøring, er det helt nødvendig å skape et samarbeid mellom rettssystemet og psykisk helsevern eller familievern. Rettsprosessen brukes da til å nøytralisere makten i familiedynamikkene. Først når retten krever av disse foreldrene at de gjør noe, kan terapeuter komme inn

for å hjelpe til. Det er da skapt et rom som gjør det mulig å begynne et arbeid med å gjøre livet bedre for alle involverte.

Blikkets magi

- I den terapeutiske prosessen skaper vi tilstrekkelig tid til at barnet og den tidligere avviste forelderen kan gjenopprette tilknytningen. Vi tenker at tilknytning ligger i blikket. Når man ser hverandre inn i øynene, trigger speilnevronene tilknytningsprosessen, som så integreres i sentralnervesystemet.

I utgangspunktet klarer ikke barna å se på forelderen som de avviser, for da risikerer de å få kontakt med sitt autentiske selv, og dermed med det autentiske forholdet til den avviste forelderen. Dette fører til at de ikke lenger kan avvise forelderen, som igjen vil gjøre dem ute av stand til å tilfredsstille kravene (uttalte eller ikke) til den andre forelderen. Barnet senker derfor tilknytningsblikket, forklarer Woodall.

- Det som skjer er at foreldrene, som også har vært igjennom noe veldig dramatisk, heller ikke våger å se på barnet. I terapirommet har du dermed et barn som ser ned, og en forelder som ser ned, fysisk så vel som metaforisk. Oppgaven som terapeut er å få de to til å møte hverandres blikk. Så fort det skjer, er det som elektrisitet. Du ser at tilknytningen er på vei til å gjenopprettes.

2.8

De fleste barn klarer seg bra etter hvert

Et hovedfunn i psykologspesialist og professor Ingunn Størksens doktorgradsprosjekt var at barn og unge som har opplevd samlivsbrudd, gjennomsnittlig har litt flere psykiske problemer enn de som ikke har opplevd det. Men de aller fleste klarer seg veldig bra.

- Metastudier er oppsummeringsstudier av tidligere forskning. Her samler man alt som er gjort på et felt, og presenterer resultatene samlet. Det gir et godt oversiktsbilde. Ut fra slike studier kan man for eksempel si at mange av dem som har opplevd foreldrenes samlivsbrudd får problemer, men også at noen får det bedre fordi samlivsbruddet kan føre til mindre konflikter etter bruddet, forteller Størksen.

En vanlig reaksjon hos barn og ungdom kort tid etter foreldrenes samlivsbrudd er atferdsproblemer i skolehverdagen. Det kan være en måte å uttrykke tristhet og frustrasjon på. Barna er lei seg, men formidler det ved å være utagerende og aggressive. – Det kan også skyldes sosial påvirkning og læring i hjemmet. Foreldrene driver jo nettopp med krangling og utagering, og man kan tenke seg at barnet tar etter denne atferden, sier Størksen.

En annen typisk måte å uttrykke tristhet og frustrasjon på, er at man blir innesluttet og tilbaketrukket. Man gråter kanskje mye, og blir nummen og følelsesløs i stedet for å være sint. Dette er kanskje den stille jenta

bakerst i klasserommet som ikke er synlig for noen.

Når voksne opplever samlivsbrudd blir de ofte sykmeldte, eller må ta permisjon fra jobben i en periode fordi de ikke klarer å fungere i dagliglivet. Man hører derimot sjelden om at barn blir tatt ut av skolen i en måned etter at det har skjedd et samlivsbrudd. Det kan være like vanskelig for barn som for de voksne å fungere i daglige aktiviteter etter en slik hendelse, sier Størksen.

Reaksjoner på foreldrenes samlivsbrudd
Mange tror det er store forskjeller på hvordan barn ut fra alder reagerer på samlivsbrudd. Forskningen viser imidlertid at det ikke er gjort noen konsistente funn som kan bekrefte en slik antakelse. Måten barn uttrykker reaksjonene sin på varierer kanskje litt ut fra alder. Om barnet har et godt utviklet språk eller ikke, blir viktig, og sånn sett vil barnas reaksjoner selvfølgelig være forskjellige. Men det gjennomgående er at samlivsbrudd kan være en risikofaktor uavhengig av barnas alder, understreker Størksen.



- Ved hjelp av data fra en helseundersøkelse i Nord-Trøndelag (HUNT) undersøkte vi ungdoms og voksne barns reaksjoner på foreldrenes samlivsbrudd.

Forskergruppen fant gruppeforskjeller blant de ungdommene som hadde opplevd samlivsbrudd, og de ungdommene som ikke hadde opplevd det. - Det kan kanskje være litt overraskende at vi fikk omtrent like store gruppeforskjeller her i Norge som det man finner i USA, sier Størksen. - Mange tror at fordi vi har så gode velferdsordninger i Norge, har barna det lettere når foreldrene går fra hverandre her enn i en del andre land. Vi har for eksempel overgangsordninger, barnebidrag og prioritet i barnehagen som ikke finnes i andre land. Slik sett skulle man kanskje tro at konsekvensene av samlivsbrudd var mindre i Norge, men det fant vi ikke.

Størksen mener dette skyldes flere forhold. Økonomi er ett forhold, graden av likestilling i Norge et annet. Selv om barn i Norge ikke opplever at familieøkonomien raser sammen og de må flytte i campingvogn, vil de likevel kunne oppleve en forskjell på økonomien i sin familie og i andre familier. Når familien deles i to og man får to husholdninger, blir familieøkonomien svekket.

- Noe annet som er særskilt for Norge, er at vi er mye mer opptatt av likestilling enn i andre land. Norske fedre har lenge vært mye mer aktive i familielivet enn det som har vært vanlig i Europa og USA. Det er jo en positiv ting, men kanskje fører også likestillingen til at det blir større konflikter om hvor barna skal bo etter samlivsbruddet. Det kan være en del av forklaringen på at vi finner like store effekter i Norge som for

eksempel i USA, selv om vi har gode sosiale velferdsordninger, sier Størksen.

Reaksjoner hos ungdom og unge voksne

Gjennomgående fant forskergruppen at det var vesentlig mer symptomer på angst og depresjon blant de som hadde opplevd samlivsbrudd, sammenlignet med de som ikke hadde opplevd det. Dette gjaldt både blant ungdom og blant de unge voksne informantene. Blant ungdommene fant de også større skoleproblemer. Ungdommene var mer misfornøyde med skoleresultatene sine og syntes det var vanskelig å følge med i timene. De kjedet seg mer på skolen, rapporterte lavere velvære og livskvalitet, og de hadde litt lavere selvbilde enn de i den andre gruppa.

Økt sjanse for samlivsbrudd

Blant de voksne barna med skilte foreldre fant forskergruppen et litt annet mønster når det gjaldt giftemål og skilsmisser. Det viste seg at de giftet seg senere enn de som fortsatt hadde gifte foreldre. Man kan tenke at det var fordi de måtte tenke seg ekstra godt om fordi de ville unngå et samlivsbrudd, sier Størksen. - Men paradoksalt nok var det slik at selv om de ventet med å gifte seg og kanskje tenkte seg godt om, så skilte de seg faktisk før. De hadde med andre ord kortere ekteskap enn de som hadde foreldre som fortsatt var gift. I tillegg så det ut til at det å ha skilte foreldre hadde en additiv effekt: Hvis både kvinnen og mannen hadde skilte foreldre, var det faktisk tre ganger så høy sannsynlighet for at dette paret skulle gå fra hverandre, sammenliknet med par hvor begge hadde gifte foreldre. Hvis bare én part hadde skilte foreldre, var risikoen doblet for at paret skulle gå fra hverandre.

Dette kan blant annet ha med sosial læring å gjøre, mener Størksen. - Om vi vil det eller ikke, har vi en tendens til å gjøre mange av de samme tingene som foreldrene våre. Det ser vi også på andre områder som for eksempel utdanning og politisk tilhørighet. Vi har lært en måte å løse konflikter på av foreldrene våre, og så viderefører vi det i vårt eget samliv.

I tillegg kan det tenkes at noen har erfart at det er en løsning å skille seg, sier hun. - De har sett at det er mulig å leve som skilte. Dermed blir det lettere å velge samlivsbrudd som en utvei hvis det butter. For personer som ikke har opplevd samlivsbrudd i egen familie, er samlivsbrudd kanskje ikke en løsning som dukker opp like fort.

En annen ting er at konflikter i ekteskapet kan være relatert til mer genetiske personlighetsfaktorer. Man kan ikke si at samlivsbrudd er arvelig, men man kan si at noen personlighetstrekk som ikke passer så godt med ekteskap, kan være arvelige. Likevel er det usikkert hvor mye den faktoren spiller inn. Det paradoksale er at uansett om mange sier de ikke ønsker å gjøre det samme som foreldrene, så gjør de det likevel, sier Størksen. - Et oppløftende resultat i undersøkelsen var at de som hadde opplevd sine egne foreldres samlivsbrudd, fikk sin egen risiko for brudd utjevnet etter ti år. Klarte de å holde sammen med partneren sin i ti år, hadde de altså ikke lenger noen økt risiko for selv å bli skilt.

Forskjell på jenter og gutter

Det forskergruppen også så, var at det var forskjell på gutters og jenters reaksjoner,

og at jentene i tillegg hadde et spesielt utviklingsforløp i ungdomsårene. - Vi vet generelt at psykososiale problemer øker i ungdomsårene, særlig i form av angst og depresjon. Fra før visste vi at de ungdommene som hadde opplevd samlivsbrudd, hadde litt mer av det enn andre. Da vi så på dette over tid, fant vi imidlertid at forskjellen mellom de to gruppene faktisk økte, særlig hos jentene. De fikk det altså verre etter hvert som tidsavstanden til selve bruddet ble større og de selv ble eldre.

Da jentene var 14 år, var forskjellen mellom dem som hadde opplevd brudd og dem som ikke hadde det, moderat eller liten. Men blant jentene som i snitt var 18 år, og som hadde opplevd at foreldrene brøt med hverandre, hadde faktisk hele 40 % høye nivåer av angst og depresjon, forteller Størksen. - De hadde mange ting de bekymret seg og var engstelige for. Vi har ikke data på hvorfor det var sånn, men i to små intervjuer på helsemagasinet Puls på NRK uttalte to unge voksne jenter seg en gang om ungdomstiden med skilte foreldre. De sa veldig mye om det å ha dårlig samvittighet overfor foreldrene, og de snakket om det å føle at de sto i en lojalitetskonflikt mellom foreldrene.

Unge jenter i denne alderen er veldig opptatt av å bevare gode relasjoner, mener Størksen. - De syntes det var vanskelig at de ikke kunne snakke fritt mellom hjemmene, og de følte mye ansvar for yngre søsken i den situasjonen de var i. I tillegg opplevde de at folk så på dem som modne, reflekterte og selvstendige, mens de selv følte at de slet en del og trengte hjelp. Selv om dette bare dreide seg om to jenter, kan det kanskje gi

noen indikasjoner på hva som ligger bak tallene våre.

I gruppen gutter på 18 år som hadde opplevd samlivsbrudd, var det 17 % som hadde høye nivåer av angst og depresjon. Det var med andre ord stor forskjell på gutter og jenter. - Vi visste fra før at det er kjønnsforskjeller, men forskjellene kom enda mer fram da dette ble sett i sammenheng med samlivsbrudd. - Hvis man skal trekke noe positivt ut av denne kunnskapen, må det være at hvis man vet om en risikofaktor, kan man jobbe mer for å gjøre noe med den, sier Størksen. - For eksempel kan man arbeide for å forebygge samlivsbrudd hvis man vet at man har en økt risiko for å oppleve det.

Stressfaktorer og beskyttelsesfaktorer

Et samlivsbrudd mellom foreldrene medfører en rekke stressfaktorer for barna. Det kan dreie seg om flytting, dårligere økonomi, konflikt mellom foreldrene, sjokkopplevelsen hvis det kommer overraskende på, stresset rundt det å skulle forholde seg til to hjem og så videre. Graden og kombinasjonen av stressfaktorene avgjør barnets tilpasning. Det er for eksempel mindre stressende for de barna som ikke trenger å flytte, enn det er for dem som må skifte miljø som følge av bruddet mellom foreldrene.

Men det er veldig viktig å ta høyde for at barn har ulik grad av beskyttelsesfaktorer også. Noen barn har besteforeldre som bor i huset ved siden av, og der fortsetter alt å være greit. - Det kan være forebyggende å ha et nøytralt sted å gå til hvor det ikke er så mye konflikt. Andre barn har en fortrolig person de kan snakke med på skolen,

de har tilgang til en helsesøster, eller de har et godt tilbud i form av for eksempel en samtalegruppe som gjør at de har en beskyttelsesfaktor.

Dessuten spiller den enkeltes motstandskraft og evne til å takle omveltninger og stressende situasjoner inn. Barnet kan rett og slett være et barn som tåler mye. Ellers spiller foreldrenes evne til å holde konfliktene for seg selv og til å skjerme barnet, en stor rolle. - Med andre ord er det kombinasjonen av stressfaktorer og de beskyttelsesfaktorer som finnes i nærmiljøet, som avgjør hvor godt barnet kan klare å tilpasse seg etter et samlivsbrudd, sier Størksen.

Barna bør få snakke med en voksen som ikke er involvert i konflikten

Størksen mener det er viktig at skole og barnehage har kunnskap om psykiske reaksjoner etter samlivsbrudd hos barn og ungdom. Det er der barnet har sin andre arena. - I det hele tatt bør foreldrene tenke på om barnet burde snakke med noen voksne som ikke er involvert i konflikten. Av lojalitetshensyn kan det være vanskelig for barnet å uttrykke alle sine følelser til foreldrene. Men hvis det finnes en lærer, en helsesøster eller et annet menneske som barnet har tillit til, kan det kanskje være lettere å være ærlig og komme fram med

alt det føler av raseri, sinne og tristhet, sier Størksen. - Vi vet jo at det er viktig å få ut vonde og intense følelser for å bevare en god mental helse.

For enkelte barn kan samlivsbruddet ha en positiv effekt

Flere internasjonale studier tyder på at samlivsbrudd kan ha positive effekter for enkelte barn. Dette dreier seg særlig om barn som har hatt veldig høye nivåer av konflikt i hjemmet. For disse barna kan foreldrenes samlivsbrudd representere en lettelse og befrielse fra et stressende hjemmemiljø. På den annen side har studiene vist at for barn som lever i hjem med liten grad av konflikt, kan samlivsbruddet komme som en stor overraskelse og medføre mye sorg og smerte, avslutter Størksen.



2.9

Når unge voksne skilsmissebarn ser tilbake

Psykologspesialist Trine Eikrem har intervjuet unge voksne om deres opplevelse av bruddet mellom foreldrene. Foreldrene skilte seg da de var mellom 5 og 12 år.

Felles for de unge er at de skulle ønske at foreldrene hadde fått mer veiledning i å håndtere sine ting.

Alle studentene hadde et veldig klart bilde av situasjonen da foreldrene fortalte at de skulle skille seg. «Pizzasamtalen» som Trine Eikrem har kalt den. Hvor de satt, hvem som gråt, hvem som ikke gråt, hvem som sa hva, og hvordan. Hun har omtalt det som D-dagen. Tiden etterpå, derimot, husket de ingenting av.

-Det første halvåret mellom denne samtalen og det nye livet, husket studentene lite fra. Det kan være et innspill til foreldre om å være bevisste på timing for når og hvordan de informerer barna.

Eikrem er overrasket over funnene. Hun var også overrasket over hvor lite barna hadde vært involvert fordi foreldrene var enige. Som barn ble de informert om hva foreldrene hadde valgt å gjøre, mer enn at de selv var med i diskusjonen. I tillegg hadde studentene mange gode refleksjoner over hva erfaringene hadde gjort med dem. Refleksjonene sammenfaller i stor grad med det andre har funnet, selv om forskningen på dette feltet er begrenset.

Det kan gå bra med én i en søskenflokk, og mindre bra med en annen

Det hadde på mange plan gått bra med de unge psykologistudentene. Samtidig hadde de søsken som det ikke hadde gått så bra med. Studentene hadde for eksempel klart å konsentrere seg på skolen, mens de hadde søsken som ikke hadde klart det. De reflekterte en del rundt hvorfor det hadde blitt slik. Gjennomgående for alle var også sårbarheten og redselen for å være til bry.

-Særlig kjente de på den der «nå skal vi hjem til jul, hvordan skal vi gjøre det da?» Selv om de nå var unge voksne, hadde de med seg barndomsrettferdighetstenkningen. De følte fremdeles at de måtte dele jula i to.

Når de unge ser tilbake på oppveksten

De unge studentene snakket varmt om samværsordningene de hadde levd med, uansett hvordan ordningene var. Det er jo bra, mener Eikrem. Imidlertid husket de ikke hvordan det egentlig var.

- Var det virkelig annenhver uke, eller var det ikke annenhver uke? De fleste i det lille utvalget hadde sett mye til begge foreldrene. Det var bare én som hadde hatt ett fast bosted, og som hadde hatt veldig lite kontakt med far. Også denne studenten snakket varmt om ordningen sin, selv om jeg lurte litt på hva som lå under i dette tilfellet.

Uansett mener Eikrem at dette kan være et innspill i saker der situasjonen er fastlåst, og der det er opprivende rettferdighetskrangler. Når barna ser tilbake på oppveksten, vil de kanskje ikke være opptatt av hvor mange dager de hadde hos hver, i hvilken periode. De vil være opptatt av hvordan de hadde det i hvert enkelt hjem.

Å kunne reparere

Det at man overhodet ikke skal krangle er imidlertid misforstått, hevder psykologen. Det viktigste er at man kan reparere igjen. Barn blir riktignok foreldreløse i de øyeblikkene og periodene der foreldrene er opptatt av å krangle med hverandre. Det gjelder både små barn og store barn, men i særlig grad de små barna som holder på langs gulvet, og som ikke er i synsfeltet til foreldrene.

-På et tidspunkt får foreldrene tunnelsyn, og er ikke lenger tilgjengelige for barna sine. Etter krangler og konflikter må de derfor kople seg på barna igjen. De kan for eksempel si «hallo, nå er vi tilbake», eller «vi vet det ikke er så bra at vi krangler, men det trenger ikke dere å tenke på. Dette er vårt ansvar, og det kan hende vi skal be om hjelp til å finne ut av det».

Foreldre som får til å reparere på denne måten, får barn som tåler mer, fordi de vet at det ordner seg igjen, mener Eikrem. Foreldre bør imidlertid unngå for lange forklaringer. -Voksne går lett i forklaringsfella, uten at barna får med seg halvparten. De forstår at vi har noe viktig å si, og hører høflig etter, men har mistet tråden for lenge siden. Det kan være bedre å for eksempel si «dette var dumt, det ordner vi», eventuelt «husker du den gangen du kranglet med vennen din, og dere ble venner igjen? Sånn er det med oss også».

-Det er imidlertid ille hvis man knuser stua i en krangel, og sitter sammen etterpå som om ingenting har hendt. Man er liksom venner igjen, ingen sier noe, men stemningen henger likevel i lufta. Man bør ikke bagatellisere den type krangling, men faktisk si at det ikke er bra.

Selv om den ene opplever at den andre har gjort ting vanskelige fordi det var han eller hun som valgte å gå, er det jeg som er ansvarlig for hva slags far eller mor jeg skal være i fortsettelsen. Det krever at jeg må arbeide med meg selv og følelsene mine, og det koster. Det er mye lettere å si at den andre er håpløs, og har skylden for alt som er vanskelig.





Tema 3

Konflikt og krangel – hvordan håndtere det?

Om Fortsatt Foreldre

Forfattere

Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

- 3.1 Barnet deres har ikke blitt skilt**
I samtale med Hedvig Montgomery
- 3.2 Å forstå konflikter**
I samtale med Grethe Nordhelle
- 3.3 Å regulere utslag av negative følelser**
I samtale med Gry Stålsett
- 3.4 Å se verden fra barnets ståsted**
I samtale med Kirsti R. Haaland
- 3.5 Utvikling av evnen til selvregulering**
I samtale med Dag Øystein Nordanger
- 3.6 Når barn lever halve liv**
I samtale med Trine Eikrem
- 3.7 Konstruktiv kommunikasjon og
konflikthåndtering**
I samtale med Grethe Nordhelle

3.1

Barnet deres har ikke blitt skilt

- Du må huske på at det ikke er barnet ditt som har blitt skilt. Det er det dere foreldrene som har blitt. Barnet har havnet i en familiesituasjon hvor det flytter eller skal flytte mellom to forskjellige hjem, sier psykolog og familieterapeut Hedvig Montgomery.

- Det kan også være andre løsninger, men dere som familie skal ikke lenger være samlet. Jobben din nå er å lage et godt hjem for barnet der du er, og la den andre forelderen få gjøre det samme. I seg selv er det verken positivt eller negativt å ha to hjem. Det bare er, på samme måte som ulike familier bare er. Noen familier består av to foreldre og mange barn, andre av skilte foreldre med et enebarn som flytter mellom hjemmene. Andre familier består av aleneforeldre og barn som av ulike årsaker har lite eller ingen kontakt med den andre forelderen sin. Det finnes stor-familier og det finnes de riktig små familiene.

- Hver familie har sin egen unike struktur, sine egne samspillsformer og sitt eget indre liv. Barn kan bli slitne og lei av å flytte mellom to hjem, men det tåler de, så lenge det er trygt og godt å være begge steder. Kunsten er å ikke havne i en høykonfliktsituasjon. Det er da det går ut over barna, påpeker Montgomery.

Samlivsbrudd og barns psykiske helse
Hovedproblemet med konflikt er at det tar

oppmerksomheten bort fra den det egentlig handler om – nemlig barnet.

- Den oppmerksomheten som skulle gått til å lage båndet til barnet, går da til å være fiende med og skyve bort den forelderen som du selv føler deg ferdig med i en voksenrelasjon. Konflikt er farlig for barn av to grunner. For det første kan de ikke bli ferdige med den andre forelderen på samme måte som du kan, og for det andre så trenger de at du ikke sliter deg ut på en konflikt som gjør at de står uten den oppmerksomheten og oppfølgingen de trenger. Å håndtere og løse konflikter mellom voksne er viktig for å lage gode liv for barna.

Montgomery mener det er et bomskudd å tenke at vi skal lære barn å ta ansvar for egen psykiske helse. Skole, barnehage og helsetjenester bruker mye ressurser på å legge ansvaret på feil sted. Barn kan ikke gjøre noe med situasjonen de vokser opp i. Isteden må vi rette oppmerksomheten mot voksne i situasjoner der vi vet at barn potensielt tar skade.

Samlivsbrudd er en slik type situasjon, mener hun. Hun går så langt som til å hevde *at det å hjelpe foreldre til bedre samlivsbrudd er noe av det aller viktigste vi kan gjøre for neste generasjons psykiske helse.*

To vesentlige forhold

Med utgangspunkt i erfaringer fra egen praksis trekker Montgomery fram to forhold som lett glemmes når det gjelder å ta hensyn til barn i en samlivsbruddsituasjon. Det ene forholdet er at mange ungdommer og unge voksne har slitt med en oppvekst hvor de har pendlet mellom to hjem, og der de hele veien har blitt *fortalt* at det går så fint, for nå er det jo så vanlig at foreldre skiller seg, mens det for dem ikke kjennes sånn.

- Foreldrene har hatt behov for å si at det er en suksesshistorie. Men for enhver familie som går igjennom et samlivsbrudd handler det om deres unike situasjon og historie. Det kan liksom ikke bli normalt eller vanlig. Det er en krise, også for barn.

Det andre forholdet er at mange voksne ser på samlivsbruddet som noe som skjedde en gang på ett tidspunkt i livet, og som man nå har lagt bak seg. For barna, derimot, er det noe som varer og som preger barndommen, ungdomstiden og voksenlivet deres. De må hele tiden tilpasse seg og godta familien som den nå har blitt. De har ikke noe valg.

Montgomery merker at for mange barn er det derfor litt vanskelig når foreldrene sier at «men det er jo bare noe som skjedde, det er jo så lenge siden, da var du bare fire år og nå er du fjorten». For barna er det imidlertid fortsatt viktig fordi det har

formet den livssituasjonen det lever med og i. Det er en daglig realitet for dem, og situasjonen vil prege dem livet ut.

To hjem

Samlivsbruddet vil alltid være en faktor for barna, også etter at de har blitt voksne, men det er slett ikke slik at det trenger å ødelegge livet deres, understreker Montgomery.

- De lærer noe av det, og de blir litt klokere av det. Samtidig legges det noen andre krav og kvaliteter til det å være foreldre sammen når barnet bor i to hjem, sammenliknet med å være foreldre når alle bor under samme tak.

Foreldrenes oppgave er nå å ordne det slik at det blir greit for barna å leve med å flytte mellom to hjem. Foreldrene må tilpasse seg igjen og igjen etter hvert som barna vokser seg til. Det er forskjell på å oppdra et barn i barnehagealder og et tenåringsbarn.

- En skilsmisse er ikke et punkt hvor man kan lage en avtale og så skal det være slik fram til barna flytter hjemmefra. Man kommer til å måtte endre samarbeids- og samspillsformer mange ganger. Det gjelder alt fra praktiske ting til hvordan man møter barna, sier psykologen. Hun er opptatt av at søsken så langt det er mulig bør ha tid sammen og ikke hver for seg med foreldrene. Grunnen til det er at søskenrelasjonen er en viktig forbindelse for barn som foreldre må legge til rette for og pleie. Er de sjelden sammen, vil de gå glipp av et viktig fellesskap i barndommen som mange tar med seg som en ressurs inn i voksenlivet.

Nærhet til barnet og til hverandre

For de minste barna er skilsmisse noe de i liten grad er en aktør i. De er nesten en liten ting som flyttes frem og tilbake.

- Den største fellen i denne fasen av barnets liv er å si at «nå er det din tur til å ha henne», og å se på barnet som noe som liksom skyves over fra den ene til den andre, og hvor barnet blir noe man snakker over hodet til. Man må tenke at den lille er et lite menneske som vi sammen skal ta vare på i hvert vårt hjem. Det handler om å beholde nærheten til barnet som et barn, og ikke se det som et skilsmisseobjekt, understreker Montgomery.

Hun forteller at når hun arbeider med samlivsbrudd i småbarnsfamilier bruker hun mye tid på at foreldrene skal finne noe i den andre som de kan samarbeide med og ha respekt for, selv om det er mye de ikke liker ved hverandre og vil ta avstand fra.

- Det handler med andre om å beholde nærheten ikke bare til barnet, men også til den andre forelderen som man kanskje har hatt et sårt brudd med. Vedkommende kommer til å være viktig i barnets og ditt liv kanskje så lenge dere lever. Det kan være tungt å tenke på, men det er sant.

Den som kjenner barnet dårligst må få mulighet til å kople seg på

Montgomery forteller at da hun begynte som psykolog mot slutten av 90-tallet var det vanlig at mor fikk omsorgen. Far ble samværsforelder, og oftere enn vi liker å tenke på det, var han helt ute av bildet.

- Jeg er veldig glad for den utviklingen vi ser nå, hvor begge foreldrene fortsetter å være foreldre, og jeg er veldig glad for at vi har havnet et sted der den ene forelderen ikke automatisk sees på som bedre enn den andre. Det er et utrolig stort fremskritt.

Samtidig er det en kjensgjerning at i noen familier har en av foreldrene av ulike grunner hatt mer ansvar for barna enn den andre, hevder hun.

- Når det da kommer til brudd, er det derfor viktig at den som kjenner barnet dårligst får mulighet til å kople seg ordentlig på. De aller fleste kan utvikle foreldreferdighetene sine enda mer.

Når Montgomery hjelper foreldre i konflikt, tar hun tak i den forelderen som kanskje i forkant kjente barnet dårligst, eller som har blitt fastlåst i et konfliktmønster eller i en offerrolle.

Montgomery fokuserer mye på å få forelderen til å snakke om barnet, sette seg inn i barnets situasjon, og å hjelpe til med å tolke og forstå for eksempel meldinger fra skolen eller barnehagen. Hun ber også forelderen om å lese om barn i den aktuelle aldersgruppen. I det hele tatt hjelper hun forelderen som enten har koplet seg av selv, eller som har blitt koplet fra av den andre forelderen, til å kople seg på barnet.

- Til den forelderen som har hatt mest ansvar for barnet sier jeg kanskje at «Jeg vet at han eller hun ikke deltok så mye tidligere som du hadde ønsket, og kanskje er det litt sårt å se at hun eller han får det til nå.»



Men gir du ikke den andre en sjanse, så tar du bort en viktig person som barnet trenger i livet sitt. Du fratår også barnet muligheten til å bli kjent med en side av seg selv som «kommer derfra».

I konfliktfamiliene bruker hun mye tid med foreldrene hver for seg.

- Da går vi helt konkret inn i deres situasjon. Hvordan trøster du en treåring? Hva gjør du med en femåring som går i lås av frustrasjon? Hvordan innreder du et rom sånn at et barn trives? Hva slags leker er det en syvåring trenger? Jeg snakker om helt konkrete ting knyttet til barnet for å få dem til å ta oppmerksomhet og energi bort fra konflikten, og over til barnet de har ansvar for sammen. Jeg sier rett og slett at det er barnet det nå handler om, at de må slippe

hverandre til, og gi slipp på trangen til å straffe hverandre.

Når man opplever at man er et offer i situasjonen

Det er forståelig at man er såret, sint og bitter når man opplever å ha blitt sviktet og forlatt, sier Montgomery. Da er det lett å føle seg som et offer i situasjonen, mens man legger skylden for alt som er vanskelig på ekspartneren. Noen ganger kan begge foreldrene oppleve det slik.

- Barn kan imidlertid ikke bære at foreldrene er ofre for hverandre. En av de tingene som kjennetegner mennesker som føler seg som ofre for andres handlinger, er at de ikke klarer å heve blikket og se andre i sine omgivelser. Det er for vondt, og man har for lite krefter til å se ut over seg selv.

Det blir en form for selvsentrering, selv om det ikke er ment slik. Det er en av grunnene til at det kan bli så negativt og potensielt skadelig for barn. Barn trenger foreldre som ser dem, og som kan trøste og berolige dem når de har behov for det.

- Det kan bli et vanskelig liv, for når man er så opptatt av sin egen smerte at man ikke klarer å gi plass til andre, blir det heller ikke plass for tilgivelse, forsoning eller raushet. For å være raus må man kunne ta andres perspektiv og sette seg inn i hvordan situasjonen oppleves for dem. Gjennom forståelse av andre er det også rom for forståelse av seg selv på et helt nytt nivå.

- Dersom det kjennes ut som alt er den andres skyld, og at din egen kraft forsvinner, kan det være viktig å finne noen eller noe som gjør at du kan hente fram din egen styrke og mestring. Bitterhet og sinne tror jeg de fleste vil kjenne på i starten. Men når det låser seg fast over tid, får vi problemer. Å akseptere at det ble som det ble, er første stopp på veien mot å gi slipp på det som har gjort vondt og skape et nytt og bedre liv – med plass for å se barna.

Når en forelder har store utfordringer eller ikke ønsker kontakt

- Det finnes situasjoner hvor en forelder er en trussel mot barns utvikling, påpeker Montgomery. - Det er sjeldent, men det hender at en forelder har et misbruksproblem eller psykiske problemer som gjør at samvær bør være mindre og kanskje også innenfor rammer hvor den voksne ikke er alene med barnet. Vi har alle lett for å tenke det verste om en ekspartner, så det er færre som faktisk er så dårligfungerende som dette enn

det er eks-partnere som tenker det. Men likevel forekommer det. Kontakt med hjelpeapparatet er avgjørende når situasjonen er slik. Man må sørge for at barnet får en livshistorie og en foreldrekontakt det er mulig å leve med.

Det finnes også situasjoner hvor en forelder ikke ønsker kontakt med barnet etter bruddet. Det er ikke en ønskesituasjon, men det kan gå bra det også når man forholder seg til det og lager en forklaring og en hverdag som fungerer for barnet, sier hun. Det aller viktigste er at forelderen som da har omsorgen alene klarer å skape et trivelig hjem for barnet, med tilstrekkelig balanse mellom trygghet og stimulering.

Barnet har kjærlighet nok til mange

- Du aner ikke hvor mange e-poster jeg får fra besteforeldre som ikke får treffe barnebarnet etter skilsmissen, og hvor utrolig sårt det er å se barn som blir tatt bort fra noe som var en fin storfamilie. Selvfølgelig kan det være så enkelt som at man som forelder får mindre tid med barnet, og så skal man plutselig gi bort noe av sin verdifulle tid fordi en av besteforeldrene på den andre siden har bursdag. Det kan gjøre at fine ting som familieselskaper, henting fast i barnehagen og det som har gitt barnet en følelse av tilhørighet og ro, lett faller bort etter et samlivsbrudd. Det som skjer da er at man klipper opp barnets familieevn mer enn nødvendig. Og den som taper mest på det er barnet, som mister kontakt med mennesker som har betydd mye, og som fortsatt kunne betydd mye.

Montgomery tror at mange i vår kultur har glemt hvor viktig storfamilien og slekten

er for å føle seg trygg, for å bli kjent med seg selv, og for å se de lange linjene i sitt eget liv. Montgomery er derfor opptatt av storfamilien rundt barnet. Å ha god kontakt med familiemedlemmer på begge sider kan være en viktig faktor og støtte i barns utvikling.

- Det er en enorm ressurs for de barna som vokser opp med voksne i flere generasjoner som kan være glad i det. Å fortsatt gi plass til dette, skaper grunnlaget for en god utvikling hos barn.

Hun fascineres av hvor utrolig mye kjærlighet det er i et lite barn.

- Barn har plass til nære relasjoner til mange voksne hvis de voksne får mulighet til å kople seg på, skape bånd og lage seg plass i barnets liv. Det er plass til begge foreldrene, alle besteforeldre, tanter, onkler og de voksne i barnehagen. Det er noe så utrolig vakkert i det.

Men er man bekymret og redd for barnet, eller er man såret, bitter og sint på den andre, er det klart det blokkerer. Begge deler gjør oss til mindre inkluderende og rause mennesker, og mindre av den personen vi har lyst til å være. For barnet kan det i verste fall lage et liv med mindre trygghet og mindre kjærlighet.

Når du skyter mot en forelder treffer du barnet

Det hender at besteforeldre tar parti for sitt barn i konflikten med den andre forelderen til barnet. Til det sier Montgomery at det er naturlig for alle foreldre å ville støtte sitt barn, også når det skiller seg, men i samlivsbruddsituasjoner er det ikke det voksne barnet ditt du skal støtte. Det er *barnebarnet* ditt.

- Du kan sikkert oppleve at din sønn eller datter har blitt dårlig behandlet, men din jobb nå er å være en trygg voksenperson for barnebarnet ditt. Det er på den måten besteforeldre kan bidra til å gjøre situasjonen bedre for barnebarnet sitt. Hva du som besteforelder mener om ekspartneren til barnet ditt, må tilhøre voksenverden, og kan ikke deles med barnebarnet. Den andre forelderen til barnet hører til barnets identitet, og det skal du alltid ha respekt for, konstaterer Montgomery.

- Det er veldig mange som ikke har tenkt på det: *Det går ikke an å skyte på den andre forelderen uten å treffe barnet.* Det går ikke an å si noe negativt om den andre forelderen uten at du treffer noe i barnet som speiler dette. Du tar en enorm risiko for å skyte et barn når du står og sikter på en voksen.

3.2

Å forstå konflikter

Psykolog og advokat Grethe Nordhelle forteller her at de aller fleste konflikter bunner i at den ene eller begge ikke føler seg verdsatt, sett, hørt eller forstått. Dette setter i gang ulike angreps- og forsvarsmekanismer. Hennes råd er at begge bestreber seg på å lytte og forsøker å forstå situasjonen slik den oppleves for den andre. Alle, ikke minst barna, vinner på at man klarer å løse opp i konflikter.

- Når vi er i konflikt, blir vi mer egosentriske enn vanlig og tror vi innehar den eneste rette sannheten. Vi ser som oftest saken bare fra vår egen side, og løsningen tror vi ligger i at den andre skal forandre seg, sier Nordhelle. Dette er selvfølgelig ikke riktig – det må to til for å få en konflikt. Derfor blir det så viktig å ta den andres perspektiv, enten man bor sammen eller har flyttet fra hverandre og skal samarbeide videre om felles barn. Vi bør finne ut hva det er som gjør at den andre reagerer som han eller hun gjør. Hvorfor blir hun så veldig sint, eller hvorfor blir han så veldig såret eller oppgitt? Da skifter man fokus fra å være ensidig opptatt av seg selv og sine egne følelser og reaksjoner, til å undersøke hva det er som bringer fram reaksjonene hos den andre.

Følelsen av ikke å bli verdsatt

Nordhelle mener at veldig mange konflikter handler om at vi ikke føler oss verdsatt, anerkjent eller bekreftet. Da svarer vi gjerne med det motsatte av det vi ønsker for oss selv: Vi nedvurderer den andre. - Fordi jeg selv føler meg såret, sårer jeg den andre. Angrep eller bebreidelser kan med andre

ord ofte forstås som uttrykk for udekte behov. Men hvis jeg snur perspektivet og undersøker hvordan det oppleves for den andre å bli såret, anklaget og skjelt ut, kan jeg oppdage hvorfor konflikten holdes gående. Da kan jeg se at når jeg sier eller gjør ting på en så negativ måte, føler den andre seg verdiløs i mine øyne.

Lavt selvbilde gir ofte indre konflikter og frustrasjoner, som igjen gir seg utslag i konflikter i det ytre. - Mennesker med lavt selvbilde skaper oftere konflikt rundt seg enn mennesker med et velutviklet og realistisk selvbilde, fordi de ofte krever mer anerkjennelse og bekreftelse fra andre. Hvis man da lever sammen med et menneske som ikke er så god til å gi bekreftelse, kan det fort føre til at man blir såret eller sint over ting den andre gjør. Det bobler over av ting som for andre kan se ut som bagateller, forteller Nordhelle. Det kan være vanskelig å forstå at kritikk av den andres manglende opprydding eller andre «småting», kan handle om ens behov for å bli sett og respektert.



Enda vanskeligere kan det være hvis to mennesker med lav selvfølelse skal leve sammen. - Når begge krever mye anerkjennelse og bekræftelse, men ikke er i stand til å gi den andre det, kan det føre til mye frustrasjon og mange sårede følelser hos begge. Begge blir skuffet, men ingen er i stand til å se skuffelsen hos den andre. I stedet fortsetter begge å såre hverandre.

- Det er godt å kjenne til dette når man skal forsøke å forstå en konflikt. Kan det hende at store, kraftige far på 190 cm føler seg liten, svak og med liten verdi? Mye kan løses ved at vi gir i alle fall litt anerkjennelse og bekræftelse til den andre. Ikke slik å forstå at begge skal være enige, for det er ikke noe mål, og heller ikke alltid mulig. Men hvis begge kan prøve å lytte mer før man sier så mye om hva man selv står for, vil man få et bedre utgangspunkt for å samarbeide.

Angstfylte reaksjoner på konflikt

Konflikt forbindes med fare. Svært ofte ligger det angst eller redsel bak. Noen blir sinte når de blir redde. Andre blir fastlåste og firkantede. Det skyldes ofte angst for å miste kontrollen over situasjonen, eller for hva som kan skje hvis man gjør noe på en annen måte. Hvis man klarer å forstå hva som skjer når den andre reagerer slik, og så klarer å roe ned og finne ut hva den andre er redd for, har man kommet langt.

Den ene forelderen kan for eksempel ofte være redde for å miste kontakten med barna, og for at den andre skal diktere alle vilkårene. Denne forelderen kan reagere på en måte som virker provoserende, men som først og fremst bunner i frykt. Hvis den

andre ser og forstår dette, og kan vise i ord og ikke minst i handling at det er viktig at de begge har god kontakt med barna, kan man klare å roe seg. Den andre kan ta ansvar for å møte den førstes angst på en måte som trygger og roer.

Ofte er det ikke så lett å berolige bare med ord – det trengs gjentatte handlinger. Han må få erfare gang på gang at hun ikke gjør noe som kan tolkes som at hun ikke vil at han skal ha kontakt med ungene. Hun på sin side må tåle at det tar tid

Hvem har rett?

Mange konflikter handler om hvem som har rett. «Du gjorde det og jeg gjorde det», «du sa det» og «nei, du lyver». De færreste lyver. Oftest er det slik at vi opplever virkeligheten forskjellig. Det gjør vi jo ellers også, men i konflikter er det enda større forskjell på hvordan vi opplever samme situasjon. Vi kan gå så langt som til å si at det er ingen objektiv virkelighet i konflikter – det er to subjektive virkeligheter. Men likevel er det viktig at begge to forsøker å forstå hverandres virkelighet istedenfor å dytte sin egen virkelighet over på den andre. Kranglingen går jo ofte ut på at vi vil overbevise den andre. Vi bruker mye energi på slike bagateller, i stedet for å spørre nysgjerrig etter hva den andre mener. Når vi forstår den andres oppfatning, er det lettere å godta den, selv om vi selv oppfatter ting annerledes, sier Nordhelle.

Argumenter brukes for å «vinne» i konflikten. Argumenter forsterker konflikt. Det er nok å informere hverandre om hva man føler og hva man har behov for.

- I tillegg bør vi først som sist akseptere at vi faktisk ikke skal konkurrere om å vinne barnas gunst. Foreldre kan ikke tillate seg det. Vi er ikke konkurrenter, vi er her for å trekke et lass sammen og ta vare på barna. Vi har et felles prosjekt, selv om vi ikke lenger deler seng og hus. Derfor bør vi prøve å gjenkjenne og endre situasjoner der innstillingen vår er at «jeg skal vinne og den andre kan tape.»

Automatiske reaksjonsmønstre

Istedenfor å gå på autopilot er det viktig å kople inn bevisstheten, sier Nordhelle. Vanligvis handler vi ut fra de automatiske reaksjonsmønstrene våre. De er dels medfødte, dels utviklet gjennom oppveksten og erfaringene våre. Dessverre trigges de i konflikter, og kan være ganske så primitive.

De automatiske mønstrene er overlevelsesmekanismer, og det betyr at når vi er i farlige situasjoner, handler vi på bakgrunn av disse mekanismene uten å tenke. Hvis det plutselig oppstår en eksplosjonsartet brann, hva gjør vi da? Jo, vi løper ut av døra så fort vi bare klarer. Eller sett at brannen startet rett i nærheten av oss. Da vil vi automatisk prøve å slukke flammen ved å angripe den. Vi tenker ikke at «nå velger jeg å gjøre det». Vi handler på bakgrunn av en automatisk refleks, og gjør det kroppen sier at vi må gjøre for å overleve.

Instinktive overlevelsesmekanismer som *flukt* og *angrep* trekker vi også med oss inn i konflikter, men der er det ikke spesielt hensiktsmessig å bruke dem. Derfor er det viktig å bli klar over hva vi

faktisk gjør når ulike situasjoner oppstår. Når vi for eksempel oppdager at «nå er jeg visst i ferd med bare å øse ut av meg», «nå reagerer jeg visst ved å skjule meg bak avisen» eller «nå smeller jeg visst døra og går». Fluktmekanismen trer inn når vi er redde for ikke å mestre det vi står overfor. Angrepsmekanismen trer inn når vi føler oss like sterke eller sterkere enn den vi er i konflikt med. I det øyeblikket vi oppdager dette, kan vi ha en mulighet til å handle annerledes. Bevissthet gir oss valgmulighet og vi kan begynne å tenke: hvordan kan jeg reagere mer hensiktsmessig i kommunikasjonen. Klarer vi å gjøre om angrepet til spørsmål til den andre har vi kommet langt. Og kan vi i tillegg virkelig lytte til hva den andre mener uten å avbryte, er det store sjanser for at vi får mye nyttig informasjon for virkelig å forstå den andre. Dessuten er det slik, at jo mer vi lytter til andre, desto større sannsynlighet er det for at den andre etterpå begynner å lytte til meg også. Den som klarer å snu fra et automatisk reaksjonsmønster til et bevisst, kan ofte også hjelpe den andre til en konstruktiv snuoperasjon.

Opptrapping av konflikten

Opptrapping kalles det når man holder på med disse automatiske mønstrene ved enten å flykte eller å angripe. Opptrapping handler særlig om å angripe, og hvis begge angriper, blir forholdene verre og verre. Når vi ikke tenker oss om, men sier noe som sårer den andre, smeller den andre tilbake med en automatisk reaksjon, sier Nordhelle. Til slutt går serviset i veggen, ikke sant? For noen går det faktisk så langt, og i de verste tilfellene kan det utarte seg til vold.



En vanlig måte å starte en opptrapping på kan være at jeg beskylder deg for alltid å gjøre slik eller aldri å gjøre sånn. Da generaliserer jeg på en slik måte at det lett kan føre til at du blir sint. Det trapper opp konflikten. Andre måter å trappe opp konflikter på kan være: Jeg nedvurderer deg istedenfor å anerkjenne deg. Jeg kommer med beskyldninger istedenfor å uttrykke de bekymringene som ligger bak. Jeg avbryter deg istedenfor å lytte til deg. Alt dette kan virke irriterende på deg og føre til stadig opptrapping der vi holder konflikten gående.

Straff som opptrapping

I tilfeller der begge flykter, kan det oppstå en isfront. De overser hverandre totalt selv om de er i samme rom, og straffer hverandre ved ikke å si et ord. Men under isfronten er det kanskje en vulkan som

ulmer og bygger opp et farlig trykk. Det kan det bli en voldsom eksplosjon av, sier Nordhelle. Hos andre går innvollene i oppløsning i stedet. Man går med vulkanen inne i seg og får magesår. Men oftest kommer sinnet til uttrykk på en eller annen subtil måte. Den ene setter for eksempel bilen midt i veien og sperrer innkjøringen der den andre skal rygge ut for å dra på jobb. Man forsøker å straffe hverandre på de merkeligste og mest primitive måter, men man sier det ikke med ord. Man gjør det som handling i stedet.

Det verste er når eks-partnere bruker barna i dette spillet. De glemmer barnas beste og bruker dem for å straffe den andre. For eksempel sender man med viten og vilje ikke klær og leker med tilbake, og barnet lider hele uken for bamsen som det er så glad i, og som ikke er der fordi mamma

holder den igjen. Hun bruker bamsen til å straffe far, fordi hun vet det irriterer far så mye. Men så er det ikke far, men barnet det går mest utover.

Negativ fortolkning

Sen og dårlig informasjon fra skolen, speideren og barnehagen kan fort føre til konflikt og anklager. Han tror at hun holder informasjonen tilbake, og sier kanskje at «du er ikke interessert i at jeg skal følge med» eller noe slikt. Han fortolker negativt, mens realiteten kan være at informasjonen kom klokken fem i går, og at hun sendte den på e-post først i dag fordi hun ikke var hjemme i går kveld. Her må han få en god og tillitvekkende forklaring fra henne, sier Nordhelle.

- Jeg hadde et par til samtale som hadde med seg e-postutvekslingen sin. De ville gjerne vise meg den, og få meg til å finne ut hvem som gjorde galt her. Poenget var at de begge var med på å holde konflikten i gang. De fortolket hverandre negativt begge to.

Kommunikasjonssvikt

Ikke alle konflikter er reelle konflikter, påpeker Nordhelle. Mange bunner helt eller delvis i misforståelser, som igjen bunner i dårlig eller mangelfull kommunikasjon. Det kan bety at vi snakker forbi hverandre, at vi ikke snakker i det hele tatt, eller at vi snakker veldig lite. Det kan bety at vi ikke egentlig er uenige, men tolker hverandre negativt eller feil. Det å tie eller flykte åpner opp for at den andre kan begynne å lese feilaktige ting inn i situasjonen.

Mange orker for eksempel ikke å ringe til eks-partneren fordi de får så mye kjeft eller det blir bare krangling. Derfor har man

minimal kontakt om barna. Da kan man begynne å fortolke og tenke at «når han ikke gjorde det, ja, det var sikkert fordi ...» Svært ofte har man da tolket situasjonen mer negativt enn det som er virkeligheten. Man har bare laget seg noen fantasier om hva den andre står for. Dette betyr at hvis man faktisk begynner å snakke sammen på en allright måte, ikke minst ved å spørre og være interessert i å prøve å forstå, kan man finne ut at det ikke var slik man trodde. Man kommer i dialog og kan utveksle meninger på en rolig måte, i stedet for å komme med krav og beskyldninger.

Når man kommuniserer dårlig, sier man for eksempel bare halvparten av det man burde si, eller blir avbrutt av den andre og får ikke sagt det man vil si. Man tror man vet hva den andre mener. Men selv om man har levd sammen lenge, er det ofte at man nettopp ikke vet, fordi man sjelden har hørt etter. Så det ikke å avbryte og vente tålmodig, er en veldig viktig nøkkel til god kommunikasjon.

Begynnelsen finnes ikke

Det er viktig å forstå hvordan konflikter drives og opprettholdes, ut fra et sirkulært perspektiv, sier Nordhelle. Det er ikke slik at den ene igangsetter noe som den andre bare reagerer på. Som oftest er det ikke mulig å si hvem som startet konflikten – eller hvem som er årsak til den. Ofte tenker man lineært og forsøker å følge en linje som skal føre tilbake til det punktet der konflikten startet. Men vi kommer aldri til å finne dette punktet, for vi kan følge slike linjer helt til da Eva og Adam ble født. Det finnes stort sett årsaker og sammenhenger bakenfor enhver handling, men det er som oftest umulig å si når og hvordan

ting begynte. Konflikter ruller og går på en slik måte at vi ikke så lett kan plassere skyld. Det man kan gjøre, er å stoppe på et tidspunkt og spørre hverandre: «Hvordan er dette for deg?» og «Hvordan er dette for meg?» Den beste måten å snakke om en konflikt på er, ifølge Nordhelle, å holde seg *kun* til en konkret situasjon som begge husker godt og snakke om hvordan begge har oppfattet denne.

Liten, redd og svak

Begge partene i en konflikt kan ha noen elementer av dominans eller makt på hver sine områder. For eksempel har mannen kanskje mye bedre inntekt og dermed større økonomisk makt, og han styrer både barna og den tidligere kona med dette. Hun på sin side har kanskje investert mer i barna og har dermed bedre kontakt med dem. Det kan bli et maktmiddel som hun bruker overfor mannen. De to kan med andre ord studere sin egen situasjon og se at det faktisk er ulik fordeling av ulike ressurser. Hun kan dessuten være verbalt sterkere, flinkere til å ordlegge seg og sette ord på følelser, mens han bruker en annen form for makt tilbake igjen. Én måte kan være å smelle døra igjen og gå. Hvis hun da ser at han bare smeller døra og går og ikke snakker om ting, er det viktig for henne å kunne forstå at det er en flukt.

Slike ting gjør man jo når man føler seg redd og svak. Hvordan kan hun så gjøre det mulig for ham å snakke? Det må være ved å bli litt stille selv og heller spørre og lytte mer. Ofte har hun kanskje hatt alle svarene selv og presset dem på mannen, slik at han har opplevd at hun har ønsket å ha kontrollen. Nettopp det kan virke truende på en som føler seg svak, sier Nordhelle.

- Mange mennesker er mye svakere og reddere enn det man kan drømme om. Bak den store mannsfasaden og den grove røsten er det ofte en liten redd gutt. Det er nyttig å vite. Det kan gjøre at man ikke blir så oppbrakt når man ser at den andre kompenserer sin avmakt med maktmisbruk som for eksempel manipulasjon. Da er det viktig å forstå hva som foregår og ikke vise at man blir vippet av pinnen slik den andre ønsker at man skal bli, avslutter Nordhelle.



3.3

Å regulere utslag av negative følelser

Følelsene skam, skyld og sinne er ofte framtrødende reaksjoner i forbindelse med samlivsbrudd – både hos barn og voksne, hevder spesialpsykolog og førsteamanuensis Gry Stålsett i dette intervjuet.

For å forstå, avgrense og romme disse følelsene hos seg selv, må man makte å være en myndig og moden voksenperson. Det kan kreve et omfattende indre arbeid.

Mange, særlig de som blir forlatt, strever med å være alene etter et samlivsbrudd, sier Stålsett. – Jeg klamrer meg kanskje til barna, og jeg klarer ikke å akseptere det som har skjedd. Jeg legger all skyld på eks-partneren min og er full av sinne, skam og bitterhet. Men jo mer jeg tviholder på bitterheten og anklagen, og legger all skyld over på den andre uten å være villig til å se mitt eget bidrag, jo mer vil jeg bli værende i offerrollen. Det er ikke bra, verken for meg selv, barna eller andre rundt meg. Derfor bør jeg arbeide for å frigjøre meg fra skamfølelse og bitterhet.

Skam

Stålsett mener at vi i Norge i dag i større grad har en skamkultur enn en skyldkultur, i den forstand at vi er mer opptatt av å være perfekte og å gjøre suksess enn av å være mennesker. – Når vi opplever skuffelse, livssmerte og sorg opplever vi det som nederlag og blir skamfulle, istedenfor å tenke at det er en del av menneskelivet. Vi aksepterer ofte ikke fortvilelse og angst som en del av livet, men skammer oss over slike følelser. Idealet om å være perfekt er med

på å utløse skammen, for ingen klarer jo å være perfekte, sier hun.

Skam involverer, i motsetning til skyld, hele identiteten – hele mennesket. Istedenfor å oppleve at «jeg gjorde feil og mislyktes i denne saken», som man gjør hvis man føler skyld, så er opplevelsen når man føler skam at «jeg er en totalt mislykket person». Skyldfølelse i forbindelse med samlivsbrudd vil kunne ta form av at de to eks-partnerne sier at «vi to fikk ikke til dette her sammen». De vil så kunne gå videre med hodet løftet, fordi de innser at dette ikke innebærer at de ikke vil kunne lykkes neste gang eller på andre områder. Skamfølelsen vil imidlertid kunne ta form av at «jeg er ikke verdt å elske», og «det er noe feil med meg som ikke klarte det». Vi skammer oss over både følelser, tanker og handlinger. Da blir det vanskeligere å komme seg videre.

Når den smertefulle skammen dukker opp, kan noen tro det er noe fysisk galt med dem. Noen tror de har fått hjerteinfarkt, andre kjenner den vertikale smerten

nedover ryggraden ned mot mellomgulvet (og når en gråter rigger en gjerne kroppen fram og tilbake). Det er vanlig å få et slags korridorsyn (at sånn kommer jeg alltid til å ha det) og oppleve at det ikke er noen vei ut, og mange synes skammen er uutholdelig. For å takle følelsen skjærer noen seg opp, noen tar piller, jobber, jogger ekstremt mye, og noen må ha alkohol eller av reagere med sex som kortvarig smertelindring.

Skammen fører ofte til isolasjon og er kilde til mange typer lidelser: Sosial fobi, spiseproblemer, alkoholproblemer, angst og depresjon. Hvis man skammer seg over å være den man er, klarer man ikke å stå fram som en myndig og helstøpt person. Skammen kommer ofte ut som anklager mot andre. Når partnere og eks-partnere skammer seg over seg selv, og over tid krenker og definerer hverandre, kan det være vanskelig å bygge opp tillit igjen.

Forskjellige utslag av skam

Mange som rammes av skamfølelse, tolker andre mennesker veldig negativt. Det kan gi seg utslag på flere måter og ramme alt fra mennesker som man står nær, til mennesker i lokalsamfunnet eller til og med fremmede mennesker som man ser på TV.

Angrep på andre

En måte er å angripe andre, fysisk eller psykisk i form av krenkende karakteristikk. Bak irritabel atferd ligger det ofte en følelse av skam – en følelse av å være liten, av ikke å være god nok, av utilstrekkelighet. Det kan man se for eksempel når det er vold og store konflikter i hjemmet. En som er sint på grunn av

skamfølelse, blir rasende på en annen måte enn en som blir sint på grunn av en enkelt provokasjon: Den skamsinte karakteriserer den andre på en krenkende måte. Mye skamsinne kan utløses av eller ligge til grunn for alkoholmisbruk.

Angrep på seg selv

En annen måte skam kan gi seg utslag på, er ved at man angriper seg selv. Man straffer seg selv med negative tanker, skader seg eller prøver å ta sitt eget liv – direkte eller indirekte ved for eksempel å forsøke å drikke seg i hjel. I slike tilfeller vendes skamsinnet og skamtristheten innover. Det har vist seg i noen grad å være kjønnsforskjeller her. Kvinner vender oftere skammen innover, mens menn tenderer til å vende den utover. Andre veksler mellom begge deler. Det kan være like ubehagelig og vondt om vi har tatt skammen ut på andre. Dersom vi bare kjenner lettelse etter å ha sendt skamraseriet til en andre, psykisk eller fysisk, er muligheten for erkjennelse og dialog vanskeligere. Hvis vi derimot blir fortvilet og lei oss etter at vi har rammet den andre, øker mulighet for reparasjon og forsonende dialog. Det er individuelle forskjeller og reaksjonsmåter også i ulike faser og situasjoner. Med andre ord er det ikke bare «én sannhet» om et menneske, sier Stålsett.

Tilbaketrekking

Skammen kan også gi seg utslag ved at man trekker seg unna andre. Man isolerer seg og vil kanskje ikke gå i butikken, eller man legger seg under dyna. Man vil kanskje ikke delta i sosiale sammenhenger av frykt for å bli negativt vurdert.

Unnvikelse

En fjerde måte er å være unnvikende. Da isolerer man seg ikke ved total tilbaketrekking. Man kan for eksempel gå på jobben og være sammen med andre, men man tør ikke å gå i relasjon med dem. Tanken er at hvis noen blir kjent med meg, vil de trekke seg unna, så det er ikke noen vits i å prøve å bli nærmere kjent med noen. Man har dermed problemer med å bygge opp eller holde på vennskap.

Å avgrense sitt eget sinne

Det å kunne føle sinne og ha kraft til å si ifra om urett er viktig for å ha en sunn grad av selvavgrensing. Hvis man har med seg fra barndommen at det er galt eller stygt å være sint, kan det forsinke en sorgprosess. Det å kunne være sint er også viktig for å myndiggjøre seg selv. Stålsett forklarer at myndiggjøring i denne sammenheng innebærer at man må kunne romme egne følelser og ikke la dem renne ut over feil personer, for eksempel barna. Det kan nemlig være lett å blande sammen sinne mot eks-partner og sinne mot barna. Særlig hvis ett av barna ligner mye på den andre forelderen, kan det være lett å rette sinne mot barnet istedenfor dit det hører hjemme, mot eks-partneren. Dette kan også gjøre seg gjeldende i situasjoner der barna er spesielt lojal mot den andre forelderen. Men adressen for sinnet er som regel ikke primært barna. Det er eks-partneren, og det er viktig at man klarer å skille disse to tingene fra hverandre. Vi trenger alle å sortere ut og prøve å begrense følelsesmessige lekkasje, sier Stålsett.

- Sett at jeg har mye fortrenget sinne overfor min eks-partner kombinert med skyldfølelse overfor barna. Da kan jeg fort

bli en unnvikende voksen som ikke klarer å være myndig nok overfor dem.

I stedet for lar jeg rammene rundt ungene bli visket ut. Kanskje unnviker jeg på det jevne å sette grenser der det er nødvendig – for så plutselig å overreagere med et kraftig sinneutbrudd. Det kan være svært skremmende for barn.

Mange voksne trenger å bevisstgjøres denne siden ved et samlivsbrudd. Konsekvensen av indre emosjonelt trykk kan føre til en ubalansert og uforutsigbar væremåte som gjør barnas tilværelse utrygg. Kjenner jeg at jeg blir sint på ungene, kan jeg spørre meg selv: «Er det riktig og rimelig av meg å bli sint på dem nå? Har barnas handlinger noe å gjøre med at jeg var for utydelig i utgangspunktet? Hva må jeg gjøre for å være tydeligere overfor dem slik at vi unngår situasjoner som denne? Er det virkelig ungene jeg er sint på, eller er sinnet mitt rettet mot feil personer?» Det er viktig å skjerme barna for feilrettet sinne. Det er også viktig for meg selv, fordi hvis barna må lide under mitt følelsesmessige trykk, kan det bidra til å ødelegge noe i forholdet mellom meg og barna – og også noe i barnas forhold til egne følelser, sier Stålsett.

- Når man avgrenser og rommer de negative følelsene sine, innebærer det at man tar ansvar for sine egne opplevelser. Samarbeidet med den andre forelderen vil ikke kunne fungere godt hvis man ikke til en viss grad klarer dette. Men i det øyeblikket man lar det emosjonelle trykket flomme over på den andre i form av anklager og beskyldninger, vil det nesten alltid komme som en bumerang tilbake – hvis da ikke eks-partneren er avgrenset



og takler det som kommer på en moden måte. Sannsynligheten for at han eller hun svarer med å gå i forsvar og angripe tilbake er stor. Det vil fort kunne ende i en ordkrig der barnet står imellom og blir den tapende part, sier Stålsett videre.

Hun mener at hvis man strever med å avgrense og romme sine negative følelser, bør man søke hjelp og ha et sted å gå der man bare kan la følelsene komme. Å søke hjelp vil være et skritt på veien mot å myndiggjøre seg selv, til å takle foreldrerollen bedre etter et brudd, og hevde seg selv på en sunnere måte.

Å myndiggjøre seg selv

Angrep på andre mennesker avdekker manglende selvavgrensing. «Du er manipulerende», handler alltid om at jeg føler meg manipulert av en annen

i en gitt situasjon, ikke at den andre er manipulerende i enhver situasjon overfor alle og enhver. Det er *min* opplevelse at den andre er slik i en spesiell situasjon.

I stedet for å anklage en eks-partner for å være svikefull manipulerende, er det bedre å si at «i den situasjonen følte jeg meg sviktet» eller «i den situasjonen følte jeg meg manipulert». Da er jeg avgrenset: Jeg tar utgangspunkt i en konkret situasjon og forteller konkret hva slags følelser som ble vekket i meg, uten å anklage den andre. Når jeg klarer dette bedre, har jeg også i større grad myndiggjort meg selv. Da kan jeg for alvor begynne å ta regi i mitt eget liv, avslutter Stålsett.

3.4

Å se verden fra barnets ståsted

Psykologspesialist Kirsti R. Haaland har hatt som prosjekt å finne måter å få voksne til å se verden fra barnets ståsted, i den forstand at barnets beste blir en slags undertekst. For hvis barns beste blir overskrift istedenfor undertekst, kan det bli for mye av det gode. Voksne kan rett og slett bli for opptatt av å løse problemer, på bekostning av relasjonen til barnet. I tillegg til å bevare relasjonen til de voksne, tematiserer hun også barns behov for hjelp til å skape en meningsbærende fortelling om sine erfaringer.

Barn viser oss at livet skal leves

Når vi møter barn som lever midt i et konfliktfullt samlivsbrudd, er det lurt å tenke at deres atferd og handlinger kan være manøvre for å komme tilbake til det som er forutsigbart og trygt. Når barn handler på måter som er vanskelige å forstå, kan voksne bli for ivrige etter å finne en løsning og ikke ta seg tid til å forstå hva barnet forsøker å formidle, sier Haaland. - Er man veldig opptatt av å finne løsninger kan det gjøre at man velger kortsiktige strategier som i neste omgang bringer nye problemer.

Haaland forteller om Lise på åtte år som ble veldig innesluttet i forbindelse med foreldrenes samlivsbrudd. Det de voksne gjorde da var å stille Lise en hel masse spørsmål for å finne ut hva de skulle gjøre med henne. Det var godt ment fra foreldrenes side, de var jo bekymret, men de forsto ikke hvor krevende spørsmål de egentlig stilte. Resultatet var at Lise trakk seg enda mer inn i seg selv. Poenget er at voksnes ansvarsposisjon kan føre til at de blir så opptatt av hva de skal gjøre for å løse

problemene, at de ender med å ødelegge forholdet til barnet.

Å finne det positive i små hendelser

Hvordan kan man hjelpe barnet hvis man ikke skal prøve å løse problemer? Innenfor den tradisjonen Haaland jobber – LØFT – prøver man å finne unntakene og situasjonene hvor problemene *ikke* forekommer. Det vil si at oppmerksomheten rettes mot situasjoner hvor barnet gjør noe annet enn det som er problematisk, nærmere bestemt mot små hendelser som kan gi bedre forståelse for barnets prosjekt.

God selvfølelse forutsetter en opplevelse av å ha påvirkningskraft og å få anerkjennelse, særlig i de viktigste relasjonene. Det er viktig for barn å oppleve at de mestrer, sier Haaland. Respekt og varsomhet er grunnleggende for at barn skal kjenne seg ivaretatt. Ved å engasjere oss for å forstå hva barnets handlinger betyr, vil vi få nye erkjennelser av hva barnet forsøker å formidle, og lettere verdsette barnets handlinger.

Barn investerer i tilknytning

Et samlivsbrudd innebærer ikke nødvendigvis endringer av et godt fungerende foreldre-barnsamspill, men kan påvirke samspillet på negativt vis. Ved å være klar over hvordan relasjonene utfordres og trues i en slik situasjon, kan man motvirke uheldige konsekvenser. Barn vil forsøke å utvikle strategier i møte med de endringene som de voksne skaper. Fra barnets perspektiv er dette strategier som skal ivareta relasjonene.

Barn er helt avhengige av voksne og villige til å investere i å bekrefte voksne. Haaland har tatt i bruk ordet «tilknytningsforsikring» om dette fenomenet – barn betaler alltid en tilknytningsforsikring. En viktig strategi barn har for utvikling, er tilpasning og det å innordne seg andre. Barn tilpasser sine uttalelser for å bekrefte og styrke sine relasjoner med betydningsfulle voksne. Dette kan gå på bekostning av egne behov for å dele opplevelser med voksne. Barn og unge reagerer ulikt på denne skjulte redselen for å miste: Alt fra å bli ekstremt klamrete, ettergivende, innelukket eller resignert, til å gi blaffen eller få en mer utagerende adferd. Ungdom kan for eksempel komme til å knytte seg for sterkt til kjæresten og dennes familie.

Å ta imot barnas følelser

En vanlig utfordring er at foreldres dårlige samvittighet gjør at de ikke orker å ta imot barnets negative opplevelser. Det kan gjelde selv om opplevelsen ikke har med samlivsbruddet å gjøre. Et illustrerende eksempel fra Haalands praksis er Randi på 12 år og hennes fortelling om morens «skilsmisseblikk». Randi fortalte at moren

hadde utviklet et spesielt blikk som gjorde at hun verken så eller hørte når Randi fortalte om noe dumt eller leit. For å unngå at moren skulle få skilsmisseblikket, begynte Randi å fremstille opplevelser mer positive enn de var. Randi ønsket hjelp til å få vekk det blikket. Hun fortalte hvordan moren før bruddet hørte på henne fortelle om vanskelige hendelser på skolen, for eksempel at en av guttene i klassen ertet henne. Hvis Randi fortalte noe sånt til moren nå, fikk hun dette blikket som gjorde at Randi begynte å snakke om noe positivt.

Det er altså slike tilpasninger i atferden Haaland omtaler som at barnet betaler en tilknytningsforsikring. Mina passet på forholdet til forelderen sin. Prisen hun betalte var en ufrihet i forhold til det hun hadde kunnet fortelle til moren sin tidligere. Problemet for Mina var at forelderen fikk dårlig samvittighet i situasjoner der vanskene ikke en gang hadde noe med skilsmissen å gjøre. Forelderens dårlige samvittighet gjorde forholdet til datteren vanskelig. Mina forsøkte å løse problemet med å fortelle hvite løgner. Da forelderen ble klar over hvordan egne samvittighetskvaler sto i veien for å ta imot datterens følelser, bearbeidet hen egen samvittighet og ble igjen i stand til å forholde seg til de mørkere nyansene i datterens følelsesliv. Eksempelet illustrerer hvor viktig det er at foreldre får støtte til å tåle barns vonde følelser.

Barns omsorg for voksne

Randi og moren hadde fra før en godt relasjon. Det var lett for moren å bringe fram igjen sin evne til å se datteren da hun ble klar over hvordan hennes egne



samvittighetskvaler hadde virket inn på forholdet. For andre barn som Haaland har møtt i terapi, har foreldre vært ute av stand til å se barnas behov allerede i lang tid før samlivsbruddet. Foreldrenes kraft og engasjement har rettet seg mot parforholdet og endringen av dette. Når beslutningen om bruddet endelig er der, kan energi frigjøres til engasjement i barna. Det ideelle er at begge foreldre blir friere i så måte og at konfliktene legger seg. I det virkelige liv er dette ofte ikke tilfellet. Ikke sjelden ser vi at barn både før og etter samlivsbruddet fungerer som omsorgsgivere.

Barn er ofte villige til å ta på seg store omsorgsoppgaver for foreldrene sine, sier Haaland. Samlivsbruddet kan være en krisesituasjon for en eller begge de voksne,

og føre til vanlige krisereaksjoner. En eller begge kan få problemer som angst, uro, depresjon eller konsentrasjonsvansker som fører til at de ikke makter å skille mellom egne og barnas behov. Slike reaksjoner hos foreldrene kan føre til at barnet strekker seg langt for å gi de voksne det de trenger, på bekostning av egne behov. Når barna merker at foreldre har det vanskelig, vil de stille opp eller provosere for å tiltrekke seg oppmerksomheten som en avledningsmanøver. Det kan være vanskelig å vurdere hva som er motivert av barnets egeninteresse og hva som er barnets omsorg for de voksne.

Barns rett til medbestemmelse – et paradoks

Jo mer det understrekes at barns stemme er sentral, jo mer står man i fare for å

overbelaste og gi barn for stort ansvar i utformingen av familielivet. Når barn blir spurt om hvem de vil bo mest og minst hos, blir de stilt overfor en rekke dilemmaer. Fra barnets perspektiv kan et slikt spørsmål innebære en rangering av foreldrene som faktisk kan få følger for deres relasjoner for resten av livet. Barn kan for eksempel forsøke å løse dilemmaet ved å velge delt bosted og dermed slippe å velge side. Ønsker om å endre boform kan også utløse ubehagelige reaksjoner som barna ikke kunne se for seg på forhånd, påpeker Haaland. De er heller ikke i stand til å gjøre økonomiske vurderinger, og kan komme til å velge «feil» med hensyn til den økonomiske situasjonen, og bli bebreidet for det på mer eller mindre tilslørte måter. Økonomi er sentralt for det videre familielivet og ofte et sterkt underkommunisert tema.

Når barn blir trukket inn i beslutningsprosessene, kan det bli belastende for dem – selv om intensjonen er god. Det er naivt å tro at barn er frie til å uttale seg om forhold knyttet til samlivsbrudd og etableringen av nye familieformer, hevder Haaland. Hun mener derfor at det er viktig å kommunisere tydelig at det overordnede ansvaret for å ta beslutninger ligger hos foreldrene.

Hvordan kan man så involvere barn på en god måte? Haaland understreker her at barn trenger informasjon. Barn må være orientert slik at de ikke føler seg utenfor. De voksne må være genuint lyttende og interessert i å komme barn i møte. Det må være et rom for å ta opp ulike problemer og utfordringer. Blir det lagt lokk på diskusjonene, og irritasjoner og reaksjoner

dukker opp i forkledde former, blir det i realiteten vanskelig for barn å uttale seg om sine ønsker og behov.

Å skape en sammenhengende historie om samlivsbruddet

Barn begynner tidlig å strukturere og definere sine erfaringer, og de skaper mening gjennom å lage fortellinger, understreker Haaland. Disse fortellingene dannes i samspill med andre og blir viktige for barnets utvikling og selvforståelse. De primære omsorgsgiverne er de viktigste historiefortellerne i barns liv. Det skapes en forbindelseslinje mellom hvordan de voksne fortolker barnets følelsesmessige tilstand og erfaringer, og barnets egen forståelse. Denne koblingen bidrar til barnets selvforståelse og hvordan det utformer historien om et samlivsbrudd.

Når de voksne ønsker å skåne barna, kan det skje at barna får sporadisk og mangelfull informasjon, sier Haaland. Barna har ikke tatt del i beslutningsprosessen som har ledet til bruddet og kan dermed savne en forklaring av hva som har skjedd. For å skape helhet i sin forståelse må barnet fylle ut hullene i fortellingen ved hjelp av egen fantasi. Dette kan danne utgangspunkt for en feilaktig og fastlåst forståelse av hva som foregår. Det er derfor helt nødvendig at de voksne samtaler med barna og hjelper dem til å lage en meningsfull historie, poengterer Haaland.

Barn møter motsetningsfulle historier

I forbindelse med et samlivsbrudd samtaler barn med voksne som kan ha motsetningsfulle historier og oppfatninger knyttet til bruddet. Dermed vil barn også møte ulike fortolkninger av sin situasjon.

Det er gjennom språk foreldre og barn reflekterer og evaluerer den følelsesmessige betydningen en hendelse har. Når voksne tolker og setter ord på barnets erfaringer, forteller den voksne også noe om hvordan en hendelse kan forstås og oppleves følelsesmessig. Haaland understreker at voksne på denne måten får stor innflytelse på hvordan barn kommer til å forstå sine erfaringer og følelsesmessige tilstander, og integrere dem i egne historier. Det er avgjørende for et barns sosiale ferdigheter og selvforståelse at voksne er i stand til å tolke barnets følelsesmessige tilstand på en adekvat måte. Gjennom tilbakemeldinger vil barnet kjenne seg sett og få bekreftelse på egne erfaringer. Foreldre som er i konflikt og som har svært ulike oppfatninger av samlivsbruddets årsaker og forløp, gir barnet motsetningsfull informasjon, sier Haaland. Når vi hører hvor forskjellig samme situasjon kan oppleves av voksne, er det lett å forstå hvor vanskelig det kan bli for barn å utforme en egen versjon som gir mening for dem.

Det er krevende å skulle tone seg inn på barn og samtidig vurdere deres tilknytningsbehov. Dette er spesielt utfordrende når de voksne skaper seg veldig forskjellige historier knyttet til samlivsbruddet og det tidligere samlivet. En forelder som lager en historie for å begrunne valget om å bryte opp familien, vil kunne fokusere på det vanskelige og destruktive ved familien og for eksempel understreke hvordan det mangler kjærlighet og varme, sier Haaland. Den som kjenner seg forlatt, vil heller utforme historier med kjærlighet og svik som tema. Barnet som ikke ønsker at foreldrene skal skilles, vil komme i konflikt med

initiativtakeren til bruddet og bli oppfattet som å være på laget til den forlatte. Dette kan føre til at barnet ikke kan dele sin historie og dermed velger taushet og ensomhet.

Å gjøre det usnakkbare snakkbart

Barn og voksne kan trenge hjelp for å snakke sammen om tema som er blitt tabu eller utelatt fra medopplevelse for barnet. Haaland har mye erfaring med å trygge foreldre slik at de kan tåle å lytte til barnas opplevelser, og gi dem et språk som igjen gjør at barna kan integrere opplevelsene inn i sin egen historie. Barn som har valgt taushet, eller som er brakt til taushet, får ikke mulighet til å utveksle tanker med andre, og dermed ikke sjanse til å utvide og justere egen historie. Ved å fortelle til et annet menneske, får man mulighet til å lytte til hva man selv tenker. Dette kan også gjøre at man får et mer nyansert og klarere bilde av egne tanker.

Barns utvikling av fortellinger kan stoppe opp ved at temaer og situasjoner er blitt for truende for de voksne til at de klarer å snakke om dem. Temaet utroskap og nye partnere er områder som ofte vil være vanskelige for barn å utforske i så måte, sier Haaland. Barn manøvrerer gjerne gjennom taushet eller overdrevent sterke utsagn. Hvis voksne signaliserer at det er temaer de ikke vil snakke om, og som barnet heller ikke har lov til å spørre om, blir barnet hindret i å sette språk på egne opplevelser. Dermed blir heller ikke opplevelsene forståelige for barnet. Tilknytning og trygghet utvikles ved at den voksne tolker og forstår barnets tanker og følelser på en måte som stemmer med barnets egen opplevelse. Dermed hjelpes

barnet til å forstå sine egne erfaringer. Når erfaringer ikke kan utforskes, språksettes og kommuniseres til andre, forblir de uforståelige og barnet blir tilsvarende utrygt og ensomt, påpeker Haaland.

Varsomhet og respekt for barnas grenser

Hvor vanlig det er å snakke om «livet», vil variere fra familie til familie. Det er også forskjeller på hvordan familier snakker sammen, for eksempel når det gjelder hvem som fører ordet og hvem som er med på snakkingen. Haaland mener at i et moderne familieliv kan intime og følelsesladede samtaler ofte fortrenkes til fordel for alt det praktiske som skal organiseres rundt skole, samvær med venner, fritidsaktiviteter og tid til pc og tv. Behovet for følelsesladede samtaler kan først dukke opp i forbindelse med kriser slik som et samlivsbrudd, og familiemedlemmene kan da være uforberedt på hvordan de skal snakke sammen. Dette kan igjen føre til et ønske om å søke hjelp og avlastning fra andre. For det er krevende å møte et barns smerte, sier Haaland. Den store utfordringen for terapeuten som møter familien ligger i å tone seg inn på barnet og samtidig gi foreldrene rom og plass til å komme fram med egne synspunkter og opplevelser.

Barn trenger gode fortellinger om fremtiden

Vårt samfunn godkjenner noen fortellinger i sterkere grad enn andre når det gjelder samlivsbrudd og det videre livet. En godkjent historie om den skilte familien har noen innebygde elementer av negativ art. Barn vil kunne utforme historier som voksne ikke er så villige til å godta. Hvis barn forteller at de har det bedre etter skilsmissen fordi de har flere voksne som er opptatt av dem, vil voksensamfunnet lett respondere med at «det sier de bare for å trøste seg selv». Samlivsbrudd og nyfamiliedannelse er ikke samfunnsmessig knyttet til positive familiefortellinger. Dette gjør det vanskelig for barn når de skal utforme fortellinger som gir meningsfulle fremtidsvisjoner. Som voksne både kan og må vi hjelpe barn i utformingen av historier som er gode for dem.

3.5

Utvikling av evnen til selvregulering

Psykologspesialist og professor Dag Nordanger mener voksne kan hjelpe seg selv og barn tilbake i balanse ved å oppsøke trygge relasjoner og skape sanserike erfaringer som, i alle fall for en stund, kan ta dem ut av det vanskelige og inn i noe som er godt for dem begge. Konfliktnivået mellom foreldrene er noe en skal være oppmerksom på, fordi det kan hindre barns utvikling.

I SAMTALE MED DAG ØYSTEIN NORDANGER

Hjernen, slik vi tenker om den i dag, er grovt sett lagdelt. Det handler om hvordan de ulike delene av hjernen har kommet til i løpet av evolusjonen, sier Nordanger. - Du har noen grunnleggende områder i bunnen av hjernen som styrer alt som må gå av seg selv for at vi skal holde oss i gang, slik som blodgjennomstrømming, respirasjon og metabolisme. Når du kommer opp i de mer sentrale delene av hjernen, finner du områder som styrer affektive eller følelsesmessige reaksjoner som sinne og frykt. De kognitive og intellektuelle funksjonene finner du enda høyere opp. Resonneringsevnen vår sitter mest i prefrontal korteks (den fremre delen av hjernen), der vi kan gi mening til ting og tenke abstrakt. Dette er evolusjonsmessig sett den nyeste delen av hjernen, forklarer han. Mens et lite barn vil være affektstyrt, vil en tyveåring ha utviklet større evne til å reflektere rasjonelt over det som hender. Det betyr at den øverste delen av hjernen (neo-korteks) blir mer og mer velutviklet jo eldre ungdommen blir.

Følelsesregulering skjer ovenfra og ned
- I prinsippet har de mest moderne delene

av hjernen en kapasitet til å overstyre ting som skjer lenger ned. Hvis vi for eksempel blir urolige, provoserte, eller føler oss avviste i en situasjon, kan vi regulere følelseslivet vårt gjennom måten vi forstår situasjonen på. For eksempel kan vi tenke at dette handler ikke om meg, det handler om noe den andre sliter med.

Han forklarer at vi gjennom prefrontal korteks har en helt unik evne til å forstå våre egne og andres reaksjoner i den konteksten vi er i, og det kan hjelpe oss. Vi regulerer oss ovenfra og ned i hjernen. Det er det vi kaller top-down regulering.

Utvikling av evnen til følelsesregulering skjer nedenfra og opp

Gjennom oppveksten utvikler vi oss imidlertid gjennom prosesser som går nedenfra og opp – altså fra de dypere lagene av hjernen og opp til prefrontal korteks. Den samme utviklingen som skjer gjennom et enkeltmenneskes oppvekst og utvikling, finner man også i menneskets evolusjon generelt sett. – Som små barn har vi ikke så mye kapasitet i prefrontal korteks, fordi det først og fremst er de dypere delene av

hjernene som er koplet ordentlig opp. Det er den regulerende omsorgen bestående av byssing, trøst og sanserike erfaringer som fremmer trygghet og skaper utviklingen nedenfra og opp. Den regulerende omsorgen kalles også «reguleringsstøtte».

- Barn er ikke født med kapasiteten til å regulere seg, eller forstå seg selv og konteksten de befinner seg i. Det trenger de hjelp til fra voksne, og det må det skje gjennom en grunnleggende stimulering og kontakt med de delene av hjernen som ligger lengst nede og dypest inne. Et eksempel kan være å roe ned gjennom å la barnet sitte i armkroken mens man lytter til musikk sammen. Den voksne kan også forsøke å sette ord på det som foregår. Barnet forstår kanskje ikke alt, men stemmen vil kunne virke beroligende i seg selv, samtidig som det gradvis vil få utvidet evne til å sette ord på følelsene og opplevelsene sine selv. Dette handler imidlertid ikke først og fremst om språklig stimulering, men om stimulering gjennom rytme, bevegelse og sanselighet, understreker Nordanger.

- De minste barna og barn som er utrygge, vil derfor først og fremst trenge ikke-språklige former for stimulering. Eldre barn og ungdom vil normalt ha utviklet økt tilgang til å forstå ting, og vil derfor være mer tilgjengelige for samtaler og forklaringer. Får barn og ungdom denne reguleringshjelpen, kan de gradvis utvikle et repertoar på å regulere og forstå seg selv.

Litt etter litt vil det skapes en oppkopling og utvikling av de øvre delene i hjernen.

Den universelle «oppskriften» for barns og unges utvikling

Hvis vi observerer et barn som ikke har det bra, kan vi se at barnet samtidig inviterer til at vi skal gi det en bestemt type omsorg og trøst, mener Nordanger. - Omsorgen og trøsten barn inviterer til berører alle sansene deres. Den er rytmisk, musikalsk og taktil. Dette grunnleggende samspillet mellom barn og voksne er ganske universelt. Når vi skal roe et barn, bysser vi det omtrent i samme takt over hele verden. Gjennom gode samspill stimuleres store deler av nervesystemet vårt. Det blir laget en kopling mellom samspillet og følelsen av trygghet, velvære og fellesskap. Vi ser at barn oppsøker det samme når de er i lek med andre barn.

Det er dette Nordanger mener med den universelle oppskriften for hjernens utvikling, som igjen er hele vår utvikling som mennesker fra barn til voksen.

- Tryggheten som ligger i en optimal omsorgssituasjon, er en viktig drivkraft for at barn utvikler sitt indre system for å regulere følelser. De utvikler også et repertoar for å trygge seg selv når de er utrygge. Dette handler blant annet om at de utvikler evnen til å sortere og plassere ting når de blir redde eller frustrerte. Det kan ikke barn utvikle av seg selv, og det er her omsorgserfaringene er veldig viktige, påpeker han.

Når barn har gode omsorgserfaringer og hjelp til å regulere følelser, får de en trygghet i bunnen. Dette får en selvforsterkende effekt. Barnet kan da bruke ressursene sine til å utforske og øve opp reguleringskapasiteten sin, og med

det utvide toleransevinduet sitt – det vil si den aktiveringssonen barnet kjenner seg trygg og komfortabel i. Det betyr at barnet også utvikler en kapasitet til å hente seg selv tilbake i toleransevinduet når det har havnet utenfor.

Konsekvenser av krevende oppveksterfaringer

Mange av våre sosiale, emosjonelle og kroppslige utfordringer, har sitt utspring i det tidlige samspillet mellom barn og omsorgspersoner, hevder Nordanger, med støtte i anerkjent forskning. Omsorgen har ikke vært god nok. - Hvis du ser det i et folkehelseperspektiv, handler det om at barn ikke har fått bygget opp en grunnleggende trygghet. Også i tilfeller der barn i utgangspunktet var trygge, ser en at det skal ikke så mye utrygghet til før det påvirker utviklingen. Hvis barn over tid lever i en situasjon der de ikke føler seg trygge, vil de ha fokus på å skanne sine omgivelser fordi de ikke vet hva som kan skje. Det kan gå ut over evnen til å forstå seg selv og sine egne følelser, fordi de er så orientert mot av å forstå, ta hensyn til eller beskytte seg mot foreldrenes følelser. Vedvarende utrygghet kan få konsekvenser for barns utvikling, selv om det ikke er like alvorlig som traumatisering.

Det samme gjelder hvis de voksne ikke klarer å tone seg inn mot barnet, men har nok med seg selv eller har oppmerksomheten sin et annet sted, forklarer Nordanger. Det vil gå ut over barnets mulighet til fritt å kunne utfolde seg og utvikle ferdigheter. Det skal ikke så mye utrygghet til før barn begynner å bruke ressursene sine til å være vaksomme og passe på.

Man kan si det som at «læringshjernen» må vike for «overlevelshjernen».

Her refererer Nordanger til et eksperiment der man ser en 2-3 år gammel gutt som leker og utforsker. Barnet blir blant annet invitert til å putte ting oppi et skrin. Så kommer det en person inn i rommet som i hele sin framtoning er fiendtlig innstilt, og kritiserer det som skjer. Da ser man at barnet helt slutter å utforske.

- Det er særlig konfliktnivået barnet vokser opp i vi må være urolige for, fordi opplevelsen av trygghet blir rokket ved. Det behøver ikke nødvendigvis være slik at barnet selv blir direkte utsatt for konflikten. Ei heller trenger konflikten å være åpen eller utspille seg aktivt i form av voldsomme krangler. Barns trygghet kan bli rokket ved selv om konflikten er subtil og skjult. Barna vil raskt begynne å trene opp overlevelshjernen, og bli opptatt av å vokte seg og passe på. Dette går på bekostning av opptrening av læringshjernen, som gir barnet frihet til å utvikle seg fordi det føler trygghet. Konfliktnivået mellom foreldrene er derfor noe en skal være veldig oppmerksom på, fordi det kan hindre barns utvikling, mener han.

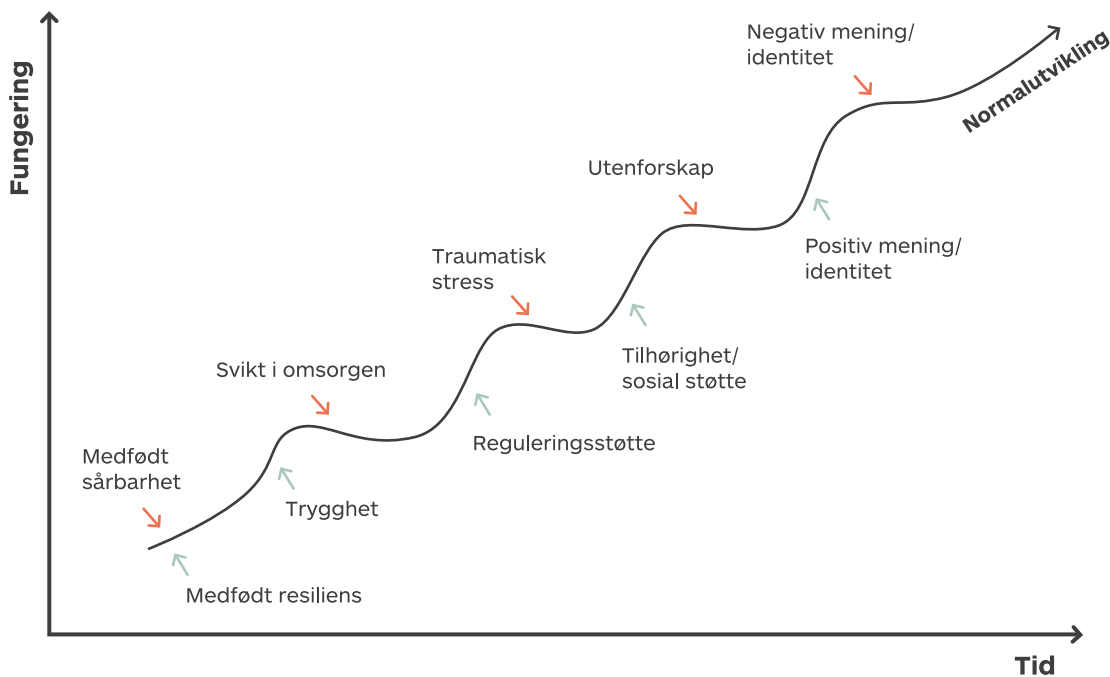
Illustrasjonen på neste side er ment å vise forholdet mellom hendelser og forhold som kan forsterke vår medfødte resiliens (i grønt), og hendelser og forhold som kan forsterke vår medfødte sårbarhet (i rødt). De fleste mennesker opplever elementer av alt dette opp igjennom livet. Hvordan vi takler belastninger som voksne, kan ha sammenheng med graden av trygghet, tilhørighet og sosial støtte, både

i oppveksten og i nåtiden. Det kan også ha sammenheng med den positive *meningen* vi klarer å gi til det som har skjedd oss gjennom livet, når vi nå ser oss tilbake.

Utrygghet er ikke traumatisering

Nordanger mener traumatisering er et begrep som det har gått litt inflasjon i. Han vil at vi skal være strengere på definisjonene og forbeholde begrepet traumatisering til det som utløser sterke overlevelsereaksjoner, der man på et eller annet vis opplever at man er i livsfare.

- Samtidig kan mye være skadelig for barns utvikling uten at det er traumatisering, selv om det er klart at jo mer i retning av traumatisering hendelser i et barns liv er, dess mer skadelig er det. Det er konsekvensene av totalbelastningen for barn som er det alvorlige. Når det verste skjer innenfor familien eller i en omsorgssituasjon, innebærer det at barn samtidig får for lite av den regulerende omsorgen.



Illustrasjon: Hendelser og påvirkning av utvikling. Dag Ø. Nordanger, 2021.

Effekten blir dobbelt negativ. I tillegg til at barnets alarmsystem stimuleres og styrkes, blir det for lite av den stimuleringen som er helt avgjørende for barns utvikling. Da kan kapasiteten til å regulere aktiveringsnivå eller følelser bli underutviklet, hevder han.

Å ta oss selv og barna inn i noe som er godt for oss

Når vi skal hjelpe mennesker som har fått for lite av omsorgen som bidrar til utvikling av evne til følelsesregulering tidlig i livet, lykkes vi best hvis vi følger oppskriften som ligger der fra menneskenaturens side, påpeker psykologen. - Det er nemlig de grunnleggende tingene, blant annet sanserikdom, også voksne trenger når de skal komme seg videre i livet. Vi blir fort for kognitive og verbale, og utnytter ikke potensialet som ligger i de dypere lagene i hjernen, og som er der fra naturens side.

Det samme prinsippet gjelder hvis vi voksne skal hjelpe oss selv tilbake i balanse. Et godt tips kan være å oppsøke de trygge relasjonene våre. Et annet er å skape sanserike erfaringer som, i alle fall for en stund, kan ta oss ut av det vanskelige og inn i noe som er godt for oss. En sanserik erfaring kan være en erfaring der hørsel (stemmebruk, tonefall, lyd), synsinntrykk, kroppskontakt, atmosfære og lukt og smak kan være involvert. Eksempler kan være den gode samtalen under skogturen eller søndagsfrokosten. Mange tenåringer liker å bli klødd på ryggen eller massert etter en tøff treningsøkt.



Illustrasjonsfoto: Johnner

3.6

Når barn lever halve liv

Noe av det som har motivert psykologspesialist Trine Eikrem til å holde på med det hun gjør, er at hun synes det er trist med alle barna som lever det hun kaller «halve liv». Det går fint an å ha et helt liv med to hjem, men barn som opplever store konflikter mellom foreldrene har på mange måter halve liv, slik hun ser det.

- Det er hjerteskjærende i de familiene der barna må levere nøkkelen når de bytter hjem, eller at når de er hos den ene ikke skal eksistere i den andres liv. Eller at barna går på kino og ser samme film to ganger, fordi de ikke tør å si at de allerede har sett filmen sammen med den andre. Barn kan også si «jeg vil være mest hos deg jeg, pappa», for i neste øyeblikk å si det samme til mamma. De vet at begge blir glade for å høre dette, men så settes det kanskje i gang voldsomme krangler mellom foreldrene. Det samme kan skje hvis barnet er forsinket fordi det for eksempel må på do før det skal kjøres til det andre hjemmet, slik at de kommer et kvarter etter avtalt tid. Det kan føre til anklager om at «jeg kan jo aldri stole på deg!», og så vet barnet at det er «jeg som har skylda». Små bagateller har lett for å vokse ut av proporsjoner der konfliktnivået mellom foreldrene er høyt.

De unge voksne Eikrem intervjuet i forskningen sin uttrykte at det var vanskelig å aldri kunne si alt. Når foreldre er i konflikt, kan du verken si at du har hatt det kjipt, eller at du har hatt det bra. Uansett blir det feil, og det blir som å bevege

seg i et minefelt hele tiden. Barna har ikke rom for å spille ut det de opplever og bærer på hjemme. Noen spiller det ut på skolen eller blant venner, andre blir innadvendte eller selvdestruktive. Uansett får barna problemer, og en slik livssituasjonen vil naturligvis prege deres utvikling og personlighetsforming.

Konsekvenser for barns voksenliv

En vet at barn som vokser opp i hjem preget av store konflikter kan bli dårligere på konflikthåndtering som voksne, påpeker Eikrem.

- De vokser opp uten rollemodeller på konfliktløsning, og lærer seg ikke å si unnskyld, for eksempel. Andre barn kan også oppleve heftige krangler mellom foreldrene, men lærer konfliktløsning ved se hvordan foreldrene blir venner igjen.

Mange barn som vokser opp i livssituasjoner preget av store konflikter, utvikler depresjon og generelt dårlig psykisk helse. Det kan blant annet gå ut over skoleprestasjonene og generell selvfølelse. Særlig skadelig er det når barna

vokser opp med opplevelsen av at det er de som er årsaken til at foreldrene krangler. Det gir en veldig sårbarhet, og er et stort samfunnsproblem, mener Eikrem.

- Barna får ofte problemer med å finne ut hva de selv føler og mener. All oppmerksomhet går utover mot omgivelsene og foreldrene «hvordan har de det», framfor innover i bearbeiding av opplevelsene sine «Hvordan har jeg det». Det krever trening å få tak i egne stemninger og følelser. Det er livslang læring. Hva er vitsen med å kjenne etter hva du egentlig tenker, føler og vil, hvis du verken kan fortelle noen om det, eller har mulighet til å gjøre noe med det? Barna kan bli veldig dårlige til å stå opp for seg selv.

Når konfliktene er store

I situasjoner der konfliktene mellom foreldre er store, handler det ofte om manglende tillit til den andres foreldrekompetanse, kanskje fordi han eller hun i liten grad har deltatt i omsorgen og oppfølgingen av barna før bruddet, mener Eikrem.

- Det kan også handle om alvorlig vold, eller at den ene synes den andre drikker for mye i helga. Det er også ofte mye psykisk vold. Spennet kan med andre ord være stort. Det typiske i slike tilfeller er at den ene er mer bekymret for barna enn den andre. Det kan handle om personligheten til forelderen, eller i hva man har opplevd i forholdet, slik at man har god grunn til å bekymre seg.

Dette er den store utfordringen for familieterapeuter som skal mekle, fordi det er så kort tid. I verste fall har man bare den ene timen hvor man skal finne

ut hva konflikten handler om, og for å hjelpe foreldrene til å finne de best mulige ordningene for barna sine, forklarer Eikrem.

- Foreldre i høykonflikt har gjerne sluttet helt å skjerpe seg. Folk flest skjerper seg, biter seg i tunga, holder inne, svelger kameler og så videre, rett og slett for å holde konflikten nede. I høykonfliktsaker, derimot, oppfører folk seg ofte ekstremt dårlig mot hverandre. I alle andre relasjoner oppfører de seg kanskje helt normalt, så når barnevernet er hjemme hos dem, ser de kanskje bare den hyggelige personen og gode forelderen alle andre ser.

Hun tror ikke domstolen nødvendigvis ser hva konflikt og krenkelser kan sette i gang hos folk.

- De fleste er bare vanlige folk som har mistet hodet i denne ene relasjonen, og på dette ene området i livet. Slik sett er det fint at meklere møter folk sammen først, og så hver for seg. Mange oppfører seg ille mot hverandre, men fremstår som helt normale mennesker når man møter dem alene. Det forferdelige er at barna ser og opplever foreldrenes dårlige oppførsel mye oftere enn alle andre, både i overleveringer, ved overhøring av telefonkrangler og så videre. Dette er helt fryktelig for barn.

Belastende runddanser

Hvert år tar nærmere 3000 foreldrepar saken til retten og slåss om barna der. Mange av foreldrene kommer tilbake til familievernet etterpå, forteller Eikrem.

- Det finnes folk som konsekvent bestiller ny mekling hvert halvår, når forrige

mekling har utløpt. Plutselig skal de bytte tidspunkt for overlevering av barna fra klokka 20 til klokka 19 på søndagen, og så er det ny runde i en nærmest evigvarende konflikt. Dette får ikke rettsapparatet med seg. Når retten har laget en avtale, har de løst saken for sin del, inntil det eventuelt blir en ny rettsrunde. Poenget mitt er at når dette foregår i en kontekst med mye annet i tillegg, blir det en stor ekstrabelastning, både for barna og foreldrene.

Eikrem ser på slike runddanser som en type vold. Det er ekstremt belastende for barn å vokse opp i situasjoner som dette. De har ikke frihet til å si hva de tenker, mener og føler.

Når det handler om makt og vold

Eikrems ideologiske ståsted er at vi fremdeles oppdager for lite vold, og at vi generelt forholder oss for lite til makt og maktstrukturer. I voldssakene foregår volden mest mellom partnerne, der barn blir vitne til volden, og ellers må leve med og tilpasse seg foreldrenes adferd. Når foreldrene ikke bor sammen er det lett å tenke at det ikke er noe problem lenger. Det blir imidlertid altfor enkelt å tenke at volden forsvinner når barna skal frem og tilbake. Hun mener det er altfor mange saker der man ikke ser etter vold og derfor heller ikke oppdager volden, fordi foreldrenes rett til samvær står så sterkt.

Når det har skjedd feil

Psykologen har selv erfart tragiske eksempler på at det har skjedd feil, og hvor et barn har mistet kontakt med en av foreldrene.

- Vi har blant annet hatt en del saker som ble sendt tilbake fra retten, hvor samvær hadde opphørt i en lang periode. Foreldre skulle nå ha veiledet samvær for å få ting i gang igjen. Etter første time ble det klart at det var forelderen som hadde barnet som var problemet, og som ikke turte å gi slipp på barnet. I denne situasjonen var det bare samværsforelderen som ble dømt til veiledning, og da var vi like langt. Vi ønsker derfor at dommerne i slike situasjoner dømmer begge foreldrene til foreldreveiledning. Det er viktig, for det å miste kontakt med den ene foreldrene, når denne forelderen er GOD NOK, er slik jeg ser det også en form for vold mot barn. Når barnet mister kontakt med den ene forelderen, mister de ofte også kontakt med hele denne siden av familien sin. Det betyr at de kan miste kontakt med viktige andre i livet sitt.

- Barn trenger mange GODE NOK voksenpersoner og rollemodeller i livet sitt, uten at de trenger å være perfekte. Besteforeldre, tanter og onkler er alle en del av kabalen omkring barnets liv.

Konfliktskapende begreper

Trine Eikrem er skeptisk til begrepene samværs sabotasje og foreldrefiendtlighet. De skaper store konflikter innad i familiene, mener hun.

Psykologen mener ordene samværs-sabotasje og foreldrefremmedgjøring viser hvor politisert dette feltet er. Det handler om mye mer enn barns beste. Samtidig understreker hun at hun er klar over at fenomenet med at barn tar avstand fra en forelder eksisterer, og at det noen ganger handler om manipulasjon fra den andre



Illustrasjonsfoto: Getty Images

forelderen, men hun er skeptisk til å plassere merkelapper på barnet for noe som handler om foreldrene.

Problematisk diskusjon

Eikrem forteller at når foreldre med store samspillsproblemer kommer til mekling på familievernkantorene, har de ofte lest seg opp på temaer som samværs sabotasje og foreldrefremmedgjøring på forhånd. Disse begrepene løftes ofte opp når den andre forelderen sier hen er bekymret for omsorgssvikt og argumenterer ut fra det. En mekler har i disse sakene ofte bare den obligatoriske timen på å bli kjent med foreldrene og å finne ut hva som ligger bak påstandene om at barnet ikke vil til den ene forelderen. Er det grunnlag for en reell bekymring, handler dette om hevn eller psykiske problemer hos en av foreldrene, eller handler det om dynamikken mellom foreldrene. Det sier seg selv at i slike saker er en time ikke nok. Dette er saker som ofte er i systemet i årvis, og som veksler mellom rettsapparatet, barnevern, familievern og ofte også barne- og ungdomspsykiatrien.

Hun legger til at måten temaene diskuteres på i offentligheten, kan virke forstyrrende på enkeltfamiliens konkrete brudd, noe hun finner problematisk. Selv er hun uenig med dem som bastant mener de kan si at 50-50 fordeling er det beste for barn. Det å ha en modell som skal gjelde alle barn, samtidig som vi fokuserer på at barn skal bli hørt og si sin mening, går i mine øyne ikke helt opp. Hvert barn og hver familiesituasjon er unik, og foreldre må lage avtaler som er best for akkurat deres barn.

Det hun har sett i forskningen er at det anbefales «mye og jevn kontakt med begge», men ikke at det må være prosentdelt helt likt. Hun understreker imidlertid at det er sjelden man møter barn av 2021 som ikke vil bo like mye hos begge foreldrene. Eikrem er mer bekymret for barn som vokser opp med vold eller som vitner til vold, enn barn som vokser opp med litt ulik tid sammen med mor og far.

- Det eneste vi kan være sikre på, er at langvarige konflikter mellom foreldre om barna er svært skadelige for barna.

3.7

Konstruktiv kommunikasjon og konflikthåndtering

Psykolog og advokat Grethe Nordhelle gir i samtale med oss konkrete råd til hvordan man kan oppføre seg for å møte et menneske man er i konflikt med. Hun mener det er viktig å være konkret og tydelig og å snakke for seg selv. Det innebærer at man uttrykker seg i et ydmykt «jeg-språk» i stedet for i et anklagende og bebreidende «du-språk».

I SAMTALE MED GRETHE NORDHELLE

- Å snakke for seg selv handler om at begge parter konsentrerer seg om å gi uttrykk for egne følelser, behov og opplevelser, sier Nordhelle. - I en konflikt er det imidlertid vanlig å anklage den andre for å ta feil, ikke skjønne noen ting eller være hensynsløs eller uansvarlig. Dette gjør vi uten å forstå hva den andre faktisk mener. Vi er opptatt av det vi *tror* den andre mener. Samtidig er vi ofte mest opptatt av det vi selv skal si, og av å overbevise den andre om at vi har rett. Men ingenting av dette handler om å snakke for seg selv eller å bruke jeg-språk, sier hun.

- Når jeg bruker jeg-språk, sier jeg for eksempel at «jeg opplever (føler) meg ikke respektert når du gjesper mens jeg snakker». Da er jeg konkret. Du får mulighet til å forstå hva det er som gjør at jeg ikke opplever (føler) meg respektert. Hvis jeg sier at «jeg vil at du skal respektere meg» blir det for generelt. «Jo, men det gjør jeg jo» sier du. «Nei, det gjør du ikke» svarer jeg. Så blir det gående slik fram og tilbake. I stedet kunne jeg si at «jeg opplever (føler) meg ikke respektert når du ...», og så presiserer jeg det i et konkret

adferdsspråk: «... når du sitter og gjesper og ser opp i luften når jeg snakker til deg». Da fokuserer jeg på hvordan jeg selv opplever situasjonen, istedenfor å *beskyld* deg for tingenes tilstand.

- Man bør så langt det er mulig unngå å kritisere den andre, sier Nordhelle. - I stedet for å påpeke feil bør jeg helt konkret peke på det jeg reagerer på: «Jeg ble litt oppgitt da Kine kom hjem med det skitne gymtøyet på søndag kveld. Tror du at du kan huske på å få vasket det neste gang?» Dette er en mye bedre måte å takle konflikt på enn å anklage den andre ved å si at «du er håpløs, ikke bare i dag, men sånn gjorde du i fjor, og sånn er mora di, og du blir mer og mer lik faren din». Problemet kan vokse seg kjempestort, og man kan bli veldig usaklig. Dessuten provoserer slike anklager fram sterke reaksjoner fra den andre. Det blir veldig lite konstruktivt og vil sannsynligvis bare gjøre vondt verre.

Å snu beskyldninger til bekymringer

Nordhelle mener det kan være en god strategi å forsøke å snu beskyldninger til bekymringer. - Det er lov å være bekymret,

men jeg må være *konkret* bekymret. Istedenfor å si at «du lar alltid ungene være altfor sent oppe», kan jeg si at «jeg blir bekymret når ungene får være ute helt til klokka 23 på en vanlig hverdag når de er hos deg». Da er jeg konkret. Jo mer spesifikk man klarer å være, jo bedre er det.

- For de fleste er ikke dette en naturlig måte å snakke på, så derfor må man trene for å få det til på en god måte, sier Nordhelle. Jo mer emosjonell man er, desto vanskeligere å holde seg til en bevisst kontrollert måte å snakke på. Derfor viktig å vente med samtalen til emosjonene er kjølnet noe.

Å ta opp ting etter hvert

Videre er det viktig ikke å snakke om alt som skjedde i fjor. - Man husker så dårlig hvis man går langt tilbake i tid. Jo større konflikten mellom partene er, jo viktigere kan det være å unngå å ta opp ting som skjedde for lenge siden, eller å samle opp ting som man vil ta opp ved en egnet anledning. Gjør vi det, er konflikten nesten nødt til å bli verre. Derfor er det lurt å ta opp ting så snart som mulig etter at de har skjedd. Samtidig kan det være dumt å ta det opp i selve situasjonen hvis temperaturen er høy. Da er det lurt å la være å reagere, ikke si noe og heller vente til situasjonen har roet seg. Man bør rett og slett ha en «time out» mener Nordhelle.

- Hvis følelsene er sterke, blir fornuften tilsvarende matt og lammet. Derfor bør man ta opp problemer når man er ganske rolig følelsesmessig, slik at man kan tenke seg om før man snakker eller handler. Det handler altså om å ta én situasjon om gangen, og helst en situasjon som ikke ligger langt tilbake i tid, men likevel så langt

tilbake at de sterkeste følelsene har lagt seg. Av og til kan man for eksempel vente et kvarter eller gå seg en tur først og tenke gjennom hvordan man skal si det. Noen ganger kan man klare å si det med en gang, uten å miste hodet.

Hvis jeg forandrer meg, kan den andre forandre seg

Nordhelle påpeker at man ikke kan forandre den andre, men man kan forandre seg selv. Den andre vil sannsynligvis forandre sin væremåte overfor meg hvis jeg forandrer min væremåte overfor ham eller henne. Det er alltid mulig å gjøre noe med konfliktsituasjoner og å komme ut av dem. Oftest er problemet at vi følger noen mønstre og ikke er villige til å gi oss. Eller vi handler først og tenker etterpå. Begge tenker at den andre skal gi seg. Men da kan man tenke at den som begynner med å gi seg, er den som tar mest hensyn til barna. Det å kunne løfte opp barna og virkelig se hva som er best for dem, er en viktig egenskap. Det gjør man ikke hvis man for enhver pris skal vinne konflikten.

Verdikonflikter og interessekonflikter

Nordhelle skiller mellom interessekonflikter og verdikonflikter. - De siste er de vanskeligste. Disse konfliktene handler om følelsen av ikke å bli verdsatt for det vi står for og den vi dypest sett er. Det er vanskelig å forhandle om grunnleggende verdier og verdensbilder. Hvis vi er veldig forskjellige på slike områder, må vi lære oss å tolerere den andres annerledeshet og leve med forskjellene. Men likevel bør vi gå inn for å forstå mest mulig av den andres virkelighetsforståelse. Jo mer vi forstår, jo lettere kan vi tolerere. Toleranse kommer når vi blir vant til å være i en situasjon med



tålmodighet. Toleransen fører til forståelse og forståelse er forutsetningen for aksept. Når vi har lært å akseptere den andre (også følelsesmessig) som den er, er vi kommet langt i et forhold. Og vi må vise at vi godtar at vi er forskjellige. Konflikter om slike grunnleggende verdier kan være de aller tøffeste og vanskeligste konfliktene, mener Nordhelle.

- Interessekonflikter, derimot, er mye mer håndgripelige og håndterlige. De kan gjøres til gjenstand for forhandlinger. Det betyr at vi må si noe tydelig og velbegrunnet om hva vi mener er best. Det vi ofte gjør er imidlertid at vi framsetter krav, eller inntar en posisjon: «Sånn skal det være.» - Hvis den ene inntar en bestemt posisjon, må den andre være flink til å se og spørre «hva er det som gjør at du mener Ole skal være i seng klokka ni?» Sier den ene: «Han må legge seg klokka ni, det er det eneste akseptable. Hos deg får han være oppe altfor lenge, men det er klokka ni som er klokkeslettet han skal legge seg på. Noe annet vil jeg ikke diskutere engang.» da har man inntatt en posisjon, og er ikke åpen for den andres syn på saken. I et slikt tilfelle bør ikke den andre begynne med å si «Nå er du helt urimelig. Han er så gammel nå at han fint kan legge seg senere.» og «De andre i klassen er oppe til klokken elleve, hvert fall på lørdager.» Da blir det bare å krangle om den andres posisjon. Man går ikke bakenfor og undersøker hva slags argumenter og begrunnelser som ligger under denne posisjonen. I stedet kan vi spørre: «Hva er det som gjør at du mener at han skal legge seg klokka ni?» Da går vi bak posisjonen. «Jo, ellers blir han så trøtt om morgenen» sier mor. «Han skal

på skolen» eller «han får ikke sove» svarer kanskje far. Det er ønskene, interessene eller behovene som ligger bak posisjonen, vi skal diskutere eller forhandle om, ikke konkret om han skal legge seg klokka ni eller klokka halv elleve, sier Nordhelle.

Av og til er det reell uenighet, og andre ganger kan begge få oppfylt sine ønsker. - For eksempel kan Ole legge seg ned på en halvtime rett etter skolen så han blir opplagt. Man kan med andre ord finne noen kreative løsninger som ivaretar begge interesser, behov eller ønsker. Dette er en viktig del av alle typer konflikthåndtering.

Du velger hvordan du reagerer

- Min erfaring er at enkelte blir provosert når jeg sier at «du velger å bli svak», «du velger å bli såret» eller «du velger å bli sint» mens for andre er det en aha-opplevelse at det faktisk ligger et valg her, sier Nordhelle. - Når du går bort fra å handle automatisk og over til å handle bevisst, får du en valgmulighet. Det betyr at du kan velge å trekke deg ut av en situasjon hvor du blir behandlet på en dårlig måte. Du kan velge å reagere med likegyldighet i stedet for å bli sint. Og det er når du oppdager at du har et valg, at du kan frigjøre deg fra personen. Da har du gjort halve jobben, sier hun

- Hvis du føler deg totalt hjelpeløs, ser du ennå ikke godt nok det som skjer. Kanskje bunner det i fortvilelse og hjelpeløshet hos den andre også, kanskje i et behov for å heve seg selv opp, kanskje for å dominere og ha kontroll. Jo mer du forsøker å forstå hvorfor den andre oppfører seg som hen gjør, jo mindre lammet og bundet blir du i det. Først da kan du ta bevisste, voksne valg.

Skritt for skritt

Nordhelle forteller at når hun veileder personer som utsettes for manipulasjon og maktmisbruk, har hun satt opp helt konkrete trinn de kan gå for å mestre situasjonen sin på en ny måte. Dette er en prosess som må tas skritt for skritt.

- Kanskje skal ikke eksen din komme inn i huset, for da mister du grepet igjen. I den første fasen er det ofte hensiktsmessig å holde seg til sms eller mail. Da kan du tenke deg om og skrive bevisst saklig og kontrollert istedenfor å forsvare deg og forklare mye, eller angripe den andre verbalt. En kort telefon, der alt du skal si er skrevet ned på en lapp, kan også fungere. Slik mestrer du kanskje situasjonen én gang. Etter hvert får du en styrke i deg selv: «Jeg klarte jo det, da klarer jeg kanskje noe mer». Hvis dere må møtes, kan dette skje på et nøytralt sted hvor du kan gå fra situasjonen hvis du mister grepet eller det skjer noe som du ikke kan finne deg i, foreslår hun.

Vær konsekvent

- Når du jobber med én ting om gangen, er det lettere å være konsekvent på hvordan du takler situasjonene som oppstår. For eksempel kan du takle stadige beskyldninger ved konsekvent ikke å gå i forsvar. Du kan være stille, selv om du kjenner inne i deg at du får lyst til å si noe. Du vet at dersom du gjør det, kommer skuddet tilbake igjen fra den andre. Når du ikke reagerer, må den andre spørre: «Hva er det som har skjedd? Du blir ikke sånn lenger.» I stedet er det den andre som begynner å reagere.

Hvis man har levd lenge med å bli nedvurdert av en person som virkelig er

avansert på å bruke makt og manipulasjon, trenger man gjerne støtte i prosessen for å komme seg ut av grepet og for å få tilbake kraften man en gang hadde. Det beste vil kanskje være å søke støtte hos en profesjonell terapeut, sier hun. - Men er det ikke så alvorlig, kan du fint klare å hente kraften i deg selv etter hvert som du klarer å identifisere og analysere det som skjer. Du kan ikke analysere og samtidig føle deg liten, svak og hjelpeløs.

Kreative og overraskende løsninger

Nordhelle mener man ofte havner på en kompromissvariant hvor begge to gir og tar litt og møtes på halvveien. Men av og til kan vi finne en konfliktløsning som er mer kreativ, og hvor vi finner et nytt resultat som ingen av oss hadde tenkt oss på forhånd. Kanskje kan begge bli fornøyde, og kanskje barna også. - For å få til det må vi finne de egentlige interessene og behovene som ligger under. Hvis for eksempel den ene forelderen er opptatt av at barna skal være veldig mye hos hen på ukedager fordi hen skal følge opp lekselesingen, og den andre er opptatt av at de skal sove i den samme sengen, har de forskjellige interesser. Hvis vi får fram interessene, kan vi også se at begge kan få dem gjennomført. Det krever bare at man tenker ut over den vanlige A4-boksen. Hvis de bor i nærheten av hverandre, kan de være hjemme hos den ene hver ettermiddag til leksene er gjort. Og så er de hjemme hos den andre og tar kveldsmaten og godnattstunden der. Det kan være en måte å imøtekomme begges behov på, foreslår Nordhelle.

Å legge bort konflikter

- Veldig mange konflikter ulmer en stund, og så legger vi dem på is. Vi sier kanskje:



Illustrasjon: Getty Images

«Vet du hva, nå gidder vi ikke snakke mer om det.» Men skal man klare å «legge bort» en konflikt, krever det at man har jobbet seg igjennom den på en slik måte at begge faktisk er fri fra den. Hvis ikke, ligger den kanskje der og ulmer og popper opp innimellom, for eksempel ved at den ene stadig trekker fram igjen gamle hendelser som inngår i konflikten. Så fortsetter rundene med opptrapping, anklager, beskyldninger og negative fortolkninger. Noen ganger kan den ene være mer ettergivende enn den andre og ha en tendens til å «gi seg» uten egentlig å ville det, for husfredens skyld. Hvis man gjør det og kan bli rolig av det, er det fint, mener Nordhelle. - Men gjør man det med

en forventning om at den andre skal gjøre det samme tilbake igjen en annen gang, kan konflikten bli enda verre.

Skal man legge bort konflikter, krever det av begge at de faktisk klarer å gi slipp på det som holder konflikten gående. Som regel løses det best ved at begge går inn for å forstå den andres opplevelse av situasjonen og gir uttrykk for respekt for den andres syn, selv om man ikke er blitt enige, avslutter hun.



Tema 4

Hva er godt nok foreldresamarbeid?

Om Fortsatt Foreldre

Forfattere

Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

- 4.1 GODT NOK foreldresamarbeid**
I samtale med Katrin Koch
- 4.2 Foreldresamspill: Fra splittet spann til korrekte kollegaer?**
I samtale med Kari Moxnes
- 4.3 Oppdragelsesreisen med barn i to hjem**
I samtale med Hedvig Montgomery
- 4.4 Bør barn skjermes eller involveres?**
I samtale med Katrin Koch
- 4.5 Å lage gode omsorgsavtaler og rammer omkring barnets liv**
I samtale med Odd Arne Tjersland
- 4.6 Økonomi og arbeidsdeling før og etter bruddet**
I samtale med Kari Moxnes
- 4.7 Samværsordninger og «barns beste»**
I samtale med Katrin Koch
- 4.8 Når barn mister kontakt med den ene forelderen sin**
I samtale med Dag Furuholmen
- 4.9 Mistillit og sammensatte vrkeligheter**
I samtale med Frode Thuen
- 4.10 Å støtte opp om barnas relasjon til den andre**
I samtale med Jartrud Sofie Frafjord

4.1

GODT NOK foreldresamarbeid

Psykologspesialist og rettssakkyndig Katrin Koch beskriver GODT NOK foreldresamarbeid som høflig og ikke-anklagende. Man informerer hverandre om stort og smått i barnas liv, og aksepterer at man ikke gjør ting på samme måte. I tillegg innser man at å skape et godt forhold til barna ikke nødvendigvis handler om å måtte se dem hver dag.

- Jeg møter ofte fraskilte foreldrepar hvor den ene sier at «jeg samarbeider, men den andre samarbeider ikke», forteller Koch. – Men et samarbeid består jo av to samarbeidende parter. Enten samarbeider begge, eller så samarbeider ingen.

Forventningene om at foreldre skal samarbeide godt etter samlivsbrudd, kan bli urealistiske og i verste fall ødeleggende. - Man må rett og slett dempe forventningene om hva man skal få til etter et samlivsbrudd. Hadde man samarbeidet bra før man ble skilt, hadde man kanskje ikke valgt å skille lag. Ofte er det nettopp fordi samarbeidet om barn, hus og hjem fungerer dårlig, at man velger å bryte samlivet.

- I ordet samarbeid ligger det ofte forventninger om at man skal like hverandre, være hyggelige mot hverandre, være enige, og at det hele skal gå knirkefritt. Sånn er det som regel ikke i virkeligheten. Man må rett og slett leve med at man er uenig, og ikke tro at man skal greie å løse alle konflikter. Det får holde at konfliktene

håndteres på en måte som alle parter kan leve med, mener Koch.

Samarbeidsidealet kan etter hennes mening erstattes med et ideal om en slags «forretningsrelasjon». Det innebærer at man oppfører seg ordentlig, høflig, som om man var kolleger på en arbeidsplass. Man liker hverandre kanskje ikke, men har felles sjef og felles mål for jobben, og skal løse en oppgave sammen. Slik kan det være i et foreldresamarbeid også. Den felles oppgaven er praktisk tilrettelegging rundt barna, og målet er å gjøre livet best mulig og mest mulig oversiktlig for dem. Det er godt nok, sier hun.

Vanlige konflikttemaer

Et tema som ofte skaper konflikt, er bosteds- og samværsordninger. - Det er mange som tror at de må ha masse tid sammen med barna sine for å kunne skape en god relasjon til dem. Da kan man spørre seg hvordan dette er i «intakte» familier. Heller ikke der er det slik at alle er like mye hjemme med barna hele tiden. Begge foreldre kan ha jobber og aktiviteter som



Illustrasjonsfoto: Johnér

gjør at de er borte fra ungene i kortere eller lengre tid. Det er som regel helt greit for barn – så lenge den andre er der.

Koch påpeker at mange av de voksne tåler fraværet fra ungene ganske dårlig når de blir skilt. Da vil de gjerne være sammen med barnet mest mulig, helst hele tiden. - Men tenk på alle besteforeldrene som bor langt unna og som ser barnebarna sine to til tre ganger i året, og barnebarna elsker likevel å være sammen med dem. De kan ha et supert forhold til hverandre. Man kan fint opprettholde et nært og godt forhold til ungene selv om man kanskje bare ser dem annenhver helg. Det er opp til den enkelte voksne, understreker Koch. Hvis samværsforeldrene er innstilt på å skulle skape et godt forhold til barna sine, vil han eller hun kunne klare det selv om tiden de har sammen, ikke er så lang som ønskelig. Det som imidlertid er viktig å være seg bevisst, er at barna ikke kan ta ansvaret for å skape et godt forhold til foreldrene. Det ansvaret er foreldrenes, uansett hvor mye eller lite de ser til ungene sine, understreker Koch.

Andre klassiske konflikttemaer dreier seg om tøy, pakking, hva som kommer i retur, og hvor skittent det som kommer i retur er. Folk kan bruke mye energi på slike ting. Men dette er tross alt bagateller, og man får prøve å unngå disse temaene, mener Koch. - Hvis det likevel er vanskelig, får man heller kjøpe to sett av hver for å unngå konflikter. Barnet lider ingen nød om det mangler en sokk, men det lider nød hvis foreldrene stadig lager konflikter, understreker hun.

Et tredje konfliktområde handler om at barna er anspente eller annerledes i humøret når de kommer fra samvær. - Jeg mener det er viktig å vite at dette kan dreie seg om helt naturlige reaksjoner på selve omstillingsprosessen barnet går igjennom, og ikke trenger å ha noe å gjøre med at barnet ikke har det bra hos den andre forelderen. De kan få en reaksjon som kanskje handler om at de opplever sin egen situasjon kaotisk, eller rett og slett er lei seg for å måtte dra. Typisk sier den ene at «alt går helt fint når hun er hos meg», og så sier den andre at «nei, hun er helt på styr når hun kommer hjem», og det ser jo ikke den første. Det er ikke rart at den ene tror at den andre lyver, sier Koch, for barnet er glad og fornøyd under samvær.

Å tenke samvær som avlastning

Barn synes ofte at det å være borte fra den ene forelderen i perioder er helt greit, i alle fall når de har vendt seg til det og de er store nok til å takle det. Det er gjerne de voksne som opplever det ikke å være sammen med barna som ille. - Hvis man snur litt på det, kan man jo tenke at «nå får jeg mer tid til å pleie egne interesser, til å ta vare på venner» osv. Imidlertid er det ikke politisk korrekt å si at det er greit at ungene er borte deler av tiden. Som foreldre har man på en måte plikt til å mene at det er forferdelig ikke å være sammen med barna sine hver dag. Det er pussig, og kanskje legger dette uttalte, moralske kravet et unødvendig press på foreldrene, mener Koch.

Kan man ikke heller se på samvær som avlastning? - Begge foreldrene trenger jo avlastning for å kunne fungere godt som foreldre. Koch forteller at hun

for en del år siden gikk gjennom alle barnefordelingssakene som har vært ført i Oslo tingrett gjennom ett år. Her var det påtakelig hvor få familier med tre eller flere barn som havnet i retten. Forklaringen er sannsynligvis at når du har mange barn, er det åpenbart at du trenger avlastning. Jo større omsorgsoppgaver du har, jo mer behov får du for å ha fri. En velfungerende samværsordning hjelper deg som voksen til å ha det bedre og til ikke å slite deg ut. Ungene trenger at du har overskudd og energi, understreker Koch. Jo fortere du klarer å se fordelene med å dele omsorgen for barn, jo bedre er det for ungene. Det de minst av alt trenger, er foreldrenes dårlige samvittighet.

Det er viktigere at forholdet mellom alle de involverte i en situasjon er godt nok, enn at man tilbringer veldig mye tid sammen. Mye tid sammen og stor grad av konflikt er en dårlig kombinasjon, sier hun. Da er det bedre at man har mindre tid sammen og ro i situasjonen. Relasjoner blir ikke vesentlig mye bedre av at man tilbringer mye tid sammen. Hvis man snur på det, kan man også si at barna kan trenge avlastning fra foreldrene. Særlig hvis en eller begge foreldre strever med å komme i normalt gjenge etter bruddet, kan det være tungt for barnet å skulle være sammen med den ene hele tiden.

Stor konflikt - færrest mulige møtepunkter

Det finnes ikke noe enkelt svar på hva det gjør med barn å vokse opp med skilte foreldre som er i stor konflikt, sammenliknet med hvordan det er å vokse opp i «intakte» familier med stor grad av konflikt. Men man vet at barn kan ta skade dersom konflikten mellom nære voksne

har islett av vold og trusler, er intense og vedvarende. Flere undersøkelser forteller at barn som lever i slike situasjoner, fungerer dårligere enn andre barn.

Dette innebærer imidlertid ikke at man skal skjerme barna for enhver konflikt heller, sier Koch. Det er formen konflikten tar, som er avgjørende. Intensitet, varighet og islett av vold ser ut til å være avgjørende for om barna tar stor skade eller ikke.

- I situasjoner med stor grad av konflikt mener jeg råd nr. 1 er å ha færrest mulig møtepunkter, sier Koch. De som er i konflikt, skal ikke kunne gå forbi dørene til hverandre og føle seg iaktatt av den andre. Henting av barn kan skje på et nøytralt sted og ikke hjemme hos hverandre. Kanskje er det helt greit at barnet går inn til den andre alene, i stedet for at noen skal følge. Hva som er det beste av to onder: To kjeftende foreldre, eller et barn som går alene til døra mens den andre forelderen blir sittende i bilen?

Hverdagsinformasjon

- Min erfaring er at samværsforeldre ofte blir mye mildere stemt hvis de får hverdagsinformasjon, sier Koch. Det vil si at foreldrene holder hverandre informert om både viktige og uviktige ting i hverdagslivet. - Den som har barnet boende mest eller halve tiden hos seg, blir ofte mye tryggere hvis den som har samvær, skriver to linjer om hva man har gjort, uten å ikle det en anklagende form, foreslår hun.

- Det sies ofte at kommunikasjon på SMS eller e-post er bedre enn telefon og personlige møter. Ulempen er at skriftlighet kan være konflikt drivende. I valget mellom e-post og SMS tenker jeg



nesten at SMS er best fordi man fatter seg mer i korthet, sier Koch. Hvis også det blir for vanskelig, kan man kanskje finne en tredjeperson som kan følge barnet eller formidle beskjeder. Ellers anbefaler jeg loggbok, for da må man skrive for hånd, og det gjør ofte beskjedene kortere. I en loggbok kan man skrive hva som har skjedd i løpet av den siste uka, at barnet har begynt å gjøre det ene eller det andre, at nå ser det ut som en tann løsner, osv.

Høflig tone

Mange får dårlig samvittighet når de ikke greier å gjennomføre den ideelle skilsmisshen hvor de kan spise middag sammen to ganger i uken, feire bursdager og jul sammen og ha det hyggelig sammen, sier Koch. - Men man er jo ikke skilt for ingenting. I mange tilfeller er det jo nettopp fordi man ikke lenger greier leve sammen at man skiller lag. Da mener jeg det er helt greit å ikke skulle spise middag sammen etterpå heller.

Koch påpeker at når man bor sammen, handler man gjerne fleksibelt. Det er ikke sikkert begge kan være til stede på en barnebursdag, skoleavslutning eller fotballkamp. I stedet for å tvinge seg til å gå sammen kan man gå annenhver gang. Hun

mener det er pussig hvordan man handler fleksibelt når man bor sammen, men slutter med det etter et brudd, for da tror man plutselig at man må være sammen om alt.

- Jeg tror at barn synes det er hyggelig når foreldre har en normalt høflig tone seg imellom, men det kan være ganske forvirrende hvis de blir for gode venner. Hvorfor bor de da ikke sammen, vil barn kunne tenke. Når det da kommer en ny kjæreste, blir det kjærestens skyld at man ikke lenger spiser middag sammen. I alt man gjør, bør man forsøke å tenke litt framover, sier Koch. - Man kan godt spise middag sammen i en overgangsperiode, men man må det ikke. Det forretningsmessige samarbeidet er GODT NOK også i denne sammenheng.

Hun oppsummerer med å si at godt nok foreldresamarbeid er høflig og ikke-anklagende. Man gir tilstrekkelig informasjon til hverandre, og aksepterer at man må svelge noen kameler – av og til mothårs. Det gjør man i jobbsammenheng også. Det handler om å fortsette å være GODE NOK foreldre sammen.

4.2

Foreldresamspill: Fra splittet spann til korrekte kolleger?

Sosiologiprofessor emerita Kari Moxnes mener at foreldre kan lære seg å samarbeide godt nok om barna sine. Hun beskriver her fem ulike samspillsformer mellom foreldre som har skilt lag: virkelige venner, korrekte kolleger, sure samhandlere, kampkåte krigere og splittet spann. Videre tar hun til orde for at barn i de aller fleste tilfellene trenger å ha kontakt med begge foreldrene sine, ikke minst for å kunne danne seg realistiske foreldrebilder.

- Jeg har alltid vært opptatt av hvordan foreldre kan samarbeide bedre, og jeg tror det kan læres, sier Moxnes. Hun har forsket på samlivsbrudd og foreldresamarbeid så lenge at hun mener å se at stadig flere har lært å samarbeide godt. Moxnes mener å ha belegg for å hevde at 90 % av foreldrene oppfører seg greit og samarbeider godt nok. Bare i 7–10 % av tilfellene er det slik at de voksne ikke makter å være gode nok foreldre for ungene sine. Men hun tror at antallet også i denne siste gruppen kan reduseres ved at foreldrene lærer bedre samarbeid. - Men de trenger ikke ha som mål at de skal bli bestevenner, sier hun.

Forhandlingsgenerasjonen

Moxnes mener dagens generasjon er mye flinkere til å forhandle og samarbeide enn det hennes generasjon var. Det har de måttet lære seg for å få hverdagen til å gå rundt. - De fleste av mine samtidige ble husmødre. De levde på en måte ved siden av mannen sin. Kvinnen og mannen utfylte hverandre og hadde tydelig avgrensede roller, men de samarbeidet ikke nødvendigvis, og de forhandlet ikke

om arbeidsfordelingen. De levde i det vi kan kalle komplementære forhold, sier hun.

- I dag er det helt vanlig å samarbeide om det som skal gjøres i familien. Derfor kan de fleste som skiller seg nå, allerede samarbeide. Disse vil som regel klare livet etterpå fint. Andre kan lære ved for eksempel å gå på kurs, få hjelp ved et familievernkantor eller ved å involvere venner og familie på en slik måte at de kan være et korrektiv.

Ulike samspillsformer

- Graden av samarbeid varierer naturligvis mye, men hovedregelen er at foreldre som samarbeidet godt før de giftet seg, fortsetter å gjøre det også etter at de har skilt seg, hevder Moxnes. - Min gode kollega Connie Ahrons har kategorisert samspillformene på en måte som jeg synes fungerer godt: virkelige venner, korrekte kolleger, sure samhandlere, kampkåte krigere og splittet spann.

Virkelige venner

De foreldrene som klarer å være virkelige venner etter et brudd, er en liten gruppe. - Jeg vet ikke om det er riktig, men de jeg har vært borti som kan kalles virkelige venner, har gjerne truffet hverandre i et miljø der de begge har vært aktive. Så har de blitt sammen, giftet seg og fått barn, men etter hvert funnet ut at de kanskje helt fra starten av var mer venner enn de var kjærester. Når de så blir skilt, greier de å bevare vennskapet. De liker hverandre veldig godt som personer, de har løst alle sine problemer, og de har vært vettuge og gått på det ene kurset etter det andre. De har kanskje passet på å ha kvelder hver for seg og egentlig kjedet seg hvis de ikke drev med den hobbyen de hadde felles. Disse parene lager ofte veldig bra skilsmisser. Det er fordi det ikke er så mange såre følelser i bruddet, og de er på samme sted i prosessen, mener Moxnes. Disse personene er først og fremst venner og foreldre til felles barn. De har et felles foreldreskap og stoler på hverandre. - Hvis det blir trøbbel i slike forhold, handler det som oftest om nye ektefeller som ikke klarer å skjønne dette her, fortsetter hun. - Eks-partneren blir for truende for den nye ektefellen, som tenker: «Hvordan kan de være så gode venner uten at det er noe mer mellom dem?»

Korrekte kolleger

Korrekte kolleger har avviklet ektefellerollene sine og tatt vare på foreldrerollen, sier Moxnes. Enkelte liker hverandre ikke noe særlig, men de greier å legge det til side og konsentrerer seg om å være foreldre til barna sine. De korrekte kollegene inngår kompromisser, de ser gjennom fingrene med ting, de irriterer

seg ikke så mye over den andre fordi de mener det viktigste er at de begge klarer å være foreldre til felles barn. Samarbeidet rundt dette er det viktigste. De jenker seg og er romslige, og de lar den andre være i fred. Noen kan være rigide på avtaler og på å følge kontrakten, men begge overholder den. Barna hentes presis klokken seks på søndag slik det står i avtalen. Hos de mer romslige heter det «søndag ettermiddag», og ingen blir sur og sint om den andre kommer halv seks eller halv åtte. For alle disse handler relasjonen dem imellom om å være foreldre til felles barn.

Sure samhandlere

- Så har vi de sure samhandlerne. De har ikke helt greid å bli ferdige med konflikten. De har ikke fått synkroniserte prosesser, det vil si at den ene gjerne er selvrettferdig og den andre såret og bitter. I disse foreldresamspillene går det ofte opp og ned. De kan samarbeide i en fase, men så føler den ene seg tråkket på tærne, eller det blir et brudd på en regel, og da braker det løs igjen. Men de sure samhandlerne blir ofte mer og mer korrekte kolleger etter hvert som de får bruddet på avstand. Følelsene legger seg etter en tid, og det ordner seg på et vis, mener Moxnes. Likevel har disse foreldrene gjerne veldig klare grenser seg imellom. - De virkelige vennene går og spiser middag hos hverandre. Korrekte kolleger kan også gjøre det, men de stikker ikke innom uanmeldt. Hos de sure samhandlerne er ofte tonen mer «du kommer ikke inn av døra, du står ute i trappegangen!» når barn skal utveksles. Noen kan finne på å brøyte seg inn. De sure samhandlerne tester ofte hverandres grenser.



Kampkåte krigere

De kampkåte krigerne er den verste typen foreldresamspill, hevder Moxnes. Her er barna helt underordnet, selv om foreldrene skyver dem foran seg. Ofte begrunner de det de gjør, med at det er til barnas beste.

- Her kan du finne uttalelser som: «Hun ødelegger barna fordi hun er sosialist», eller «Han har to bøter for fartsovertredelse, og jeg nekter å la barna være hos en slik fyr.»

Disse foreldrene trekker fram egenskaper hos hverandre som ikke har noen ting med personens evne til å være forelder å gjøre. Likevel brukes egenskapene i kampen mot den andre, der barna blir en unnskyldning eller legitimering av kampen, forteller Moxnes.

- Kampkåte krigere forteller deg de verste historiene, trekker fram de tåpeligste påstandene, og gir alle mulige rare

begrunnelser. Det handler om å slåss og om å vinne over den andre. Etter hvert går de som regel lei, men det finnes foreldre som har både tre og sju rettssaker bak seg. Det er ofte både kriminalitet, psykisk sykdom, stoff og rus blant disse foreldrene, så problemene gjelder ikke bare forholdet til barna og forholdet til tidligere ektefelle, men hele livsførselen.

Splittet spann

«Splittet spann» er de foreldrene som har brutt kontakten helt. Moxnes forteller at disse foreldrene kanskje ikke har levd sammen i det hele tatt, eller de har levd veldig kort tid sammen med barna. Det kan være at mor ble gravid som følge av en episode en kveld, og der foreldrene aldri hadde tenkt å etablere en familie. Noen har også gitt opp kampen. I det siste tilfellet har den ene eller begge ofte flere barnekull.

Moxnes påpeker at det ikke lenger er sosialt akseptabelt å ikke opprettholde kontakten med egne barn. Slik har det ikke alltid vært. – Helt fram til 1970-tallet kom det bøker som sa at det var for komplisert for barna å forholde seg til to foreldre som ikke bodde sammen. Det var bedre at far bare forsvant ut av livet deres, for det ville gjøre det mindre komplisert. Nå tenker vi ikke lenger slik. Nå dreier pendelen heller i motsatt retning, det vil si i retning av at barn bør ha kontakt med foreldrene sine uansett. Vi ser dette i kvantitative undersøkelser: Den andelen foreldre som ikke opprettholder kontakten med barna sine, blir færre og færre. Til gjengjeld vil den andelen foreldre som blir igjen i denne gruppen, bli verre og verre, selv om gruppen blir mindre. For å si det på en annen måte: Det blir færre mødre som ikke opprettholder kontakten med ungene sine, og de som er igjen, er alvorlig psykisk syke og rusmisbrukende mødre. Det samme gjelder fedrene. Det blir færre fedre som ikke opprettholder kontakten, og de er sykere og mer ute å kjøre enn de som har kontakt med ungene.

Foreldrebilder

I prinsippet mener Moxnes det er mulig å få til samværsordninger og samarbeidsformer i alle tilfeller, uansett hvor vanskelig den ene eller begge foreldrene kan oppleves. – Jeg mener det er viktig for barna at de vet at foreldrene strever med det og det, og at de selv kan danne seg et bilde av hvordan foreldrene sine er – på godt og vondt. Hvis ikke, kan ungene begynne å fantasere og skape seg et fantasibilde av moren eller faren sin. Hvis barna skal kunne danne seg et realistisk foreldrebilde, må de få lov til å være sammen med begge foreldrene sine, i det minste i korte tidsrom og med lang tid mellom hver gang, og om nødvendig med tilsyn under samværene.

4.3

Oppdragelsesreisen med barn i to hjem

-Det er helt fantastisk hvilken stor reise det er å oppdra barn, sier psykolog og familieterapeut Hedvig Montgomery. - Fra det man må gjøre som forelder når barnet er i ferd med å reise seg og begynner å gå, til barnet har blitt en selvstendig nesten litt overmodig 17-åring som kan klare nesten hva som helst.

Hva barnet trenger fra foreldrene sine på det praktiske planet, forandrer seg selvfølgelig gjennom de ulike fasene i barnets utvikling. Det er forskjell på hva man må gjøre for å legge til rette for et godt liv for ettåringen, syvåringen, trettenåringen og syttenåringen.

- For at oppdragelsesreisen skal gå bra, er det egentlig bare to ting som må være på plass: *Trygghet og stimulering*. Trygghet og mulighet til å vokse, trygghet og utfordringer, trygghet og arenaer til å utfolde seg på, sier Montgomery.

Når barna bor i to hjem, må hver av foreldrene etablere sitt eget bånd til barnet. Begge må trøste det. Begge må vise at det er plass for barnets lek og for den personen det er. Begge må være der og trygge barnet på at det får hjelp når det trenger det, og begge må bestrebe seg på å gjøre det fint og trivelig rundt barnet.

Når foreldrene bor sammen kan den ene gjerne være flinkere til dette i enkelte perioder, men når foreldrene bor fra hverandre må begge gjøre dette hele

tiden. Man kan ikke lene seg på at den andre får det til, og at det holder for barnet. Hvis en av foreldrene har vært litt distansert tidligere, og dette er et tema i en terapisaamtale, sier jeg at «nå er din tid kommet! Nå har du har fått en kjempemulighet til å kople deg på barnet ditt på ekte. Det betyr at du må *se* mer på barnet ditt, *lære* det å kjenne, *høre* etter hva som blir sagt, *lese* om barn så du skjønner mer av barn på den alderen, og *snakke* mer med de ansatte i barnehagen, på SFO eller skolen.»

Det å skape god kontakt med barnet er den aller viktigste oppgaven for foreldre, samtidig som er det en mengde praktiske ting som må være på plass for at barnet skal ha det bra på reisen. Det er ikke til å komme fra at det er mer krevende når man ikke bor sammen. Man skal samarbeide om å skape trygge og gode baser i to hjem for barnet i de ulike livsfasene, samtidig som man selv kanskje strever med å komme videre i livet.

De minste barna

Med de minste barna handler det om å finne en måte å samarbeide på som gjør at informasjon som barnet ikke

kan overlevere selv, blir tatt med inn i det enkelte hjem. Hvordan går det med smokken? Med bleieavvenningen? Hva slags mat liker det akkurat nå? I denne fasen i barnets utvikling er det uendelig mange små, men viktige ting. At man klarer å informere om den smokken og den matretten kan gjøre at barnet ditt har det bra begge steder, og det er alltid det som må være i fokus.

For en baby er det omsorg og stabilitet som gjelder. Det er en unntakstilstand, og å finne måter som gir tryggheten og ivaretar babyens grunnleggende behov er det eneste som gjelder. Etter hvert vil små barn ofte finne seg i å veksle mellom to hjem. De kan imidlertid savne den andre forelderen, og det er da viktig å hjelpe dem med savnet: «Vet du, jeg skjønner at du savner den andre forelderen din, men vi kan ikke gjøre noe annet akkurat nå enn å hente lille kanin og lage en kosestund. I morgen er det barnehage, og etter at du kommer hjem fra barnehagen, er det kveld og så skal du sove. Så er det barnehage igjen, og da kommer mamma eller pappa og henter deg.» Det er viktig å være konkret når man skal hjelpe små barn, i dyp respekt både for barnets savn, og for forelderen som ikke er der.

- Det er ikke lett å få til et GODT NOK samarbeid dersom man er i en sorgprosess selv, eller dersom man er superforelsket i en annen, men det er så verdt det! Først og fremst er det verdt det for barnets skyld, men også for en selv og den andre forelderen. Det er viktig ikke minst fordi få andre interesserer seg så mye for ett spesielt barn som det foreldrene gjør. Av og til renner det over og det popper ting ut av munnen som man ikke burde sagt. Det

skjer i alle hjem, men det bør ikke bli en vane og en melodi i hjemmet. For barnet blir det bare vondt. Klarer man å være to personer som interesserer seg for barnet tidlig i barnets oppvekst, har man også noen å snakke med hvis ting blir vanskelig på skolen om ti år, eller det skjer noe annet med en selv eller barnet. Et brukbart samarbeidsforhold lager et sikkerhetsnett ikke bare for barnet, men også for en selv, sier Montgomery.

Barneskolebarna

Barneskoleårene har sine egne konfliktpunkter. De handler ofte om småting, men som likevel er veldig store og viktige for barnet. Barnet trenger noe annet av foreldrene sine nå enn det gjorde da det var en smårolling.

- Det er nesten enklere å samarbeide om yngre barn, for de er så mye hjemme. Når barnet begynner på skolen handler det mye mer om å hjelpe det til å lykkes der ute. I barneskoleårene er det derfor ikke kjærligheten som er det største av alt. Det er logistikken, sier Montgomery. Hun legger til at for ti-tolvåringer er det verste som kan skje å miste ansikt: Å komme for sent, ikke ha med seg de riktige tingene, ikke kunne delta på aktiviteter.

- Man må rett og slett ha de riktige tingene på riktig sted til riktig tid. Jeg ser at dette ofte er vanskeligere i skilsmisefamiliene. Det er ikke til å komme fra at det å ha to familiekjerner er en utfordring. Hvilke ting har havnet i hvilket hjem?

Barnet trenger å ha gymtøy, de trenger å bli invitert i selskap og kunne gå på det, og de trenger å få være med på fritidsaktiviteter

som de selv brenner for. Dette er kanskje noe annet enn det foreldrene har lyst til at de skal drive med. Selv om en forelder synes at barnet burde gå på håndball, kan det være at det begynner i korps. For barnet kan det oppleves som et press hvis forelderene er veldig opptatt av en spesiell aktivitet. Det kan føle seg tvunget til å delta i noe det selv ikke ønsker å delta i, for ellers blir det konflikt mellom foreldrene. Det kan bli utrolig vanskelig for barn å leve opp til foreldrenes forventninger – og spesielt hvis foreldrenes forventninger er ulike og står mot hverandre. Foreldre kan ofte måtte svelge noen kameler fordi de har fått et barn med egne interesser og mål i livet. Oppgaven er i denne fasen å legge til rette for at barnet finner sin egen vei.

Foreldrene kan ikke bestemme hvem barnet skal være og bli. Barnet er som det er, med sin egen væremåte og sine egne interesser.

- Det jeg ofte ser er at med to kjernefamilier er dette lettere å skjønne i det ene hjemmet enn i det andre. Det at man gir hverandre tid til å finne ut av hvordan man skal gjøre det, betyr mye for at barnet skal ha det greit og kjenne at det fungerer. Hvis ting fungerer, er tiåringen ganske happy. Det er når det blir vanskelig, når det ikke fungerer, når det blir nagging og klaging, at de ikke er fornøyde. De avskyr kjeft.

Det er også interessant at barn i denne alderen lyver ganske mye for å redde sitt eget skinn. Det vil si at de ikke alltid forteller det som er riktig om hvor ting er, eller hvorfor de har glemt, eller hvordan det er i det andre hjemmet. De er redde for å få kjeft. Og de er ofte redde for kjeft som også

rammer den andre forelder. Nettopp derfor skal vi være utrolig forsiktige med å kjeft for ting de ikke kan noe for. Det vil gjøre at de lukker seg enda mer, og lager seg et skall. Det er ikke det vi ønsker at de skal ha med seg inn i tenårene. Vi vil gå inn i tenårene sammen med barn som kjenner at her er det kontakt og trygt.

Tenåringene

Tenåringene er en egen skål. Her er det to situasjoner. Den ene er de barna som har levd med skilte foreldre nesten hele veien, slik at dette ikke er noe nytt for dem når de kommer i tenårene. Noen av dem fortsetter på samme måte med å veksle mellom hjemmene, og synes det er uproblematisk. Andre er tydelige på at dette orker de ikke mer. De nekter. De er lei av å leve i bag. Det kan kjennes utmattende ut for den forelder som plutselig får mindre fri, og det kan kjennes utrolig sårt ut for den som får mindre kontakt. Da må jeg bare si at selv der foreldrene bor sammen, blir gjerne en forelder mer populær enn den andre når barna kommer i tenårene. Veldig ofte er det forelder av samme kjønn som er minst populær når det stormer som mest i puberteten. Dette kan komme ganske brått på for mange foreldre.

- Jeg ser at en del langtidsskilte tenåringsforeldre ikke klarer å skille mellom hva som handler om barnets tenåringsfase, og hva som handler om skilsmissten. De klarer ikke å tenke at «her er barnet mitt akkurat nå. Ungdommen trenger å skyve noe bort, trekke til seg noe annet, lete etter seg selv på en litt annet måte enn før.» Isteden får veldig mange en ny runde med gammel bitterhet mot sin ekspartner i denne fasen. Det tenåringen



trenger, er imidlertid at du ikke forteller for mye fra fortiden, at du ikke dyrker bitterhet og at du ikke begynner å anklage den andre forelderen, selv om det kan være vanskelig.

Den andre situasjonen gjelder de som skiller seg når de har tenåringsbarn. Det er en ganske betydelig gruppe faktisk. Det kan lett bli mer vanskelig enn noen har forestilt seg, for tenåringene lever i en livsfase der de fra naturens side er ganske selvopptatte. De søker seg inn på rommet sitt – inn i hulen sin, der de dyrker sine små greier som ingen må få se. Og så plutselig skjer dette som handler om foreldrene og et voksenliv som de ikke vil vite noen ting om. Det er ofte helt utmattende tungt for dem. De føler seg avvist. De føler seg sviktet. Dagsorden blir foreldrenes skilsmisse, når den egentlig skulle vært meg, meg selv, mitt utseende, min seksualitet, min tro, min politikk og

min whatever. Det gjør at det kan være fryktelig smertefullt for tenåringene. Smerten kan komme ut i dårlig oppførsel, slik det ofte gjør når ungdom ikke har det så bra.

Montgomery tror folk i liten grad planlegger skilsmisene sine, at de kommer når de kommer, men om det skjer når barna er i tenårene skal man være ekstra oppmerksom på hvordan de har det. Vi har en tendens til å tro at tenåringen er så stor at nå spiller det ikke så stor rolle. Vi ønsker å tro at barnet har det bedre etter skilsmissen enn noen gang, fordi vi trenger å si det for å orke den harde situasjonen selv. Fordi tenåringene søker seg bort og ut når de har det vanskelig er det også lett å gå glipp av signalene på at de har det vanskelig. Montgomerys budskap er at hvis foreldre skiller seg når de har en 13-17-åring i hus,



Illustrasjonsfoto: Jonhør

bør de være oppmerksomme på at dette er vanskeligere for tenåringen enn det det ser ut til på overflaten. Som forelder bør man da kanskje bruke mer tid hjemme, lage mer kakao og bake mer boller, dra på noen turer sammen. Altså gjøre det som skal til for at det skal være mulig å være to gode hjem i en vanskelig fase, og virkelig lytte til hva tenåringen har å si om sin situasjon. De svarer sjelden når de blir spurt, men snakker gjerne når de får anledning.

Hvis tenåringer opplever at de ikke blir hørt, forsvinner de gjerne helt ut. Derfor er det viktig å beholde båndet og kontakten. For eksempel kan man si at «du, vi har tenkt slik og slik, hva tenker du om det?» og så svarer tenåringen kanskje «Nei, det vil jeg ikke i det hele tatt.» Da kan man for eksempel si «OK, men når du har tenkt igjennom det og funnet ut hvordan det kan bli bedre, da kommer du og sier ifra, og så snakker vi om det. OK?» Man bør være åpen for at tenåringene kan uttrykke sin misnøye ganske sterkt, tåle og ta det imot, og likevel kunne si at «du, jeg skjønner at det å dra fram og tilbake kan koste litt, men jeg tror det er kjempelurt at du fortsetter

å være omtrent like mye hos den andre forelderen din som her. Det er en person som betyr mye i livet ditt, og som er viktig for deg både nå og i framtiden.»

Gi hverandre rom til å opprettholde bånd til barnet

Barn har alltid et stort element av begge foreldrene sine i seg som det skal leve med hele livet. Derfor er det viktig at man lar hverandre slippe til, også for at barna skal få realistiske bilder av begge foreldrene sine. Begge foreldre må få mulighet til å skape og opprettholde båndet til barnet, også etter at det har blitt tenåring. Det beste er hvis man finner løsninger som gir plass både til ungdommen og til begge foreldrene. Belønningen er så stor i den andre enden at det er verdt det. Barnet vil ta det med seg inn i sitt eget voksenliv.

4.4

Bør barn skjermes eller involveres?

På den ene siden bør man la barn bidra både med egne tanker og omsorg for de voksne i en bruddprosess. På den andre siden er det de voksne som må bestemme og lage rammene om barnas liv, understreker psykologspesialist og rettssakkyndig Katrin Koch.

Koch synes det er vanskelig å vite hvor mye man skal skjerme barna, og hvor mye man skal involvere dem og opplyse dem om foreldrenes samlivsbrudd. Det kan være like galt å involvere barna for mye som det er å involvere dem for lite. På den ene siden er samlivsbruddet noe som hører den voksne relasjonen til. På den andre siden vil samlivsbruddet påvirke hele barnets livssituasjon og identitet. Barn kan lett få skyldfølelse, føle for stort ansvar for foreldrene, eller oppleve at de står i en lojalitetskonflikt mellom foreldrene. Foreldrene kan tro at alt er såre vel, mens barna lever med et stort psykisk press som de forsøker å dekke over som best de kan. Derfor er det viktig at foreldrene både informerer om det som skjer, og gir åpning for at barna kan snakke om sin opplevelse av situasjonen.

Å stå samlet om informasjonen

- Det beste rådet jeg kan gi foreldre, er å forsøke å stå samlet om den informasjonen de gir barna, sier Koch. Både når det gjelder å planlegge hva som skal sies og hvordan det skal sies. Ikke minst bør foreldrene framstå samlet om beslutninger som er tatt,

enten det er et kompromiss begge bare er delvis enige i, eller den ene er helt uenig i en beslutning som er tatt for eksempel i retten. La oss nå si at den ene har følt seg presset til en samværsordning fra torsdag til mandag istedenfor fra fredag til mandag. Da bør man allikevel kunne si til barnet at vi er enige om denne samværsordningen, eller at det er blitt bestemt av andre ut fra det de voksne har tenkt vil bli best for alle. Man behøver ikke utbrodere i detalj at man egentlig ikke er enig. Hvis man likevel velger å informere barnet om uenigheten, bør man ikke kreve at det tar parti, eller påtar seg urimelig ansvar. Dette er noen hårfine balansepunkter som man bør tenke over, sier Koch.

Barn har lange ører. De oppfatter stramme fjes og at det snakkes i telefonen klokka ti om kvelden når foreldrene tror seksåringen sover, mens han faktisk står øverst i trappa og lytter. Barn merker at det skjer noe rundt dem, men de forstår ikke nødvendigvis hva. Det kan være skremmende for dem, og de kan begynne å tolke det som skjer ut fra sin egen forståelse. Kanskje tror de at de selv er skyld i at foreldrene er



Illustrasjonsfoto: Pexels

lei seg eller sinte. Nettopp derfor er det viktig å involvere barna på en måte som passer deres alder og utvikling. De kan for eksempel si sin mening om bosted eller ferieordninger, men de skal ikke bestemme. Det er de voksne som skal ta beslutningene, og dermed ta ansvaret for situasjonen. De voksne må være ledere. Det gir trygghet for barn.

Barn skal høres, men ikke ta avgjørelser

Å spørre barn om de vil bo hos den ene eller den andre forelderen, og så få dem til å velge mellom de to, er uheldig. Det fører barna opp i en lojalitetskonflikt som kan bli vanskelig å håndtere, mener Koch. Enkelte tror at barn kan bestemme selv fra de er syv eller tolv år gamle. Det er feil. Koch tenker det er viktig å være nøye med å markere forskjellen mellom å ha anledning til å si sin mening og det å bli spurt om hva de vil, og å bestemme selv. Den voksne må kunne si at «det synes jeg var et godt forslag» eller «det der tror jeg ikke er så lurt, fordi ...». Hvis de voksne ikke tar styring, men overlater ansvaret til barnet, er det en tung bær å bære for barn som ikke kan overskue konsekvensene av sine valg. Men hvis vi ikke snakker med barna, får vi heller ikke vite hva de mener, og det kan godt tenkes at barn har velbegrunnede meninger.

Å sjekke ut det barn sier

Når barn kommer med et utsagn eller gjør merkelige ting, bør vi bruke litt tid på å finne ut av det før vi tar for drastiske skritt. Jeg har et eksempel fra min praksis: Et barn kommer hjem til den ene forelderen etter samvær med den andre, og klorer, slår og glefser. Barnet forteller også at samværsforelderen slår og skriker. Forelderen tar det rimeligvis veldig alvorlig,

men er ikke på talefot med den andre og kan derfor ikke sjekke det ut. Så ender det med samværsnekt. Men en dag er dette barnet i barnehagen, de spiller teater, og så forteller barnet at da han var hos samværsforeldren en gang, hadde de spilt teater. Forelderen hadde vært tiger, og tigeren hadde klort, slått og brølt etter ham. Det var det han hadde gått hjem og referert. Han var ikke helt stø språklig ennå og kunne ikke utdype det som hadde skjedd eller plassere det i en sammenheng. Forelderen var heller ikke flink nok til å spørre. Derfor ble barnets utsagn tolket helt feil, med påfølgende samværsnekt. Det fikk store følger for barnet, som ikke bare mistet muligheten til å være sammen med den andre forelderen sin i en periode, men som også fikk foreldre som om mulig ble enda mindre på talefot.

Barn er mer «her og nå» enn voksne er. Jo mindre de er, jo mer her og nå er de. Det som ligger kort tilbake i tid, blir da fort et allment bilde. Barn i alderen fem til sju år forklarer ofte ting med at de selv har magiske evner. De kan tenke at «fordi jeg tenkte at det skulle regne – og nå regner det – så er det jeg som har bestemt at det regner». Unger tenker dessuten mer konkret enn voksne. De har begrenset evne til abstrakt tenkning. Korrekt bruk av ord kan også være vanskelig for dem. Når vi voksne tolker direkte det vi hører, kan det føre veldig galt av sted. Vi tror nok ganske lett at barn tenker på samme måte og like avansert som det vi gjør, men det gjør de jo ikke, sier Koch.

Derfor er hun så opptatt av at det er viktig å sjekke ordentlig når barnet sier at «jeg får aldri middag der», og den ene forelderen går helt i taket fordi barn-trenger-

regelmessighet og den-andre-har-jo-alltid-vært-så-uansvarlig og dette-er-jo-bare-ikke-akseptabelt. Det kan jo bare bety at barnet ikke fikk middag i går fordi de var ute og spiste pølser, og barnet var stappmett og sa det ikke ville ha middag. Det får ikke forelderen vite. – Og om det virkelig var slik at det aldri var middag, spiller det kanskje ikke så stor rolle det heller. Våre barn får mat nok uansett, og om den middagen foregår på McDonald's en gang iblant, får det bare gjøre det. Ingenting av dette kommer til å skade barnet sammenlignet med hvor mye en omfattende konflikt kan skade.

Mer hensyn til barns meninger jo eldre de blir

Jeg mener at det er viktig å vite at barn kan gi uttrykk for et synspunkt, men at dette synspunktet kan være mer eller mindre velbegrunnet, mer eller mindre gjennomtenkt, mer eller mindre vedvarende. Barns evne til å resonnerer og tenke konsekvenser øker med alderen. Når femtenåringen kommer hjem og sier at han vil flytte til pappa fordi her har han få venner på skolen, eller fordi her er det fire mil til nærmeste fotballbane, eller fordi han har bodd hos deg hele livet og nå vil han bo hos pappa litt også – skal man kanskje høre på det. Man må ta mer hensyn til barnets meninger og ønsker jo eldre barnet blir. De fleste foreldre forstår det og aksepterer at når barnet blir femten–seksten år gammelt, bestemmer han eller hun selv hvor mye han er hos hver av dem. I prinsippet kan imidlertid foreldrene bestemme dette fram til barnet er atten.

Ikke spør ut barna

Mange voksne synes det er så stas å snakke med barn på sengekanten, for da er det ro i heimen. Men barn kan da være mer opptatt av å sove. De kan være slitne og mer sårbare for følelsesmessige belastninger, og sier kanskje det de tror foreldrene vil høre for å bli ferdig med det. Det kan bli veldig feil. Det å bruke tid og være nøye med når og hvor man snakker sammen, er derfor viktig. Dessuten er det viktig ikke å tro at man kan skjule sin egen sinnstilstand for barna. De fleste foreldre sier at «jeg viser ikke at jeg er lei meg», men det gjør de jo. Barn er sensitive og får med seg mye mer enn vi tror. Derfor er det ikke nødvendigvis noe poeng å skjule hvordan man har det. Det som er viktig, er at barna ikke gjøres ansvarlige for om den voksne er glad eller lei seg, men at de vet hvorfor den voksne er lei seg. Barn skal ikke ha ansvar for de voksnes liv.

Å skille egne opplevelser fra barnets opplevelser

Hele tiden må man som voksen forsøke å skille egne opplevelser fra barnets opplevelser, sier Koch til slutt. - Man må for eksempel skille egne erfaringer med eks-partner fra hans eller hennes måte å være forelder på. Barnet har sannsynligvis en helt annen opplevelse av foreldrene sine enn det foreldrene har av hverandre. Relasjonen mellom foreldre og barn kan være trygg og god selv om relasjonen mellom foreldrene er dårlig. Foreldre må se dette.

4.5

Å lage gode omsorgsavtaler og rammer omkring barnets liv

Psykologspesialist og professor Odd Arne Tjersland gir her en konkret liste over problemstillinger man bør avklare ved et samlivsbrudd, i tillegg til å gi råd om hvordan lage gode samværsavtaler.

Den praktiske organiseringen rundt barnas liv den første tiden etter bruddet bør i stor grad representere en fortsettelse av livet de hadde tidligere. Etter hvert som ungene vokser til, kan man tilpasse ordningene.

I SAMTALE MED ODD ARNE TJERSLAND

- Jeg tror ikke det er mulig å komme fram til noen bestemte, allmenngyldige oppskrifter på hvordan man skal organisere livet sitt etter et samlivsbrudd, sier Tjersland. - Man må finne ut hva som passer sin familie, for hver familie har jo en egen tradisjon, kultur og historie.

Hvis den ene tok seg av barna 80 prosent av tiden da foreldrene bodde sammen, kan det være unaturlig plutselig å skulle ha delt bosted for barna etterpå. Det ville gjøre samlivsbruddet mellom foreldrene til en enda større forandring i barnas liv. Å følge opp barn handler om mye mer enn å ha dem i nærheten av seg, sier Tjersland. Samtidig kan man lære. Den nye situasjonen vil kanskje føre til at forelderen endrer seg på dette punktet. Da er det også viktig at hen slipper til.

Delt bosted nå eller etter hvert?

Ofta kommer fedrene mer på banen ved et samlivsbrudd og ønsker å ta større ansvar for barna enn de hadde før, sier Tjersland. - I utgangspunktet kan en slik familie ha hatt et tradisjonelt samlivsmønster: Den ene har tatt seg av mye ute, den andre

har tatt seg av mye hjemme. Hvis den ene forelderen i slike tilfeller ønsker seg mer ansvar i for barna i hjemmesituasjonen, vil mitt råd være å lage en progresjonsplan der man starter smått og så gradvis forandrer samværsordning og omsorgsroller. Et mål om delt bosted kan ligge 1–2 år fram i tid, tilpasset barns alder. Man kan se for seg en trapp der endringer innføres trinnvis, og der de bygger på både foreldrenes erfaringer og barnas tilbakemeldinger.

Tjersland mener at mange av kravene om å gå raskt fra en skjev ansvarsfordeling til en 50–50 ordning, kan handle om svært sammensatte motiver. Det kan være redsel for å miste kontakt med barna, blandet med hevnløst, sinne, sorg, engstelse for økonomien, osv. Videre er det mange som ikke vet hva det innebærer å måtte tilpasse livet etter skolebussens rutetider, barnehagens åpningstider, barnas fritidsaktiviteter osv. - Da snakker jeg om familier der det er et stort språk mellom rollefordelingen før samlivsbruddet og ønskene om hvordan det skal være etterpå, sier han.



Illustrasjonsfoto: Johnér

Som regel er det mye å hente på å søke hjelp for å lage gode avtaler. Det kan være lurt å ha med en tredjepart – også når man skal justere avtalene. Dette kan man bruke familievernkontoret til, sier Tjersland. - Å sette av god tid gir et bedre utgangspunkt for å lage gode avtaler. Det er rom for å gjøre dette innenfor hjelpeordningene i familievernet.

Alt som skal avklares

Det er mye som skal avklares når man går fra hverandre. Det gjelder løsninger om bosted og samvær med barn, det gjelder økonomi og forholdet til venner og familie. - I det hele tatt må man ta stilling til en mengde små og store spørsmål for å kunne etablere et nytt hverdagsliv. I et forskningsprosjekt om meklings ved Østsjø familievernkontor

utarbeidet vi temalister for meklings knyttet til barn, økonomi og familie og venner, forteller Tjersland. Listene ble utformet på bakgrunn av vår erfaring med problemstillinger foreldre blir stilt ovenfor når de skal separeres. Spørsmålene som er aktuelle for den enkelte familie, vil selvsagt variere. De er gjengitt i boken Samlivsbrudd og foreldreskap. Tilpasset dagens forhold ser de slik ut:

Barn

1. Formelle ordninger: Foreldreansvar, bosted, samvær, ferier.
2. Samarbeid i dagliglivet: Henting, bringing, barnehage, skole, fritid, sykdom.
3. Endringer i avtalen: Hva kan utløse

1. behov for å drøfte endringer, og hvordan går man fram om man ønsker dette?
2. Barnas reaksjoner: Hva skal man si, når informere, hvordan kan barna tenkes å reagere og hvordan forholde seg?
3. Nye partnere: Hvordan skal barna møte dem, hva slags rolle skal foreldre og samboere ha i forholdet til barna?
4. Flytting: Er det sannsynlig at noen vil flytte og hvilke følger kan det få for avtalen?
5. Kommunikasjon: Hvordan ta initiativ til samtaler, når via telefon, når via møter, og hvor?
6. Overgangsordninger: Er midlertidige løsninger nødvendige, eventuelt hvordan skal de se ut?
6. Andre økonomiske forhold som må avtales (for eksempel bruksrett til hytte).
7. Skifte (ev. når).
8. Daglig økonomi: På bakgrunn av punkt 1-7 – hvor mye har hver å leve for, eventuelt nødvendige justeringer.

Familie og venner

1. Hvordan forholde seg til egne foreldre: Forklaringer, forventende reaksjoner, hvordan håndtere dem?
2. Hva slags kontakt skal barna ha med besteforeldrene: Møteform og omfang.
3. Hvordan skal kontakten være med felles venner etter separasjonen (for eksempel inviteres i samme selskap, felles ferie med venner)?

Etter loven kan partene utforme sine egne avtaler – også på det økonomiske området. I mange tilfeller er ikke dette mer komplisert enn at man kan klare det selv. Noen trenger hjelp av advokat. I så fall vil jeg råde til å bruke den samme – ellers kan det fort komme motsetningsfylte og kostbare prosesser ut av det, sier Tjersland.

Informasjonsutveksling mellom foreldrene

Når det gjelder kommunikasjonen mellom foreldrene etter et samlivsbrudd, kan man si at dette særlig dreier seg om tre områder, mener han. - Ett område handler om hendelser fra dag til dag, som for eksempel «Han må ha med seg gymtøyet hjem i dag, fordi ...», eller «Som du vet, var han hos legen i går ...» Det er utvekslinger

Økonomi

1. Barnebidrag: Formelle retningslinjer; hva passer for oss?
2. Barnetrygd, evt. andre støtteordninger, skatteklasse.
3. Andre økonomiske forpliktelser overfor barnet (for eksempel innkjøp av større ting).
4. Felles bolig: Aktuelle løsninger kan være at en får bruksrett, en kjøper ut den andre, eller salg.
5. Deling av formue, gjeld og innbo.

om de små og store detaljene fra barnas hverdagsliv.

Et annet område kommer til uttrykk i spørsmålet «Når begynner sommerferien i år, og hvordan skal vi dele den?» Det handler om beslutninger innenfor rammen av avtalen: Hvordan skal den praktiseres i år? Et tredje område er knyttet til spørsmål om endringer av selve avtalen: Den ene forelderen har fått ny jobb på en annen kant av landet. Den andre skal flytte sammen med den nye kjæresten i et boligfelt utenfor byen.

Det kan skjære seg på alle tre områder. En eller begge synes ikke de får vite nok om dagliglivet, de synes den andre altfor sjelden tar opp spørsmål om for eksempel ferier eller ekstraordinære utgifter, eller de synes den andre foretar seg ting som krever fundamentale endringer i avtalen uten at de tar initiativ til å snakke om dette. Godt foreldresamarbeid krever mye kommunikasjon på alle disse områdene.

Om å lage avtaler

Det er flere ting foreldre kan gjøre for å ivareta barna best mulig etter et samlivsbrudd, ifølge Tjersland. - En ting er å lage tydelige avtaler seg imellom – helst så detaljerte at det oppstår minst mulig uforutsette situasjoner som kan skape konflikt. Ikke minst gjelder dette det økonomiske området. Det er til hjelp å vite hva barnebidraget skal dekke, og hva som faller utenfor dette. Hvordan skal man for eksempel håndtere utgifter som man bare må regne med kommer? I tillegg kommer de uventede utgiftene – som når sønnen har knust stuevinduet hos naboen, eller når han skal få være med

kameraten og familien til Frankrike hvis foreldrene betaler flyreisen. Det er fort gjort at konflikter kan tilspisse seg i slike situasjoner. Det man kan gjøre, er å lage avtaler om hvordan man skal gå fram når det er behov for å snakke om det uventede. Det kan motvirke konflikter som fort blir kroniske verkebyller i livet til både voksne og barn.

Midlertidige avtaler

Foreldrene må kunne stå inne for avtalene, se seg selv, sin tidligere ektefelle og sine barn i øynene og vite: «Dette er den best tenkelige løsningen når vi tar alle forhold med i betraktning.» Det er lett å skygge litt unna når man står i en konflikt, og ikke ta inn over seg at dette er avtaler man faktisk skal leve med. Noen ganger kan også skyldspørsmål og rettferdighetsresonnementer bli bestemmende for utfallet, for eksempel: «Det er jo du som går, jeg vil ikke dette, og da får du ta konsekvensene av at du ikke får se barna så mye», eller «det er jeg som har pusset opp det meste av denne leiligheten, så da er det rimelig at du flytter ut.» Den som går, kan også forsøke å bøte på dårlig samvittighet ved å gi avkall på en del verdier. Når man er svært sårbar, i sterk konflikt eller i krisestemning er det egentlig ikke et godt tidspunkt å inngå slike avtaler. Da er det bedre å ta en pause i avtaleutformingen og benytte seg av midlertidige avtaler.

Lytt til barna

Om mulig bør foreldrene legge fram forslaget til ordninger for barna og få deres reaksjoner før endelige beslutninger fattes. Det er lite klokt å lage avtaler som griper dypt inn i barns liv uten at de får anledning



til å bli hørt, mener Tjersland. - Dette gjelder særlig når barna blir større. Den endelige beslutningen er det imidlertid foreldrene alene som må ta. Barnet skal ikke måtte stå til ansvar for det som til sist blir bestemt. Derfor bør beslutningene bli tatt uten at barna er til stede. Det samme gjelder eventuelle reforhandlinger av avtalen eller når andre større spørsmål blir tatt opp. Det gjelder ikke minst når det er høy grad av konflikt mellom foreldrene.

Fleksibilitet

Det kommer til å oppstå situasjoner der avtalen ikke kan følges til punkt og prikke: Sønnen kan ikke komme tilbake til den ene forelderen på det tidspunktet som er avtalt fordi han og den andre forelderen er invitert på båttur, eller datteren skal spille håndballturnering både lørdag og søndag, så hun kan ikke reise til den andre denne

helga. Fleksibilitet i dette perspektivet handler om det som avviker fra den faste ordningen, sier Tjersland.

Samtidig kan også det faste bli modent for revisjon. Som voksne fanges vi fort av de skjemaene vi en gang har laget. Fleksibilitet innebærer også åpenhet for å revurdere det som er fast. I dette bildet er det ikke minst viktig å ha oppmerksomheten rettet mot barnas reaksjoner på bo- og samværsordningen. - Jeg husker jenta som hadde levd med en delt ordning og flyttet fram og tilbake mellom foreldrene i lange tider, forteller han. Så en dag kom hun med en hel koffert med saker til samværsuka hos den ene av foreldrene. «Det var så mye hun måtte ha med seg.» Dette var en forelder som var lydhør og sensitiv. Hun spurte om hun syntes det var anstrengende å skulle flytte slik fram og tilbake. Hun svarte ikke

direkte, men forelderen skjønte likevel hva hun prøvde å si der hun kom slepende med kofferten. Og hun begynte å bo fast hos den andre forelderen.

Delt bosted – konsekvenser for barna

Når man velger delt bosted, er det viktig at dette er i tråd med kulturen i familien slik den har fungert tidligere, mener Tjersland. - Sett at det er en familie med en type likestilt kultur som skal skille lag. Hjemme hos dem står det lister på kjøleskapet om hva som er fars oppgaver og mors oppgaver i heimen. Han har skiftet mye bleier og vært hjemme med sykt barn like ofte som henne, og hun har byttet dekk på bilen flere ganger. I en slik familiekultur vil barnet være preget av verdier om likeverd og likestilling, og det kan kjennes veldig riktig å skulle bo halv tid hos hver av foreldrene. Men det fordrer at foreldrene bor i nærheten av hverandre, og at de kan samarbeide rimelig bra. De må ikke gå i trottene på hverandre for den minste lille ting. Ikke minst fordrer det stor grad av fleksibilitet.

- Til dem som velger delt bosted, har jeg også lyst til å framholde betydningen av å være særlig oppmerksom på signaler om tid for endringer. Barns behov endrer seg naturlig etter hvert som de vokser til, sier

han. - Jeg har hatt mange saker der delt bosted har endret seg til fast bosted hos den ene forelderen etter hvert. Dette har ikke bare med barnets forhold til sine foreldre å gjøre. Det handler like ofte om barnets forhold til verden utenfor. Venner blir på mange måter viktigere enn foreldrene når barnet passerer 13-14-årsalderen. Det kan være vanskelig for barn å si noe om dette selv.

Tjersland sammenfatter på følgende måte: - Lag tydelige avtaler, lag avtaler du kan stå inne for, la barna få uttale seg – men ta beslutningsansvaret som foreldre. Bygg samværsavtaler på det rollemønsteret og den kulturen som har rådet i familien – i det minste i en overgangsfase – og vær lydhøre for barnas tilbakemeldinger på samværsavtalen etter hvert som de vokser til.

4.6

Økonomi og arbeidsdeling før og etter bruddet

Sosiologiprofessor emerita Kari Moxnes tar her til orde for at foreldre bør få til et mest mulig rettferdig økonomisk oppgjør etter samlivsbrudd. Et oppgjør der den ene blir sittende igjen med lite, vil gå ut over barna. Derfor bør man i størst mulig grad tenke rettferdighet og økonomisk utjevning så lenge barna er små. Når det gjelder arbeidsdeling, mener hun at den første tiden etter bruddet i størst mulig grad bør avspeile situasjonen før bruddet. Man kan gradvis endre avtalene etter hvert som alle parter tilpasser seg den nye situasjonen.

- For noen år siden gjennomførte jeg en undersøkelse der jeg fikk noen resultater som forbauset meg litt, forteller Moxnes.

- Jeg hadde gjort mange intervjuer med menn og kvinner og kodet dem inn for å lage et system til forskningen min. Jeg kjørte menn/kvinner mot sambo/samværsforeldre og fant ut at hvis jeg tok bort kjønn, klarte jeg ikke å finne ut hvem som var menn og kvinner. Den som har hovedomsorgen, utvikler den samme irritasjonen eller påpeker de samme manglene ved den andre! Det er sånne ting som å få hjem skittentøy etter ferien, at yndlingsbuksa ligger igjen, eller at barna kommer hjem kl. åtte om kvelden på søndag og fortsatt ikke har fått middag og slike ting. Det var ikke mulig å finne forskjeller på kvinner og menn der. Med andre ord handler dette mer om hvilken posisjon og rolle du har i forhold til barna, enn om hva slags kjønn du har.

Mødre gir stort sett aldri opp barna sine, og det gjør heller ikke involverte fedre. Fedre som har gjort barna til en sentral del av livet sitt, som har brukt tid og involvert seg følelsesmessig i dem fra starten av, slutter

uhyre sjelden med det. De vil fortsette å være involvert i barna sine også etter samlivsbruddet, og kreve å få være en del av sine barns liv på lik linje med mor. Det skulle jo bare mangle!

- Slik jeg ser det, er det to ting som er utslagsgivende når det gjelder det økonomiske oppgjøret etter et samlivsbrudd, sier Moxnes. - Det ene er skyldspørsmålet, og det andre er det man kan kalle spørsmålet om rettferdighet mellom foreldrene. Dessverre ser man ofte at kvinner kommer dårligere ut enn menn. Spørsmålet om skyld etter et samlivsbrudd er mye viktigere enn man ofte er villig til å innrømme, mener Moxnes.

Økonomisk samarbeid

Moxnes mener altfor få forskere har sett på de økonomiske sidene av et samlivsbrudd. - Allerede i 1984 leverte jeg en rapport der jeg sa at vi aldri får en mer rettferdig barnefordeling før det er økonomisk lønnsomt for folk å samarbeide.

Generelt bør det være økonomisk rettferdighet i den tiden man har

mindreårige barn, sier Moxnes. For mange er det imidlertid ikke slik. Dette kan få konsekvenser for foreldresamarbeidet og for samvær. - I mange tilfeller har kvinner rett og slett ikke råd til å gi mer enn 40 prosent av tiden til far, sier hun. Da ville barnebidraget bli borte, noe som kanskje ville gjøre det vanskelig å bli boende i huset som tross alt er ungenes hjem. Kvinner har ofte mindre lønn, mindre ansiennitet og skjøre ankerbånd til arbeidslivet fordi de har vært hjemme mens barna var små, eller de har jobbet deltid og ellers tatt mesteparten av ansvaret hjemme. Hun mener at dette bør regnes inn i det store regnskapet når økonomien skal gjøres opp etter et brudd.

Moxnes forteller at hun har forsket mye på hvordan barn opplever de økonomiske sidene av et samlivsbrudd. - De foreldrene som har klart å gjøre dette greiest mulig for ungene, har som regel relativt god råd. De har gjerne kjøpt dobbelt sett med PC-er, musikkanlegg, sykler, klær og utstyr for at livet skal bli enklere både for ungene og dem selv. Mange har imidlertid ikke råd til doble sett av alt, og da får du unger som drar med fire bager mellom foreldrene en gang i uka. Det er slitsomt for ungene, påpeker hun.

Kvinner kjøper det som går i dass

På slutten av 80-tallet ble det gjort en studie i Sverige der Örjan Hultåker spurte om felleseie hos folk som levde i parforhold. Det viste seg da at menn eide 80 prosent av det som var i fellesboet. Det handlet om at menn tjente mest, men det handlet også om at kvinner kjøpte mat, klær, toalettartikler osv, sier Moxnes. - Kvinnene kjøper med andre ord det som går i dass og som det ikke

finnes noe igjen av etterpå, mens mennene kjøper musikkanleggene, bilen og gjør de store investeringene i overveldende stor grad. Ofte er det mennene som betaler alle faste regninger, og så sitter de igjen med dokumentasjon på at dette er det faktisk de som har betalt. Slik gjøres det fortsatt i dag. Det er ikke så farlig i ekteskap, men det er veldig farlig i samboerskap, advarer Moxnes. - Når man deler det økonomiske ansvaret på den måten, har man et skjevt utgangspunkt når man skal begynne å forhandle. Og for mange kvinner er det nedverdiggende og nærmest pinlig å be om penger, for «kvinner bryr seg jo ikke om penger. De bryr seg om følelser, de». Kvinnene føler seg gjerrige. De er redde for at noen skal se på dem som noen som prøver å kare til seg. Derfor er de økonomiske kravene fra kvinnene ofte veldig små. Dette kommer tydelig fram i intervjuer Moxnes har gjort.

Kvinnen går

Det gjør det ikke bedre at det ofte er kvinnene som vil ut, mener Moxnes. - Det har vi ikke hatt noen endring på siden 70-tallet da jeg begynte å forske på dette her. Det er kvinnene som forlater mennene, og hovedgrunnen er mangel på likhet og likeverd. Ofte er det sånn at friheten teller mer for dem i øyeblikket. Det bidrar ofte til at de økonomiske forhandlingene blir skjeve.

En del av disse fedrene har ofte ikke vært særlig deltakende hjemme, verken når det gjelder husarbeid eller å følge opp ungene. Moxnes sier det finnes mange arbeidsdelingsundersøkelser gjort i hele den vestlige verden som viser at menn tror de gjør mye mer enn de faktisk gjør. Og

hvis du spør menn og kvinner, vil de kunne si at de deler likt selv om det er åpenbart at kvinner gjør mer. Menn overestimerer det de gjør, og kvinner overestimerer også hva menn gjør i en tidlig og lykkelig fase. Så lenge kjærligheten er der, og så lenge kvinner jobber for å beholde forholdet, så overestimerer kvinner hva menn faktisk gjør.

- Jeg er dypt uenig med dem som sier at kvinner generelt holder menn utenfor, og at kvinnene har en monopolmakt i familien som de ikke vil gi fra seg. Jeg har ikke sett noe som indikerer dette i alle de 30 årene jeg har forsket på samlivsbrudd. Jeg har intervjuet flere hundre par og aldri opplevd noen som har sagt dette, verken en mann som har sagt at han ikke har sluppet til, eller en kvinne som har sagt hun ikke vil at han skal delta. Det har ensidig vært at mennene har vært for lite engasjert i hus og heim, og at kvinnene ønsker å få mennene mer aktive. Det med at kvinner ikke vil slippe menn til, tror jeg med andre ord ikke noe på.

Hans eller hennes standard?

Det er klart menn kan bli irriterte når kvinner forteller dem hvordan ting skal gjøres, sier Moxnes. - Det ble jeg også da min avdøde mann skulle lære meg å sage. Jeg hadde da saget planker mange ganger, og blitt riktig så flink, mente jeg. Men han syntes jeg hadde en dårlig teknikk, og ville lære meg en bedre måte å gjøre det på. Jeg ble omtrent like irritert som han ble da jeg påpekte den dårlige vasketeknikken hans. Det gikk ikke an å vaske rundt stolene og aldri borti hjørnene, mente jeg, og prøvde å vise ham hvordan han skulle gjøre det. Da freste han til meg og sa «jeg har vasket

mange gulv i hauger av år, Kari». «Ja, det ser jeg», sa jeg, «på akkurat den samme måten – der ligger det borti krokene». Når jeg saget, var det jeg som gjorde det på en dum måte. Jeg brukte en halvtime på en planke, mens han brukte 10 minutter. Da jeg lærte å la saga gli selv, gikk det faktisk mye fortere.

Moxnes mener at det ikke går å skulle sette standarden selv, når denne standarden ikke holder mål. - En enslig forelder med to barn fortalte under et intervju at hen syntes det var ganske pinlig å bli innkalt på skolen fordi en av ungene ikke hadde strømpebukser under langbuksen midtvinters i femten kuldegrader. Men hen hadde ikke rukket å vaske dem. Det holder ikke. Det finnes tilfeller der du ikke kan sette standarden selv hvis du ikke er flink nok til det du skal gjøre, understreker hun.

Involverte foreldre fortsetter å være involvert

De mennene som utad kan framstå som tapere, er de som i veldig stor grad tok kona og barna som en selvfølge og bygde opp karrieren i stedet, sier Moxnes. - De fleste av dem var selvfølgelig hjemme og klemte barna. De snakket kanskje med dem og sang en sang for dem før de la seg, men det var omtrent den tiden en del av disse fedrene hadde sammen med ungene sine. Så kommer bruddet, og mennene opplever at de taper barna. Ja, det er riktig at enkelte menn taper tid med barna da, men det er ikke egentlig et tap, for problemet var jo nettopp at disse mennene ikke investerte så mye tid før heller.

- De mennene som har vært veldig aktivt involvert med barna sine, gir imidlertid aldri opp å være involvert. Disse mennene



Illustrasjonsfoto: Johnér

vil fortsette å være involvert i barna også etter bruddet. Kanskje noen av dem opplever at de taper barna. I noen tilfeller kan det også stemme. En del av de andre fedrene, derimot, oppdager kanskje først nå at de ikke har vært særlig involvert i ungene, og ønsker seg mer på banen etter bruddet. Men da skjønner de kanskje ikke hva det innebærer å følge opp barn. De forstår ikke hva det krever av dem, eller at de ikke har lagt det grunnlaget som skal til for å kunne følge opp ordentlig. Det betyr ikke at disse mennene ikke kan lære, men det er ikke gjort over natta, verken det å bygge opp en god relasjon til ungene eller det å sette seg inn i alt som kreves. Dette er en læringsprosess. Hvis menn som ikke har vært involvert i barna før samlivsbruddet, ønsker seg mer på banen, må det gjøres gradvis. Verken kona eller barna regner noe særlig med faren når utgangspunktet er at han nesten aldri engasjerte seg, sier Moxnes.

Når foreldre og besteforeldre ønsker seg på banen i ungenes liv

Av en eller annen grunn er barn og foreldre ofte noe som man tar for gitt at man har,

samme hvordan man har oppført seg overfor dem, påpeker Moxnes. - Jeg har vært borti en forelder som sa at «nå når vi er skilt og jeg ikke har forpliktelser overfor ekspartneren min, så skal jeg seile jorda rundt». Denne forelderen ble ganske forbauset over at ungene hadde avskrevet hen helt da hen kom hjem etter to år. Ingen andre mennesker syntes det var noe rart. Andre har sagt at «nå har jeg ikke tid til å ta meg ungene de tre første årene, for nå må jeg skaffe meg en ny familie». Det går ikke an, mener Moxnes.

Hun mener at foreldre og besteforeldre som har vært fraværende for ungene eller barnebarna sine, kanskje i årevis, neppe kan regne med at ungene skal være overstrømmende og fulle av begeistring når de omsider kommer og skal ha en rolle i deres liv. Man må regne med å bruke lang tid på å bygge opp tillitt, trygghet og hengivenhet, avslutter hun.

4.7

Samværsordninger og «barns beste»

Psykologspesialist og rettssakkyndig Katrin Koch gir her praktiske råd om å utforme samværsordninger tilpasset det enkelte barnet, og ikke primært ut fra de voksnes behov. Barn tåler forskjeller, og de behøver ikke ha de samme rutinene hos begge foreldrene. Hun mener også at søsken ikke nødvendigvis trenger å bo på samme sted. De kan likevel være sammen mesteparten av tiden.

Det finnes ikke noen fasit på hva som er «barns beste», sier Koch. - Barn er forskjellige, både med hensyn til alder, personlighet, temperament og modenhet. Situasjonene de står i er ulike. Derfor kan man ikke lage generelle regler for hva slags samværsordninger barn bør ha. For eksempel er det som er godt nok for en ettåring, ikke nødvendigvis godt nok for en tiåring eller en fjortenåring og omvendt.

Så langt det er mulig, bør imidlertid barn ha god kontakt med begge foreldrene. - Det er vanligvis bra for barn å ha flere enn én voksen å spille på. Å måtte forholde seg til flere perspektiver og erfare flere måter å leve på, er viktig for barn. Koch mener også at det har en verdi å være sammen med voksne av begge kjønn, og det har en verdi å få familiehistorien fortalt fra forskjellige vinklinger.

Det er også bra å ha kontakt med den ene forelderens familie via denne, og den andres familie via denne. - Det vil kunne oppstå mange situasjoner i barns liv hvor det er en fordel å vite hvor man kommer fra. Identitetsmessig er det fint

for barn å kunne vokse opp sammen med de menneskene de tross alt har en følelsesmessig og biologisk tilknytning til. Videre kan det være et viktig sikkerhetsnett for barn å ha god kontakt med begge foreldrene sine og med familiene til begge. Hvis den ene forelder blir syk, er den andre forelder godt kjent med dem og kan overta, eller omvendt. Eller ungene kan overnatte hos farmor, selv om det er mor som skal bort. Foreldre må forsøke å forstå hva som er best for sitt felles barn ut fra den konkrete situasjonen de står i sammen, understreker Koch.

- La oss si at vi har en ettåring som bor sammen med den ene forelder og skal ha samvær med en forelder som barnet ikke kjenner veldig godt. Ut fra sin psykologiske kapasitet ville jeg si at en ettåring trenger å treffe den av foreldrene det skal ha samvær med, ganske ofte, men ikke nødvendigvis så lenge om gangen og i hvert fall ikke annenhver helg med tre overnattinger. Det blir for lang tid å være borte fra den ene, og det blir altfor lenge å vente i fjorten dager på neste gang ettåringen skal treffe den andre.

Koch sier hun blir bekymret over «enten/eller»-tenkning. Det er like galt å si at «det er helt umulig å ha delt omsorg» som å mene at «delt omsorg bør være hovedregelen». Rettighets- og rettferdighetstenking hører ikke sammen med det å vurdere samværsordninger mellom foreldre og barn etter samlivsbrudd, understreker hun. - Det bør ikke være slik at man velger løsninger fordi det er «rettferdig» at den ene forelderen har like mye tid som den andre, eller fordi den andre har «rett til» like mye tid som den første. Det er viktig å se at det handler om at barn har forskjellige behov. Mennesker er så forskjellige, og det å lage en ordning som skal gjelde som en regel for alle, kan føre veldig galt av sted for det enkelte barnet.

Samværsavtaler

Når man skal utforme samværsavtaler, mener Koch man bør rette fokuset mot det enkelte barnet avtalen skal gjelde for. Hvor gammelt er barnet? Hva er greit for dette barnet? Innenfor denne rammen kan det være mange forskjellige muligheter.

For mange vil slike avtaler bli regulert av avstander, skole/barnehage og andre praktiske forhold som for eksempel arbeidstid. Som en hovedregel mener jeg at de minste barna bør ha relativt korte, men hyppige samvær med den de ikke bor hos, med kort tid imellom slik at relasjonene kan bygges opp over tid, sier Koch. Men her er det selvfølgelig individuelle forskjeller.

De minste barna

Barn har ulik kapasitet til å forstå hva som foregår rundt dem. Ikke minst varierer dette etter barnets alder, sier Koch. Helt sentralt her er barnas evne til å bruke språk

og å forstå seg på tid. Hvilke opplevelser barn har i de tre første årene av livet, er helt avgjørende for den psykologiske utviklingen. Det er mye enklere med en tiåring. En tiåring kan si ifra, han husker og kan sette ord på ting, og han takler derfor slike skifter forholdsvis godt dersom omstendighetene ellers er normale.

- For babyen Ole på fire måneder spiller det liten rolle hvilken forelder som har hovedomsorgen, sier hun. - Han er så liten at han ikke skiller mellom mennesker ennå, han må bare ha noen hos seg. Men når Ole er åtte måneder og er redd fremmede en periode, er det ganske ugreit for ham å skulle være fire dager borte hver annen uke. Han har ennå ikke hjernekapasitet til å huske, forstå og vite — og derfor har han ikke psykologisk kapasitet til å takle slike skifter. Det kan være vanskelig for den som ikke har hovedomsorgen å akseptere dette, men her handler det primært om barns tilknytning og psykologiske fungering, ikke om den voksnes behov og rettigheter. Det vil dessuten kunne være en kort overgangsperiode, mens barnet er i denne fasen.

Barn takler forskjeller

Barn behøver ikke ha det på samme måten i samværs hjemmet som på det faste bostedet, mener Koch. Det er fint at folk er forskjellige. Kanskje kan barnet oppleve det å være hos den ene forelderen som et frirom, der det får være i fred for det som kan oppleves som den andres mas. Barn lærer vel så mye av forskjeller som av likheter, i hvert fall når de ikke lenger er helt små og avhengige av stabile rutiner i hverdagen.

En rettesnor kan være å tenke at det som er godt nok for voksne, ofte er godt nok for ungene også. Av og til er det en lettelse å senke lista for hva vi skal få til rundt ungene. Barn tåler tross alt også en del, og er tilpasningsdyktige vesener. Likevel kan vi som en generell regel si at mindre barn tåler mindre enn større barn. Har man tre timer å kjøre mellom hjemmene, sier det seg selv hva en fireåring som ikke liker å kjøre bil kan håndtere. Hvis dette barnet i tillegg blir bilsyk etter ti minutter, må man ta hensyn til det, sier Koch.

Søsken trenger ikke alltid bo sammen hele tiden

- Jeg har ennå til gode å møte noen som sier at det er greit at søsken skal skilles. Men er det virkelig så galt? Egentlig er jeg tilhenger av at man kan tenke ganske forskjellig rundt dette med søsken, men de bør uansett bo sammen mesteparten av tiden. Det å ha forskjellige ordninger for søsken, betyr jo ikke at de må skilles hele tiden. Hvis man har en treåring og en tiåring, kan det for tiåringen være greit med en delt omsorgsløsning. For treåringen kan det være veldig ugreit. Hun vil kanskje ha det bedre med å se den andre forelderen oftere, men kortere tid om gangen. Det taler for at de to barna bør ha forskjellige ordninger. Veldig mange av de større barna jeg har snakket med, sier at det kunne vært ganske deilig å slippe lillebror av og til, selv om lillebror kanskje ikke er enig.

Noen ganger er det slik at barn er mer knyttet til én av foreldrene. Da må det være greit at barnet bor mest sammen med denne forelderen, mener Koch. - Man kan jo organisere tiden slik at barna er sammen ganske mye likevel, hos den ene eller hos

den andre. Jeg tror på mer fleksibilitet, på å ha forskjellige ordninger for forskjellige barn. De slutter jo ikke å være søsken fordi om de ikke sover i samme bygning to netter i uka. Noen barn sier til og med at det avlaster dem, for da er ingen av foreldrene alene.

Søsken er ikke sammen hele tiden i intakte familier heller. - Etter hvert som storesøsken blir større, er de oftere borte. De overnatter hos venner, de er på treninger og kamper, osv. Storebror og lillebror drar til skole og barnehage samtidig, men deretter ser sannsynligvis ikke lillebror noe særlig mer til storebror den dagen, annet enn kanskje en time ved middagsbordet. Vi blir fort rigide i tenkningen vår, mener hun. - Det er kanskje greiere enn vi tror at barn bor hos hver sin forelder.

Fleksibilitet og tilpasning av ordninger

Det er viktig å tilpasse ordninger etter hvert som barna blir større. Tenåring som er opptatt av å gå på fest og har kjæreste og vil være der de bor, er noe annet enn tiåringer som synes det er stas å være på tur. Lille persille som aldri orker å overnatte noe sted fordi det er skummelt, vil ha det helt annerledes enn lille løvetann som synes det er helt utmerket å være mest mulig ute på reise. Vi har også en variant der et barn formelt bor hos begge foreldrene, og så sørger man bare praktisk for at barna befinner seg på samme sted det meste av tiden, eller sover samme sted det meste av tiden. Det er viktig ikke å ha noe fasitsvar på hva som er bra for barn.

Koplingen mellom penger og samvær

Lovens kopling mellom penger og samvær

er uheldig, mener Koch. Det hender fra tid til annen at noen samværsforeldre vil ha mye samvær fordi de da betaler minst. Andre ønsker ikke at den andre forelderen skal ha samvær, for da får de større barnebidrag. Har man dårlig økonomi, betyr disse tingene en hel del for folk. Dette er uheldig og i enkelte tilfeller svært konflikt drivende. Samtidig er det få som snakker om det. Det føles gjerne galt å si at du vil ha mest mulig samvær for å slippe å betale så mye, eller at du ikke vil at den andre skal ha samvær, for da får du mer penger. Likevel er det dette som ligger under i en del konflikter, mener Koch. - Hvordan man kan løse dette, vet jeg ikke. Jeg sitter med min rimelig ordnede økonomi og tenker at egentlig burde det ikke være knyttet penger til samvær i det hele tatt. Hvis folk velger å ha barn, får de ta seg av dem uavhengig av offentlige midler, kan jeg tenke. Men det blir selvfølgelig for enkelt.

Flytting

Både fedre og mødre kan ha gode grunner for å ønske å flytte, mener Koch. - Hvis du er en mann som har omsorg for barnet ditt, og du har en ekskone som ringer deg døgnet rundt eller er på døra stadig vekk, kan det være hensiktsmessig å flytte.

For barnet trenger det ikke være noen krise i seg selv at foreldrene bor på hver sin kant av landet. Hvis vi tar et gjennomsnitt av fortsatt samboende intakte familier, vil det være mange der en av partene i perioder jobber mye og er lite hjemme. Folk jobber med langtransport, på sjøen,

i fiskerinæringen, i Forsvaret med lange øvelser og utenlandsoppdrag, eller i jobber som krever mye reising i inn- og utland. Mange har typiske karrierejobber som krever 12-timersdager mesteparten av uka. Det kan være helt greit, og det er en konsekvens av arbeidsdelingen man har som to voksne med barn. Sånn er det, og det er helt vanlig for barna som lever med det. De kjenner jo ikke noe annet liv.

Barn tåler med andre ord lange avstander mellom foreldrene helt fint når forholdene blir lagt til rette for det og foreldrene er enige om det. Derfor kan samværsforeldre som opplever at den andre forelderen tar med seg barna og flytter, tenke at det ikke er en helt ualminnelig situasjon. Mange barn har levd slik opp igjennom historien, og det har gått helt fint med dem. Så får man opprettholde samværet som best man kan.

Det er forøvrig ikke gitt at det er barnet som skal flytte på seg hele tiden. De voksne kan også flytte på seg og komme på besøk til barna sine. Man kan organisere lange ferieperioder, samtidig som man må godta at ting forandres når ungene blir eldre. Det som er viktig for barn, er at de har minst én stabil omsorgsgiver som snakker rimelig pent om den andre i den andres fravær.

4.8

Når barn mister kontakt med den ene forelderen sin

Psykiater Dag Furuholmen har en fremtredende posisjon i organisasjonen Mannsforum, der de fleste medlemmene har meldt seg inn fordi de er opptatt av temaer som fedre-barn relasjoner, gutter i skolen og menns rolleforståelse. Han tematiserer konsekvensene av at noen foreldre, både mødre og fedre, mister kontakt med barnet sitt.

Furuholmen gjorde i 2018 en spørreundersøkelse med 98 respondenter som alle var medlemmer i organisasjonen Mannsforum. 62 prosent av respondentene svarte at de hadde opplevd ubegrunnede påstander om trusler eller vold fra ekspartner. 19 prosent hadde opplevd det de mener er ubegrunnede påstander om vold mot barn, mens 14 prosent hadde opplevd ubegrunnede påstander om seksuelle overgrep.

Bekymring for vold mot barn handler om strafferett

Furuholmen argumenterer for at bekymring for vold mot barn handler om strafferett, og ikke om barnerett. Det må selvfølgelig tas svært alvorlig, sier han. Samtidig må man sikre at ikke strategiske beskyldninger om vold fratar en omsorgskompetent forelder, og hans eller hennes familie, mulighet til å ha kontakt med barnet. - Anklagen må tas på alvor,

men man må også stå strafferettslig til ansvar for eventuelle falske anklager. Slik er det ikke per 2021.

Fedre opplever ofte at de ikke blir tatt på alvor

Han trekker fram resultatene fra undersøkelsen *Den mannlige smerte: Menns erfaringer med vold i nære relasjoner*, gjennomført for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet av Proba¹. - Den viste at mange menn ikke opplever å bli tatt på alvor når de henvender seg til barnevernet eller andre deler av hjelpeapparatet. De opplever også ofte at hvis kvinner er voldelige, kan de få med seg barnevernet eller retten på det motsatte: at det er far som er voldelig. Dette kaller forskerne «omsnuing». Disse fedrene føler seg ofte hjelpeløse og skamfulle.

Furuholmen påpeker at Anita Skårstad Storhaug fant det samme i sin

¹ Proba samfunnsanalyse (2017). *Den mannlige smerte: Menns erfaringer med vold i nære relasjoner (Rapport 02)*. <https://kriminalitetsforebygging.no/wp-content/uploads/2017/03/Den-mannlige-smerte.-menns-erfaringer> <https://kriminalitetsforebygging.no/wp-content/uploads/2017/03/Den-mannlige-smerte.-menns-erfaringer-med-vold-i-naere-relasjoner.-1.pdf>

doktoravhandling *Barnevernets forståelse av farskap (2015)*². Fedre opplever ofte å ikke bli hørt. De blir møtt med at det er mødrene som er viktigst. Hvis far uttrykker bekymring om mors omsorgsevne, opplever han at bekymringen ikke blir tatt på alvor. Basert på sine funn, trekker Storhaug blant annet fram at

- Fedrene formidler opplevelser av å ikke bli hørt mht. sine meninger om hva som er best for barnet.
- Fedre blir møtt med holdninger om at det er mødre som er de viktigste omsorgspersonene.
- I tilfeller hvor far uttrykker bekymring for mors omsorgsevne, opplever fedre at bekymringene ikke blir tatt på alvor.
- Barnevernsarbeidere formidler en kjønnsessensialistisk forståelse av foreldreskap, hvor mødre og fedre blir tilskrevet ulike medfødte egenskaper.
- En dominerende forståelse er at relasjonen mellom mor og barn er mer selvfølgelig og naturliggjort enn far-barnrelasjonen.
- Det er liten bevissthet om negative konsekvenser av å utelate fedre. Det er i det hele tatt lite faglig refleksjon knyttet til barnevernets praksis med fedre.
- Den offisielle ideologien sier det er viktig å involvere fedre, men praksis viser det stikk motsatte.
- Far vurderes ikke som en voksen med en viktig rolle overfor barna sine, heller ikke i de sakene han har foreldreansvar og bor sammen med barnet.
- Mors beskrivelser tillegges stor vekt. Hvis hun framstiller far i et dårlig lys, tar saksbehandler gjerne hennes ord for sannhet og velger å ikke kontakte ham.
- Saksbehandlere har mange argumenter for å kvittere ut far. Han får for eksempel beskjed om å flytte ut fordi barnevernet mener mor da har større sjanse for å beholde omsorgen for barnet.
- Når far så har flyttet ut, forholder ikke lenger barnevernet seg til ham.

Utvikling i riktig retning

Forholdene utvikler seg imidlertid i riktig retning, slik Furuholmen ser det. - Det er en økende grad av delt omsorg nå, med ca. 30 prosent i Norge og 50 prosent i Sverige. De som får det til, strever selvfølgelig som vanlige småbarnsforeldre, samtidig som mange opplever at de får bedre eller mer kontakt med barna sine enn de hadde før.

- De har fortsatt de samme bekymringene, men jeg opplever at selv om disse fedrene

² Storhaug, A. S. (2015). Barnevernets forståelse av farskap [Doktorgradsavhandling, Norges teknisknaturvitenskapelige universitet]. NTNU Open. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/282443>

kan være i konflikt med mor, for eksempel ved at mor er veldig kontrollerende og ringer, sjekker og kritiserer, så går det stort sett greit så lenge den delte omsorgen praktiseres. Det er når den ikke praktiseres at det fort blir vanskelig.

I Danmark straffes hindring av samvær

Men det er grunn til bekymring over utstrakt hindring av samvær i Norge, påpeker Furuholmen. Hver måned er det ca. 30000 barn som ikke får se pappaen sin. Han forteller at han i sin praksis møtte en forelder som reiste Oslo-Kirkenes for å besøke barnet sitt. Vel framme fikk han beskjed om at det ikke passet fordi barnet hadde vondt i halsen. Slik var det stadig vekk.

- Jeg forstår forelderens frustrasjon. Når man som forelder blir utestengt fra kontakt med barnet sitt, blir man utrolig fortvilet. Man føler seg ekstremt hjelpeløs, og opplever at man ikke har støtte fra det offentlige. Flere har fortalt at de har gått rettens vei. Retten kan ha bestemt at det skal være en viss fordeling, men hvorvidt det praktiseres avhenger av at begge partene følger opp. Hvis den ene parten saboterer, får det ofte ingen konsekvenser.

Dette mener Furuholmen er feil.

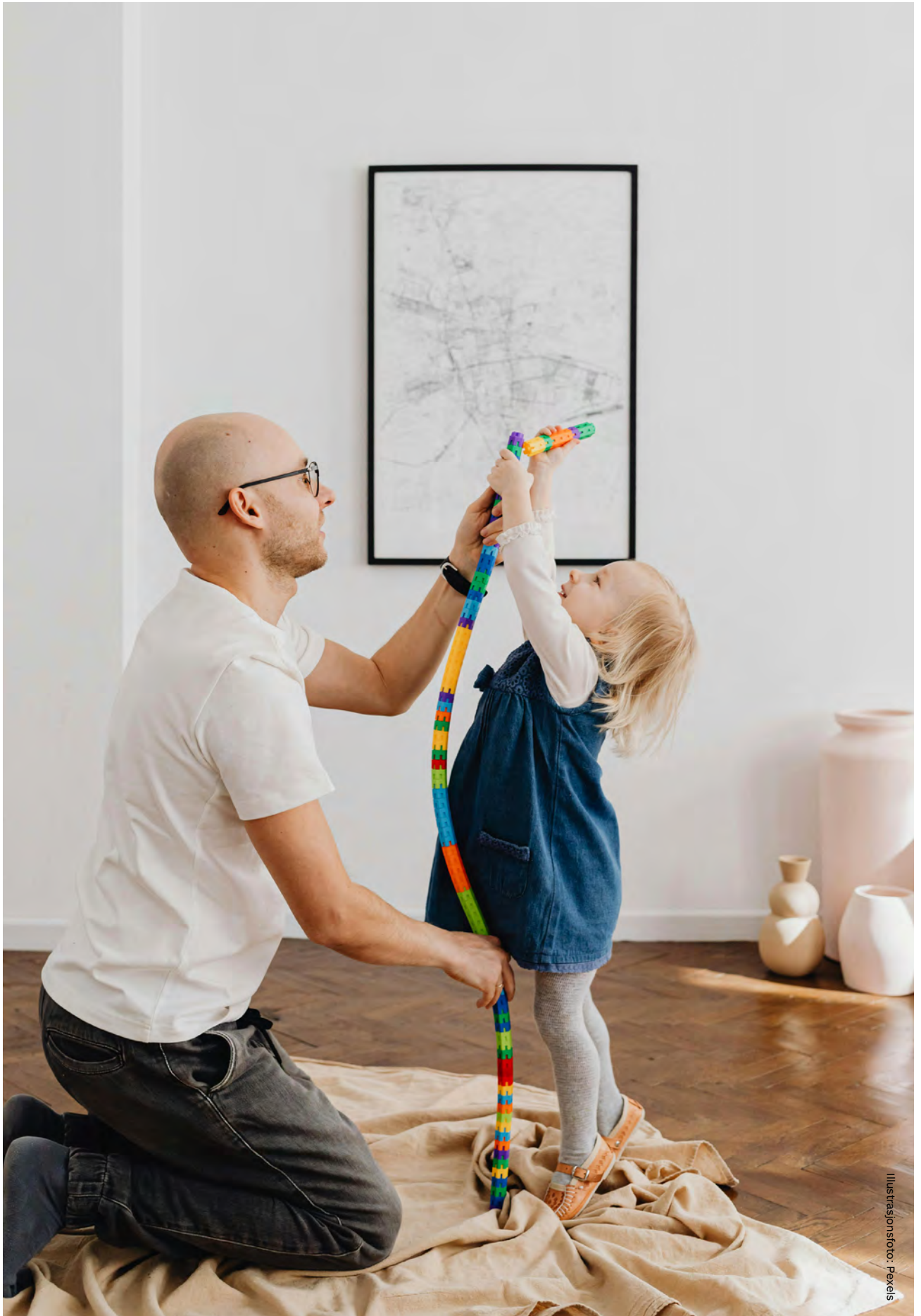
- I Danmark får slik oppførsel store konsekvenser for den som unngår å følge opp avtalen. Dette først i form av inndragning av penger, og til slutt i form av at barnet kan bli plassert hos den andre forelderens som klarer å sørge for delt omsorg.

Hindring av samvær koster liv

Hindring av samvær og kontakt mellom foreldre og barn må tas på alvor, også fordi det koster mange liv. Furuholmen viser til en undersøkelse der menn og kvinner som utsettes for dette ble intervjuet. I studien var det 48 prosent kvinner og 52 prosent menn. Det var med andre ord nokså lik kjønnsfordeling³.

- Det viste seg at 23 prosent av deltakerne i studien hadde forsøkt å ta livet sitt. Man regner da ikke med de som faktisk har gjennomført selvmord. Dette er imidlertid et uutforsket tema i Norge. Furuholmen har kontaktet samtlige kjønnsforskningsinstitusjoner, SSB og institutt for selvmordsforskning UiO, men ingen hadde data på dette temaet.

³ Lee-Maturana, S., Matthewson, M. L. & Dwan, C. (2020). Targeted Parents Surviving Parental Alienation: Consequences of the Alienation and Coping Strategies. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2268–2280. DOI: 10.1007/s10826-020-01725-1.



4.9

Mistillit og sammensatte virkeligheter

Psykolog og professor Frode Thuen gir her råd om hvordan man kan håndtere mistillit uten å måtte gå til store konfrontasjoner. Konfrontasjon fører sjelden noe godt med seg, mener han. Mistilliten er dessuten ofte unyansert og uproporsjonal.

Thuen mener det er en utfordring å skulle gå igjennom samlivsbrudd og nyetablering på en måte som gjør at man unngår konflikter. - For noen par går det greit fordi de greier å være konstruktive. De klarer på en måte å forsone seg med situasjonen. Men så har du dem som enten selv ikke klarer å takle bruddet, eller som har en eks-partner som ikke greier det.

Han mener en typisk situasjon kan være at den ene forelderen ikke stoler på den andre, og det blir forferdelige krangler om blant annet samvær. - Den ene prøver kanskje å begrense samværet eller er i alle fall lite behjelpelig med å skifte samværsheg og slikt. Fra sitt ståsted opplever forelderen kanskje at barnet tar skade av å være hos den andre, basert for eksempel på at barnet ikke vil være der. Så vet hen at hvis hen hører på barnet og gir etter for det, vil det bli en forferdelig konflikt med den andre forelderen. Hen blir fanget i et dilemma som hen opplever som helt u håndterbart. Slike situasjoner er veldig belastende psykisk, og når det varer over tid, skal det mye til for ikke å oppleve både depresjon, engstelse og psykosomatiske plager.

Spøkelse fra fortiden

Thuen møter mange som er ganske reflekterte og ferdige med bruddet og fortiden, og som nå ønsker å vende blikket framover. De er gjerne allerede inne i nye forhold, og verden ligger liksom åpen for dem, men så har de altså et spøkelse fra fortiden som ikke slipper taket. I mange tilfeller kan oppførselen til eks-partneren oppfattes som umodenhet og bitterhet. Dette må man på en eller annen måte forholde seg til. - Jeg tror det ofte er best å stryke hunden med hårene for å unngå konfrontasjoner som mest sannsynlig vil drive konflikten i været og sementere den, sier Thuen. Da er det bedre å akseptere at situasjonen ikke er perfekt. Ikke minst er dette som regel det beste for barna. Han mener slike situasjoner først og fremst handler om mistillit til den andre. I noen tilfeller kan det være berettiget, men i de fleste tilfeller er det sterkt overdrevet.

Valg mellom to onder

Thuen forteller at han pleier å bruke et eksempel: Den ene forelderen føler seg ferdig med det avsluttede forholdet, og har ingen problemer med det som



har vært, eller med sin egen situasjon. Vedkommende har funnet seg en ny partner og har gått videre i sitt eget liv. Ekspartneren lager imidlertid vansker rundt samværsordningene med barna. Den som har gått videre stoler ikke på eksen når det gjelder omsorgen for dem, blir veldig engstelig og lurer på om hen skal bringe saken inn for domstolen for å redusere samvær, eller nekte delt omsorg. Men om det blir konfrontasjon, vil den andre kunne få vann på mølla, kanskje bli enda mer fastlåst i sin bitterhet og demonisering, og oppleve seg motarbeidet. Dette kan selvfølgelig være fryktelig ødeleggende. Men man kan også si som så at «- Ok, jeg liker ikke dette her, jeg liker ikke at ungene er der halvparten av tiden, jeg liker ikke måten hen håndterer ungene på, men jeg tror likevel det er mindre belastende for meg å måtte leve med den utryggheten enn

å kjøre en kjempekonflikt. Kanskje vil det være mindre belastende og skadelig for ungene også.»

I dette eksempelet har man valget mellom å svelge den ene eller den andre kamelen. Thuen sier han tror det ofte er best å svelge den kamelen som innebærer å leve med utryggheten og mistilliten. Hans erfaring er nemlig at bekymringen svært ofte er overdrevet og noen ganger helt ubegrunnet.

Mistillit mellom foreldrene

I sitt arbeid som sakkyndig har han sett hvordan gjensidig mistillit ofte bidrar til å opprettholde konflikter. - Når jeg har vært sakkyndig i barnefordelingssaker som kjøres for retten, kommer jeg inn som en nøytral part. Jeg er rettens representant, og min jobb er å få et så helhetlig og dekkende bilde av barnas situasjon som



overhodet mulig. La oss si jeg hører med den ene forelderen først. Hen forteller at samværene hos den andre fungerer veldig dårlig, at barna ikke kommer i seng tidsnok, at hen viser filmer som ikke passer for barn, at hen røyker når de er inne, etc. Ut fra det hen sier, er det forståelig at hen er skeptisk. Men så kommer jeg til den andre forelderen og ser at barna har det ganske bra der. Også denne forelderen virker nok så reflektert og helt grei. Når jeg snakker med skolen, barnehagen og nettverket rundt familien, får jeg et temmelig nyansert bilde. Kanskje den andre forelderen har sine begrensninger eller noen litt sære sider, men hen er glad i barna sine, og hen er en ok forelder. Dette er ofte inntrykket jeg får. Men den første forelderen har en stor, uproporsjonal mistillit til sin ekspartner som antakelig gjør det hele vondt verre, både for denne forelderen selv og for barna.

Det hadde vært mye bedre for alle parter hvis hen kunne akseptere at den andre praktiserer foreldreskapet sitt og samværet på en annen måte enn hen skulle ønske. Forelderen må akseptere at når barna er hos den andre, har hen ikke kontroll. Her legges de ikke klokken syv. De legges kanskje klokken åtte eller ni, og det må hen akseptere.

Mistilliten kan også gå andre veien. Samværsforelderen tror kanskje ikke at ekspartneren ønsker at hen skal ha samvær, eller at barna settes opp mot ham. Men når jeg snakker med ekspartneren og med barna og med nettverket rundt, er det ikke det inntrykket jeg sitter igjen med. Ekspartneren er kanskje skeptisk, men ønsker nesten alltid at det skal være samvær, og ser at både barna og hen selv trenger det.

Man kan trenge en djevelens advokat

Det er selvfølgelig noen situasjoner hvor det helt åpenbart er kritikkverdige forhold. Da skal man ikke strekke strikken i det uendelige. Thuens erfaring er imidlertid at den grensen er mye lenger unna enn man i utgangspunktet tenker. - Når jeg har vært inne som sakkyndig i barnefordelingssaker, har jeg kanskje jobbet opptil 100 timer med en sak. Da snakker jeg med begge foreldrene og barna gjentatte ganger. Jeg observerer som regel barna hos hver av foreldrene, og jeg snakker med folk rundt familien. Da får jeg en ganske bred oversikt over familiens historie og ulike virkelighetsbeskrivelser. Men selv etter å ha holdt på med dette i så mange timer, kan jeg være usikker på hvem som har rett. Ofte kommer veldig motstridende beskrivelser fram, og det er ikke opplagt at den ene har en mer rimelig forståelse og beskrivelse av situasjonen enn den andre, og omvendt.

Man trenger at noen tør å stille de kritiske spørsmålene og å være et korrektiv til ens egne oppfatninger. Utfordringen for den som skal gå inn som en slik «djevelens advokat», er imidlertid ikke å være så kritisk at man spiller seg selv ut på sidelinjen. - Man må gi en viss bekreftelse, samtidig som man ikke godtar alt som blir sagt. Man må ta høyde for at den informasjonen man får, er fordreid. Det er subjektive beskrivelser, og virkeligheten er nesten alltid mer nyansert og motsetningsfull enn én person makter å overskue. Derfor kan det være en balansekunst å skulle involvere seg i slike konflikter. Hvis man som familiemedlem, venn eller terapeut handler på bakgrunn av slik fordreid informasjon, vil man nesten alltid gjøre ting verre, påpeker Thuen.

Som et konkret råd til utenforstående som involveres i konflikter mellom eks-partnere, foreslår han at man kan lytte, men også være litt utfordrende og stille spørsmål: «Er du sikker på at det er slik det er? Onkelen sier at ungene har det bra hos far. De virker ganske fornøyde når de kommer derfra.»

Ulike standarder fører til mistillit

Thuen mener man generelt kan si at når det er mange konflikter mellom eks-partnere, er det veldig mye mistillit ute og går. - Mistilliten er som regel overdrevet i begge retninger. Da er det viktig at partene får et korrektiv til dette. Selvfølgelig skal barnemishandling og omsorgssvikt tas på alvor, men i de fleste tilfellene handler det ikke om dette. Veldig ofte handler det om at foreldrene har ulike standarder for hvordan man skal være sammen med barna. Ingen av dem trenger å gjøre noe kritikkverdig eller noe som er skadelig for barna. De behandler bare barna på forskjellig måte. Man må kunne akseptere at den andre har andre standarder, og man må på en måte kunne gi fra seg kontrollen over barna.

Dette er vanskelig. Som foreldre er man jo opptatt av å skulle beskytte barna sine. Er man utrygg og engstelig, er det naturlig at man vil kontrollere. Man sjekker ut og ringer, man spør barna ut om når de la seg, hva de fikk å spise, hvem som var barnevakt, om den andre drakk, osv. Men alle disse spørsmålene gir næring til mistilliten, og gjennom å gjenta slike spørsmål vil man kunne skape en situasjon som ofte er mer ødeleggende både for en selv og for barna, enn om man aksepterer at den andre forelder gjør ting på en litt annen måte enn en selv.

Primitiv eks-partner – fornuftig forelder

Når partene vurderer hverandre som eks-partnere, kan de noen ganger være ganske infame mot hverandre, de vet gjerne hvordan de skal ta hverandre, hevder Thuen. - Selv om det som foregår mellom eks-partnerne kan være veldig primitivt, kan de hver for seg være rimelig fornuftige foreldre. Men det ser de kanskje ikke selv. De blir i stor grad styrt av opplevelsen de har av hverandre som nettopp eks-partnere, mens de har mindre mulighet til å observere hverandre som foreldre. Den ene forelderen ser for eksempel ikke hvordan den andre er med barna, men de krangler på telefonen, og der opplever de hverandre som rigide, umulige og helt håpløse.

Barna – er alt de sier sant?

Barn kan ha mange agendaer, sier Thuen. - Først og fremst har de en lojalitet som gjør at de legger bånd på seg og ikke sier så mye. Men de kan også være ganske utspekulerte og spille på motsetninger mellom foreldrene. Kanskje særlig når de kommer i tenårene. Man ser jo også at barn som bor sammen med begge foreldrene sine, noen ganger setter dem opp mot hverandre og sier for eksempel at «jeg fikk lov av pappa». Og det samme kan naturligvis barn

som lever med skilte foreldre også gjøre. Hvis de opplever at foreldrene har ulike oppfatninger og ulike standarder, kan de spille på det – bevisst eller ubevisst.

Barn forsøker som oftest å leve opp til foreldrenes forventninger. De kan for eksempel si forskjellige ting til foreldrene, kanskje for å glede dem. Til den sier de at det er kjedelig hos den andre, og til den sier de at de ikke vil dra tilbake til den første. Den ene opplever da at barna foretrekker å være der fremfor hos den andre, og vice versa. Begges opplevelse er jo riktig, men om de har mye konflikter forstår de ikke alltid at barna tar ansvar for dem og snakker dem etter munnen. Derfor kan man ikke alltid tro på alt barna sier – man må snakke med dem for å forstå hva som ligger bak.



4.10

Å støtte opp om barnas relasjon til den andre

Psykolog Jartrud Sofie Frafjord er blant dem i familievernnet som har arbeidet mest og grundigst med å systematisere kunnskap knyttet til barn som ikke ønsker samvær med en av foreldrene. Hun understreker at grunnene kan være mange og sammensatte.

I SAMTALE MED JARTRUD SOFIE FRAFJORD

Frafjord har hatt mange saker med barn som ikke vil til den ene forelderen i det hele tatt, eller som bare ønsker å treffe denne forelderen en gang iblant, der det har vært en stor endring fra hvordan kontakten mellom barn og forelder var før samlivsbruddet. Dette var veldig krevende saker å jobbe med, forteller hun. Hun var usikker, og følte at hun ofte famlet i blinde. Noen ganger satt hun også igjen med en følelse av at hun til og med hadde gjort det verre med forsøkene sine på å hjelpe. - Det er jo slik at vi terapeuter risikerer å bidra til å sementere, forsterke eller forverre problemene hvis vi ikke vet hva vi gjør, og er bevisste på vår rolle og vår innflytelse.

For å få mer innsikt i problematikken for egen del, begynte hun allerede for flere år siden å lese om barn som ikke ville til den ene forelderen. - Jeg oppdaget at dette har vært lite omtalt og diskutert i Norge. Ute i verden, derimot, i USA, Canada og andre steder i Europa, har det vært en stor diskusjon i fagmiljøene lenge, med mange artikler og bøker. Diskusjonen var imidlertid polarisert og politisert, og nærmest en kjønnsdebatt. Det debatten

egentlig bør handle om, er hva det enkelte barnet trenger og har behov for, samt hvordan vi kan hjelpe barn slik at de kan ha en god relasjon til begge foreldrene sine.

Stor fortvilelse og maktesløshet blant foreldre

Familievernnet har de siste årene fått flere saker der konfliktene mellom foreldrene er svært store og komplekse, og der barnet har mistet kontakt med en av foreldrene sine, ifølge Frafjord.

- Jeg har ikke tall på hvor mange henvendelser jeg har fått fra fortvilte foreldre som sier omtrent det samme: «Jeg har ikke fått se barnet mitt på flere år, selv om barnevernet og sakkyndig sier at omsorgen er god nok og jeg har samværsrett.» Noen har samværsavtaler fra retten som de opplever ikke blir fulgt. De sier de får sympati og medlidenhet, men at det ikke er det de trenger. De sier at de trenger noen som kan hjelpe dem og deres barn til å gjenoppta kontakten, forsones og komme videre. Det er med andre ord stor fortvilelse der ute. Mange opplever maktesløshet over at systemet ikke kan

hjelpe dem, og føler oppgitthet, fortvilelse og sinne over barnevern, familievern og rettssystem. «Er jeg og mitt barn rettsløse? Er det ingen som kan hjelpe oss?»

Betydningen av at foreldre støtter opp om barnets kontakt med den andre

Et viktig poeng for Frafjord er ansvaret foreldre har for å støtte opp om barnets kontakt og samvær med den andre forelderen, så lenge det er forsvarlig. Samtidig er det vanskelig for mange, fortsetter hun. - Både foreldre og fagfolk blir usikre, for foreldre finnes i alle mulige varianter. Vi lever i en tid da vi har fokus på risiko, vold og overgrep og alt som kan skje med barn, og på hvor viktig det er at barn beskyttes.

Hun understreker at det er mye som er bra med et slikt fokus, men at det også gjør mange foreldre usikre. De lurer på hva barnet opplever hos den andre, og *tror* dermed mye. Det er egentlig det det handler om: de antar og tolker fordi de ikke vet hva som foregår. De vet ikke om det barnet forteller bare er toppen av isfjellet, eller om historien høres verre ut enn det som egentlig var tilfelle. Det kan være begge deler, og det gjør det forferdelig vanskelig for mange foreldre.

- Det hender jeg møter foreldre som jeg tenker undervurderer det barnet har opplevd, men i en foreldrekonflikt er det oftere motsatt: at hendelser blir fortolket verre enn de var, og helt uten forståelse for hvor vanskelig det er å gjøre alt riktig som forelder. Mange er opptatt av hvordan det går med barnet, og om det kan ta skade. Når de da har dårlig kommunikasjon med den andre forelderen, får de ikke et

realistisk bilde av situasjonen for barnet, og det kan fort bli feiltolkninger.

I slike situasjoner er relasjonen til den andre forelderen som regel preget av mistillit, såre følelser og bitterhet, noe som gjør at man tolker den andre mer ensidig negativt enn man har grunn til. Det er klart at hvis man da begynner å begrense samvær, eller signalisere kritikk mot den andre, er konflikten ofte i gang. - Mistilliten kan være gjensidig, eller det kan være den ene som har mistillit til den andre. Når man kommuniserer mistilliten, kan det bli en fastlåst runddans som alle, men aller mest barna, taper på.

Å handle på tross av vanskelige følelser

Frafjord mener at det derfor er så viktig at familievernet snakker om betydningen av at foreldrene støtter opp om barnets relasjon til og kontakt med den andre forelderen, og at det er krevende å få til. - Dette er jo en person som de av en eller annen grunn ikke orker å leve sammen med lenger, eller som de gjerne ville leve med, men som forlot dem. Det er følelsene våre som gjør dette så vanskelig, og at vi ikke helt vet hva som foregår i det andre hjemmet. Kanskje han eller hun fungerer bedre nå når vi ikke lenger lever sammen, eller kanskje ikke. «Hvordan er det med den nye partneren som jeg ikke kjenner, og kanskje ikke en gang får hilse på?» Det er jo ikke en lærer eller en barnehageansatt som de har en følelsesmessig avstand til, dette her.

Likevel, og til tross for egne følelser, bør foreldre så langt det er forsvarlig støtte opp om kontakten med den andre forelderen. Samtidig er det også sant at en del barn opplever uakseptable forhold hos den ene



Illustrasjonsfoto: Pexels

forelderen. Det er dette som gjør det så komplisert for dem som skal hjelpe også, poengterer hun.

Grensen mellom hensiktsmessig og uhensiktsmessig «gatekeeping» (portvokterskap)

Frafjord trekker frem metaforen «gatekeeping» eller det vi på norsk kan kalle portvokterskap. Hun mener vi trenger slike metaforer. – Gatekeeping handler om innflytelsen foreldre har på barnets kontakt med og relasjon til den andre forelderen. Både fedre og mødre kan ta denne rollen, og vi kan snakke om hensiktsmessig og uhensiktsmessig gatekeeping. Det handler mye om å finne ut av når det er nødvendig å begrense kontakten, og når det ikke er det.

Mye av familierapeutenes jobb handler om å hjelpe foreldrene til å skille på dette,

og kunne se at den andre er en GOD NOK forelder. Han eller hun må finne ut av sine ting og få gjøre det på sin måte. Samtidig legger Frarfjord til at det selvfølgelig går en grense et sted. - Det går en grense mellom det som er nødvendig gatekeeping og begrensninger for å beskytte barnet, og det som blir urettmessig begrensning av kontakt og samvær grunnet eget kontrollbehov eller overdreven mistillit.

Grensen går der barnet er varig stresset og utrygt

Vurderingen av om en forelders gatekeeping er hensiktsmessig eller ikke, handler mye om alvoret i det som skjer, barnets alder, barnets personlighet og den andres forelderens evne til å korrigere egen adferd, mener Frarfjord.

- Alle foreldre trår feil. Noen trår mer feil enn andre, men alle gjør og sier dumme ting iblant, og alle kan være uoppmerksomme. Mange foreldre evner imidlertid å reparere og rette opp feiltrinnene. Da fører ikke ubehagelige eller skremmende opplevelser til at barnet blir varig utrygt. Barnet forstår at det var en enkelthendelse og et unntak, eller de får en oppriktig unnskyldning som gjør at de kan gå videre. Forelderer dummet seg ut, og det kommer neppe til å skje igjen.

Grensen går der barnet er varig stresset og utrygt, poengterer Frafjord. Det handler både om alvoret i og omfanget av det som har skjedd og skjer, og om forelderens evne til å reparere bruddet i relasjonen. Hun påpeker at her er foreldre forskjellige. - Noen foreldre har selvinnsikt og skjønner at «jeg blir for fort sint, og må jobbe med meg selv for å forandre meg på dette punktet». Andre er benektende, bagatelliserer og skylder på alle andre.

Samtidig er det å stanse samvær i seg selv en belastning for barn. Det fratår barnet også det som var fint og fungerte, og ikke minst tilknytningen og relasjonen barnet har til denne forelderer, og kanskje også denne forelderens nettverk og familie. Derfor må det alltid sees i en helhet: Hva representerer forelderer i barnets liv, på godt og vondt? Det er svært alvorlig dersom en forelder hindres i å ha kontakt med barnet sitt, hvis det ikke er nødvendig. Det er en så vanskelig beslutning og alvorlig inngripen i barnets og forelderens liv, at det ikke bør være opp til en forelder alene å bestemme.

Foreldre kan ikke ta beslutninger om samværsbegrensninger alene

- Barnevernet eller sakkyndige i domstolene må inn for å gjøre disse vurderingene, på samme måte som hvis foreldre som bor sammen skal fratas omsorgen for barna sine. Da skal saken behandles grundig i Fylkesnemda. Så alvorlig er det.

Det å ha kontakt med hverandre er normalt en rettighet både barn og foreldre har. Skal kontakten brytes eller begrenses kraftig, kreves det en omfattende vurdering. Det er alvorlig når enkeltforeldre tar slike beslutninger på tynt grunnlag, og vi får det som kalles samværs sabotasje. I slike tilfeller holder en forelder barn igjen fra samvær, kanskje uten å ha grunnlag for det, slår hun fast. Hun tenker da ikke på det å stanse ett enkelt samvær, men på å stanse samvær over tid.

Foreldre som hindrer samvær tar loven i egen hånd

Frafjord mener en del foreldre enten ikke forstår betydningen av at barnet har god kontakt med og relasjon til den andre forelderer, eller at de antar, tolker, og tror at omsorgen er for dårlig i det andre hjemmet. I noen tilfeller stemmer det. Likevel mener hun at i tilfeller der vi snakker om hindring eller begrensning av samvær over tid, tar den ene forelderer nærmest loven i egen hånd. Det kan være uheldig og slå ut veldig feil.

- Samværs sabotasje kan imidlertid handle om mange ting. Ofte handler det om forelderens egne følelser, for eksempel at han eller hun ikke orker å forholde seg mer

til den andre forelderen fordi han eller hun trigger så mange vonde følelser hos dem selv. Eller den andre har fått ny partner, og man vil ikke at barnet skal være der da. Vi kan ikke se bort fra at det også kan ligge økonomiske motiver bak hos noen.

Hva barnet sier at det vil i øyeblikket, og hva det har behov for på lang sikt

Frafjord ønsker mer kunnskap om og bedre håndtering av saker der barn avviser en forelder, både i familievern, domstolen og i barnevernet. - Det skal tungtveiende grunner til å idømme noe annet enn det barnet har uttalt at det vil, særlig når barnet er over 12 år. Barn kan imidlertid uttrykke noe veldig sterkt i øyeblikket, mens det de trenger på lengre sikt, kan være noe helt annet.

Hun mener at det er en veldig viktig parallell mellom dette og det at mange barn ikke vil på skolen. - Betyr det at de ikke trenger å gå på skolen? Skal vi bare la dem sitte hjemme og gå glipp av alt det fine skolen representerer? Eller skal vi tenke at de må på skolen, og at vi heller må finne måter som gjør det greit for barnet? Vi må ta på alvor at det kan ha skjedd ting, og at det kan være noe med lærere eller medelever som må tas tak i. Det bør undersøkes og tiltak må kanskje settes inn, men det er ikke et alternativ å ikke gå på skolen. Slik bør det være i familien også. Barn kan si at de ikke vil til en forelder. Det barnet *egentlig* trenger kan imidlertid være hjelp til å få satt ord på skuffelse, sinne og vanskelige opplevelser, og oppleve at forelderen kan forstå og ta ansvar for å bedre relasjonen til barnet igjen.

Barn utvikler seg, og situasjoner endrer seg

Barnevernet og domstolene som tar beslutninger med store konsekvenser for barn, må ha kunnskap om dette. Så langt det lar seg gjøre må de *forstå hva barnet trenger*, og ikke bare høre på det barnet sier.


- En annen ting er at barn utvikler seg fort, og situasjoner forandrer seg. Foreldre kan kanskje ikke ta opp saken på nytt fordi det koster for mye. Hva skal foreldre gjøre hvis situasjonen har endret seg etter ett år?

Frafjord forteller at hun har hatt en sak med to tenåringer som ikke ville til den ene forelderen i det hele tatt. -Vi jobbet mye med det og kom ingen vei, men plutselig snudde de om. Nå ville de ikke være hos andre, men bare hos første. Det er ikke greit noen av delene, for begge foreldrene var gode nok.

Poenget er at både situasjonen og barnas vilje og behov kan endre seg. Foreldre bør være åpne for å gjøre endringer i samværsordningen. Det er ikke alle barn som vil eller kan ha omfattende samvær med begge foreldre. Men de fleste barn har godt av å opprettholde en viss kontakt med begge foreldre.







Tema 5
Veien videre

Om Fortsatt Foreldre

Forfattere

Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

- 5.1 To grøfter – eller kunsten å vokse på erfaringer**
I samtale med Frode Thuen
- 5.2 Nytt liv – endrede relasjoner**
I samtale med Gry Stålsett
- 5.3 Nyfamilien – tøft for barna**
I samtale med Kari Moxnes
- 5.4 Barn og ungdom i nyfamilien**
I samtale med Kirsti R. Haaland
- 5.5 Å skape en kjærlighetsfylt nyfamilie**
I samtale med Kirsti R. Haaland
- 5.6 Selvbevissthet gir valgfrihet**
I samtale med Grethe Nordhelle

5.1

To grøfter – eller kunsten å vokse på erfaringer

Psykolog og professor Frode Thuen snakker her om to store utfordringer mennesker står overfor etter et samlivsbrudd. Det ene er å legge bak seg det som har vært, og det andre er å lære av erfaringene man har gjort.

Slik Thuen ser det, er det to grøfter man kan falle i etter et samlivsbrudd: Den ene er at man blir værende i fortiden, uten evne til å forsone seg med at det ble som det ble. Den andre grøften er at man ikke vender blikket bakover, men haster videre inn i nye forhold og ikke lærer av sine erfaringer.

Når man blir værende i fortiden

Den som blir bitter og opphengt i det som har vært, fokuserer som oftest veldig mye på den andre: «Hvorfor gjorde han det?» «Hva betydde det?» «Hvis hun bare hadde ...» Og hvis ekspartner har ny kjæreste, kan man plage seg selv med tanker og fantasier: «Hvorfor skjedde det?» «Hvor lenge har det pågått?» «Hva gjorde de bak min rygg?» Ofte er det de som ble forlatt, som blir hengende i fortiden. Mange blir gående rundt i en slags fortidslabyrint som de ikke klarer å komme ut av, verken tanke- eller følelsesmessig.

Når man haster videre uten å lære av erfaringene

Når man blir skilt, er det som regel alltid slik at begge har gjort noen feil, mener Thuen. - Det er ikke nødvendigvis slik at

begge har gjort like mye feil, men begge har uansett et ansvar for at det ble som det ble. Hvis for eksempel en kvinne forlater en mann som har vært dominerende og hensynsløs, er det kanskje nærliggende å tenke at det var han som kjørte samlivet i grøften. Likevel har hun sin del av ansvaret. Hun har bidratt til situasjonen ved ikke å ha stanset ham fra å dominere, eller ved å ha blitt værende i forholdet. I alle fall bør hun i en slik situasjon reflektere over om hun kunne ha vært tydeligere, eller om hun kunne ha stoppet ham på et tidligere tidspunkt.

Å vokse på erfaringer

Det å reflektere over sin egen rolle og over om det kunne ha vært annerledes hvis jeg hadde opptrådt annerledes, er kjempeviktig, mener Thuen. - For å komme i gang med dette kan man spørre: «Hva er mine ønsker og mine behov nå?» og «Hva skal være min vei videre?» Dette skal man gjøre for sin egen skyld – for å komme videre med eget liv. Det er viktig med tanke på å vite hvordan man skal forholde seg i framtidige forhold. Poenget er ikke å bebreide seg selv, men å bli kjent med seg

selv slik at man kan forholde seg annerledes senere.

De fleste kommer før eller senere inn i nye forhold, og hvis man ikke har gjort en slik selvransakelse og selvrefleksjon, gjentar man lett de samme feilene. Andregangs samliv blir statistisk sett minst like ustabil som første. Det kan ha å gjøre med at man ikke lærer av sine feil. - For eksempel kan man unngå å velge feil partner. Et typisk eksempel er kvinner som går fra den ene «umulige» mannen til den neste.

Thuen snakker også om det å forandre eller ikke forandre seg. - Selv om man ikke velger samme type person som sist, tar man lett med seg sine egne reaksjonsmønstre inn i neste forhold, og særlig dersom man ikke har reflektert over dem, sier han. Da kan man fort havne i samme type samspillsmønstre som i det første forholdet. - Nå er det ikke slik å forstå at refleksjon nødvendigvis fører til at man unngår å gjenta sine feil, men det åpner i større grad for at man kan komme til å endre seg. I alle fall kan man få en bedre evne til å forstå hva som skjer når man havner i vanskelige samspill med den nye partneren.

Thuen mener altså at hvis man har vært veldig dominerende eller utålmodig, oppfarende, sjalu, etc., bør man absolutt gå i seg selv og se at dette har bidratt til å ødelegge det første forholdet. Man kan jobbe med disse trekkene hos seg selv og forsøke å forandre seg. Hvis man derimot ikke gjør noe med seg selv og sine egne reaksjonsmønstre, vil man kunne gjenta væremåtene i neste forhold, selv om dette mennesket er en helt annen type person.

Man skaper nok en gang et destruktivt samspill. Derfor er det så viktig å stikke fingeren i jorden og finne ut hva som har skjedd, hvilke bidrag jeg selv hadde til at det gikk galt, og hva jeg kan lære av det.

Noen klarer dette på egen hånd. Andre kan ha stor nytte av å gå i terapi eller å være med i en gruppe for å få noen til å speile seg. Det er ikke så lett å se disse tingene hos seg selv, men i dialog med andre – enten en psykolog eller en venn som kan stille kritiske spørsmål og være et korrektiv – kan det bli tydelig. Har man fått en ny partner, kan man også gå på samlivskurs for å lære noe om hvilke mønstre man bør unngå å repetere. Hvis man går inn for å lære seg selv å kjenne, kan man komme klokere og mer selvforstående ut av et samlivsbrudd. Men dersom man haster videre, kan man komme ut like uklok som man var før.

Moden for nye forhold?

På spørsmål om når det er greit å gå inn i et nytt forhold, pleier Thuen å si at det er ikke tiden etter bruddet som er avgjørende, men hvor langt man har kommet i en slik selvreflekterende prosess. - Man bør være mest mulig på plass i seg selv før man går inn i et nytt forhold. Mange kan bruke år uten at de lærer noe som helst, fordi de ikke går inn i en slik prosess. Men de som gjør det, kan være klare for et nytt forhold etter noen måneder. Et slags råd vil være på den ene siden å forsone seg og gjøre seg ferdig med det som har vært, og på den andre siden å sørge for å lære av det.

5.2

Nytt liv – endrede relasjoner

Spesialpsykolog og førsteamanuensis Gry Stålsett snakker her om at man bør ha kommet seg igjennom den verste sorgen og ha bygd opp en trygghet i det å være alene, før man går inn i et nytt forhold. Hvis ikke, risikerer man å ta med seg ubearbeidede ting fra det gamle forholdet inn i det nye.

Folk har ulik kapasitet til å være alene, påpeker Stålsett. - Noen klarer seg godt i alenerommet, mens andre synes det er uutholdelig. For å utvikle nye relasjoner er det viktig å være trygg på at man klarer seg alene, og at man tåler å være alene. Å trives i eget selskap er en forutsetning for å leve fruktbart nær andre. En ny kjærlighet vil ellers kunne bli en flukt fra ensomheten. Det er som regel ikke det beste utgangspunktet for å skape et godt samliv. Som voksen trenger vi å takle det å være alene. Det kan være vanskelig. Samtidig er det en av livets grunnbetingelser. Vi er alle i utgangspunktet alene.

Det fenomenet at mange kaster seg ut i sterke erotiske forhold etter et samlivsbrudd, er nok et underkommunisert tema, sier Stålsett. Selv om man opplever å være sterkt tiltrukket av en annen, handler følelsene gjerne mindre om det andre mennesket og mer om sorgen i eget liv – sorgen over det som manglet i samlivet man hadde, eller sorgen over det livet man ikke fikk til. Da kan man fort binde seg til andre på gale premisser, mener hun.

- Mange blir lettere forelsket når de er triste. Man er sårbar, og trenger og ønsker oppmerksomheten fra andre. Da leter man gjerne etter «tvillingsjelen» - og kanskje vil opplevelsen av samhørighet være sterk fordi man finner en annen som også er i en krise. Etter en stund kan det vise seg at man har mye mindre til felles enn man trodde, og det er kanskje ikke grunnlag for å skape en bærende og varig relasjon. Den andre er mer et selvobjekt som man speiler seg i og «bruker» til å løfte seg selv opp, eller en overgangsperson i en pågående sorg- og endringsprosess.

«Nissen på lasset»?

Stålsett påpeker også at det eksistensielle grunntema som vi kaller forgjengelighet – sorgen over at alt bare varer en stund og så er det hele over – kan gi trang til å leve mer intenst.

Søken etter intensitet kan gjøre at man drives inn i usunne besettelsesforhold. - Dette er imidlertid vanlige reaksjoner på tap og atskillelse. Å få kunnskap om dette vil kunne gjøre at man forstår seg selv, sine



handlinger og reaksjoner bedre. Dermed kan det også bli lettere å forsone seg med seg selv.

Samtidig kan innsikt i dette bidra til å forhindre at man foretar dramatiske livsvalg midt i en krise eller sorgprosess. Mange har angret på at de giftet seg for fort igjen og har erfart at «nissen» (det vil si alt det ubearbejdede) fulgte med på lasset. Mange har involvert familien altfor tidlig og oppdaget litt for sent at de ikke passer sammen med den nye likevel. - Da kan man spørre seg hvilke krefter som er på gang, og hva man ikke har sortert. Er det frykten for å være alene? Et forsøk på å reparere avvisningen man har opplevd? Handler det om følelsen av ikke å være god nok som menneske? Ikke god nok som partner? Kan det handle om at man fysisk prøver å

rense vekk minner av eks-partnere med nye kroppslige erfaringer?

Endrede familierelasjoner

Sorgen over det tapte, at en tid er over, og at familiekonstellasjonene har endret seg, involverer hele familiesystemet. Når man går fra hverandre etter lengre tids samliv, et samliv som også involverer barn, er ikke det en beslutning som bare gjelder de to i paret. Derfor er det viktig at man forsøker å ha god kontakt med eks-partnerens familie, fordi de fortsatt er barnas familie. De er besteforeldre, tanter, onkler, fettere og kusiner. Men man må erkjenne at relasjonen til familiene på begge sider vil endre seg, sier Stålsett. - Man kan kanskje fortsette å ha kontakt, men ikke regne med at det vil bli på samme måte. Man må finne nye måter å forholde seg til hverandre på.



Illustrasjonsfoto: Pexels

Dette er selvfølgelig ikke ukomplisert. Eks-svigerforeldre kan for eksempel ønske kontakt, men barna kan ha doble følelser om du tar kontakt med dem. På den ene siden er det ok fordi det er kjent, nært og trygt, og på den andre siden kan barna bli engstelige for at det skal bli mer komplisert. De kan føle at de kommer i en «lojalitetsklemme». Svigerforeldrene kan også sørge over tap av kontakt med svigersønn eller svigerdatter, og de kan være fylt av skuffelse og sinne.

I en aktiv sorgprosess er det ofte slik at partene i skilsmissem er nærsynte i forholdet til den mer utvidede familie. Da kan det hende at man må hente seg inn igjen og ta den telefonsamtalen, sende det brevet, eller dra på besøk for å snakke ut om den endrede situasjonen. Det er best hvis man da kan være noenlunde «avgiftet» i forhold til eks-partneren, slik at man ikke lekker ut bitterhet og vonde følelser til eks-partnerens foreldre. Man kan i stedet konsentrere seg om ens eget forhold til disse personene, og hvordan det skal være framover – særlig med hensyn til barna.

Et godt utgangspunkt for relasjonsbygging, sier Stålsett til slutt, kan være å gi uttrykk for gode minner og takke for det verdifulle som har vært der på tross av alle vanskelighetene. Man trenger både å løsrive seg fra den øvrige familien

til eks-partneren, for situasjonen er faktisk endret, og man trenger å finne en balanse slik at man ikke helt kutter ut kontakten. For barna betyr det ofte mer at man er sannferdig enn at man forsøker å tvangsharmonisere. Å finne dialogsituasjoner der barna ikke er tilstede, for eksempel ved overleveringer, foreldremøter eller liknende, kan være nødvendig for å unngå at barna kommer i «klemme» mellom foreldrene sine, og blir en del av voksenkonflikten. Samtaler de voksne imellom kan avgrenses og gjennomføres på nøytral grunn, slik at en forbygger eskalering og uttrøtting av hverandre ved å «gå i loop» over gamle hendelser. Man kan lettere konsentrere seg om å fokusere på barna i nåtid. Man kan bli enige om å anstrenge seg for å være gode «fortsatte foreldre», for eksempel ved å søke hjelp av en tredjeperson, eller ved å gå på Fortsatt Foreldrekurs for å ivareta barnas behov på best mulig måte.

5.3

Nyfamilien – tøft for barna

Sosiologiprofessor Kari Moxnes problematiserer her forestillingen om at de negative konsekvensene av et samlivsbrudd repareres, og at alt nesten blir normalt igjen hvis foreldrene går inn i et nytt forhold. Slik er det vanligvis ikke, mener hun. For barn kan det å få en «ny» familie være svært tøft.

- Jeg tror at minst like mange barn blir skadet av de nye samlivene og de store forandringene som følger med det, som de blir skadet av selve samlivsbruddet. For barna er det slett ingenting som repareres, men snarere enda mer som forrykkes, når foreldrene etablerer seg i nye forhold.

Skånsom overgang?

For å gjøre overgangen til en ny familie så skånsom som mulig er det viktig å gi barna tid og opplevelsen av å bli tatt med på råd, mener Moxnes. - Jeg har vært borti flere tilfeller hvor den ene forelderen har truffet en ny og flyttet sammen med vedkommende med en gang. Dermed blir alle muligheter for å få barnet med seg i prosessen ødelagt. Barnet føler seg kanskje dobbelt sviktet. Først går det gjennom en skilsmisse mellom foreldrene, for så å oppleve en eller begge foreldre går rett inn i noe annet. Dette er et dårlig utgangspunkt for at steforelderen skal kunne bygge opp et godt forhold til barnet, og det er heller ikke det beste utgangspunktet for at forelderen skal bevare en god relasjon til sønnen eller datteren. I denne situasjonen er det veldig

lett å skylde på den stakkars steforelderen. Skal man lykkes, må man gi barnet mulighet til å forstå hva som skal skje, mener hun. - Barnet må få en følelse av å ha litt kontroll over prosessen, og det må tas med på råd. Det dreier seg om barnets hjem, og det er barnets familie som skal endres. Derfor bør man forsøke å ta alle med inn i prosessen med å etablere en ny familie.

Moxnes sier hun ganske mange ganger har støtt på en form for urealistisk romantisering av nyfamilien: «Vi skal bli så lykkelige med mine, dine og våre barn.» Realiteten er at i en nyfamilie skal mange mennesker leve sammen og tilpasse seg hverandre. Tilpasningen skal skje i en situasjon som allerede kan være følelsesmessig vanskelig for ungene. De skal kanskje tvinges til å forholde seg til nye søsken, som de også forventes å skulle like. Dette er store forventninger å stille til barn, mener Moxnes. - Tenk på hvor selektive vi er når det gjelder venner, og tenk på hva slags forhold vi har til våre egne søsken, sier hun. Man bør bestrebe seg på å finne løsninger som gjør livet mest mulig

greit og levelig for ungene. Kanskje er det ikke realistisk å skulle gjøre stesøsken til «ordentlige søsken».

Steforeldres rolle

Barna vil at foreldrene skal være lykkelige, så de tolerer den nye familien, men ofte er de bare passe fornøyd for egen del. Moxnes forteller at hun har intervjuet unger som har opplevd fem-seks samlivsbrudd. - De er helt forvirret og gjør sitt absolutt beste for ikke å bli følelsmessig involvert i noen av mors eller fars nye partnere. Og jeg har hørt foreldre si: «Å, her er det så fint – du skal se hvor fint vi har det når vi sitter og spiser søndagsfrokost.» Da er det «hans tre barn og mine fire» eller «mine to og det nye barnet», «vi er storfamilie», og «han er jo så elskelig, min nye mann, og ungene elsker ham». Dette er foreldrenes versjon. Så intervjuer jeg ungene og finner kanskje ut at de egentlig ikke synes det er så greit. Det er lett for de voksne å romantisere dette her, mener Moxnes. - Det er jo så viktig for dem at det skal være bra.

Steforeldre var like vanlig før i tiden, men da kom de gjerne inn i familien fordi den andre forelderen døde. Da ble det forventet at man skulle være forelder, ikke bare en steforelder. I Norge forventer vi nå at foreldre fortsetter å være foreldre til barna sine hele livet, mens vi ser på

steforeldre som et tillegg. Steforeldre skal holde seg på sidelinjen, og det vet ungene. Derfor tolererer de ikke nødvendigvis at steforeldre prøver å innta foreldrerollen. De er gjerne lojale overfor sine biologiske foreldre og vil av den grunn kanskje ikke akseptere at steforelderen tar for stor plass i livet deres, mener Moxnes.

Balanskunst

En steforelder kan ha som mål å bli en voksenperson barna kan søke hjelp og støtte av, foreslår hun. - Om steforelderen kan introdusere barna for nye felt som fotball, sjakk, musikk eller tegning eller hjelpe til med lekser osv, er det fint. Men de fleste barn setter opp klare grenser. Det er med andre ord en balanskunst å få livet i nyfamilien på skinner. Det krever sine kloke voksenpersoner, avslutter Moxnes.

5.4

Barn og ungdom i nyfamilien

Psykologspesialist Kirsti R. Haaland peker her på at barn er følsomme for hva foreldre trenger, og dette kan forhindre dem i å forholde seg fritt til nyfamilien. Etableringen av en ny familie går i mange tilfeller for fort for barna. At det i tillegg går for fort for den forelderen som føler seg forlatt, kan også bidra til barns motvilje mot den nye partneren og dennes eventuelle barn. Ulikheter i tempo kan føre til komplikasjoner og misforståelser.

I SAMTALE MED KIRSTI R. HAALAND

Reaksjoner på nyetablering

Den av de voksne som ikke har ønsket bruddet kan i noen tilfeller bli overveldet av smerte og nederlagsfølelse når den andre etablerer seg i et nytt kjæresteforhold. Da kan det være vanskelig å akseptere det hvis barnet reagerer på en måte som ikke harmonerer med den voksnes egne følelser. Dette kan for eksempel skje om barnet liker de nye som kommer inn. Da er det viktig, understreker Haaland, at voksne i så høy grad som mulig skiller mellom sine egne følelsesmessige reaksjoner og barnets signaler. Dette er krevende og kanskje umulig å få helt til i følelsesmessig svært belastende situasjoner. Hvis voksnes reaksjoner ikke harmonerer med det barnet opplever, skaper dette lett forvirring hos barnet.

Barnas plass

Barn som har fått mye oppmerksomhet av en eller begge foreldre etter et samlivsbrudd, kan føle seg tilsidesatt når den voksne finner en partner. Det kan være nærliggende å la barnet ligge i dobbeltsengen eller sitte i forsetet – men det kan oppleves som vondt og vanskelig for

barnet den dagen det må vike plassen for en ny partner, påpeker Haaland.

Når den ene av foreldrene får ny kjæreste, kan barn kjenne seg forpliktet til å ivareta den andre forelderen. Barn og unges plass i bruddprosessen, etter bruddet og ved dannelsen av en ny familie, har betydning for hvilken frihet de opplever når det gjelder å beholde tilknytningen og lojaliteten til begge foreldre. Barna står i fare for å kjenne seg utenfor, og vil derfor kjempe for plassen nær foreldrene sine. Ingen vil være alene, og en viktig oppgave blir derfor å sørge for at den nye familien har plass til alle, fremhever Haaland.

Signaler fra to hjem

Barn kan ikke forholde seg fritt til et utvidet familiesystem når konfliktene mellom foreldrene er store. Konfliktene kan bli enda mer intense når det kommer en ny voksen inn med andre verdier og synspunkter. Haaland betegner det som typisk for systemer i konflikt at det raskt etableres rigide mønstre og at motsetninger polariseres. Slik er det også ved konflikter i forbindelse med samlivsbrudd og



Illustrasjonsfoto: Johnér

etablering av nye familier. Personer i konflikt knytter seg ofte til meningsfeller og inngår allianser. Når man har inngått i en allianse, er man ikke lenger like fri til å skifte mening i konflikten som man ellers ville vært. Ved samlivsbrudd er det barnets lodd å forholde seg til personer på begge sider av rigide konflikter, sier Haaland. Ved etablering av nyfamilier vil alliansebyggingen kunne forsterkes ytterligere. Signaler som sendes fra de to hjemmene kan virke forvirrende for barnet – spesielt hvis det er stor konflikt.

Vedvarende foreldrekonflikter

Hvis det er store konflikter mellom de voksne, kan barnet oppleve at familietilknytningen blir forstyrret. Det blir en belastning for barn når foreldre i konflikt ikke tåler at barna fortsatt bekrefter og har en nær relasjon til dem begge. Som en respons på dette, vil barnet foreta seg noe for å øke sin trygghet og for å beholde tilknytningen til de voksne. Barnet kan søke trygghet ved å gå over til å fungere i dyader, det vil si at de enten forholder seg til den ene eller til den andre forelderen. Jo større behov foreldrene har for bekreftelse av seg selv, og jo større konflikten er, desto sterkere blir oppfordringen til barnet om å fungere i dyader, understreker Haaland.

Dette forsterkes enda mer når en av de voksne kjenner seg vraket og opplever et tap. De voksne vil, i likhet med barna, manøvrere for å beholde tryggheten. De kan bli ekstremt opptatt av å styrke forholdet til barna, som på sin side kan kjenne seg fanget og oppleve at foreldre klamrer seg til dem. Når det i tillegg er sterke konflikter mellom foreldrene og de ikke makter å støtte hverandre, vil barn kunne etablere

parallele måter å fungere på i to ulike verdener, med sterke skott imellom. De kan dermed ha vanskelig for å utvikle en identitet hvor de ulike sidene harmonerer med hverandre.

Etter hvert kan barnas erfaring bli at de bare er trygge sammen med en av gangen. I verste fall kan erfaringen generaliseres til også å gjelde andre relasjoner. Foreldre som er i store konflikter, kan gi barn signaler om at de ekskluderes hvis de holder med den andre forelderen. Dette vil ytterligere forsterke opplevelsen barnet har av at det er tryggest å være på parti med en av gangen. Barn som står mellom foreldres konflikt kan derfor bli ufrie og engstelige når de er sammen med flere. De kan selv søke trygghet i en-til-en-relasjoner og være den som ekskluderer andre, sier Haaland.

Vurderinger og karaktersetting

For unge er det viktig at det er trygt å kunne prøve ny adferd og gjøre feil. I nyfamilier kan det lett bli slik at barn og unge opplever at de stadig vurderes, hevder Haaland. Rommet for å kunne gjøre feil, kan oppleves som svært lite. De to husholdene kan komme til gjensidig å vurdere hverandre og karaktersette både barns og voksnes atferd. Barna kan bli redde for å bringe materiale til slike vurderinger og velge taushet, advarer Haaland. Det er derfor så viktig at de voksne makter å informere hverandre.

Barna i nyfamilier kan passe mer eller mindre godt sammen ut fra temperament og stil. Spesielt hvis barna i de to opprinnelige familiene er nær i alder, kan de voksne ivre for at barna skal bli venner. Haaland understreker at barn vil ha sitt eget tempo og gå fram på sine måter.

Det er ofte smertefullt for voksne å se at «dine barn» og «mine barn» ikke passer sammen. Dårlig samvittighet over bruddet vil også kunne vekkes til live igjen, hvis man ser at barna ikke har det godt. Noen barn kan utvikle et fiendtlig forhold til den andres barn og nekte å være sammen med forelderen hvis de andre barna er tilstede. Dette kan også på tildekkede måter støttes av den andre biologiske forelderen. I nyfamilier vil det kunne oppstå sammenlikninger mellom hvem som har de beste og verste barna.

Hvem blir jeg i den nye familien?

Vi lever i våre relasjoner og utvikler vår oppfatning om hvem vi er, gjennom respons fra dem som betyr mest for oss. Små barn etablerer sin identitet ut fra hvordan sentrale voksne i familien benevner og omtaler dem. For eksempel kan barnet få benevnelsen «den greie». Barnet utfordrer eller bekrefter betegnelsen, som over tid utvikler en stabilitet. Når familien omstruktureres gjennom et samlivsbrudd, utfordrer dette barnets oppfatning om hvem det er. Når nye voksne kommer inn i bildet og betegner barnet, vil det kunne utfordre både karakteristikkene og adferden til barnet. Det er de voksne som har definisjonsmakten – de kan dermed uroe barnets syn på seg selv.

Både barn og voksne vil ønske å beholde beskrivelser av seg selv som de liker og er komfortable med. Det kan være utfordrende hvis nye familiemedlemmer kommer inn med nye definisjoner og stemmer, sett i forhold til hvordan barnet har etablert sin identitet. Dette kan også slå positivt ut. Både steforeldre og eventuelle

stesøsken kan berike og utvikle et barns bilde av seg selv.

Der forholdet mellom de to familiene barnet hører til er konfliktfylt, kan barnet få ulike betegnelser og leve opp til dem. Reaksjonene til besteforeldre og andre viktige personer i barnets liv kan også «forstyrre» barnet. Besteforeldre kan mislike at det kommer nye familiemedlemmer, og velge ikke å forholde seg til for eksempel nye samboere og deres barn. I besteforeldregenerasjonen kan det være liten erfaring med nyfamiliedannelse. Det passer ikke med bildet av kjernefamilien, som ofte er deres familiemodell.

Barn kan være sensitive for oppfatninger voksne har, og reagere på dem på åpenbare eller mer skjulte måter. Haaland anbefaler en nøytral holdning hos medlemmer av den utvidede familie, men sier også at det ikke alltid er så lett å etterleve dette. Hvis barnet føler seg utenfor og oversett, kan besteforeldre og andre nære voksne ha en viktig rolle i å bekrefte barnet og motvirke opplevelsen av ensomhet. De kan bekrefte at man er den man er – selv om verden rundt forandres.

5.5

Å skape en kjærlighetsfylt nyfamilie

Psykologspesialist Kirsti R. Haaland er opptatt av hva slags spesielle utfordringer den såkalte nyfamilien står overfor. Ut fra tidligere, ofte dårlige erfaringer, ønsker nok de voksne å få oppleve mer kjærlighet og harmoni, og at barna skal leve i en familie som har det godt sammen. Det krevende for nyfamilien er at parforholdet og foreldreskapet skal utvikles samtidig. Den nye voksne skal skape sin rolle overfor barna, mens personens primære tilknytning er som partner til barnas forelder. Barna vil også bidra med sine innspill til utformingen av den nye familien.

I SAMTALE MED KIRSTI R. HAALAND

Fra det kompliserte til det mer oversiktlige

Når de voksne etablerer en ny familie er det viktig at de ser realistisk på hvor komplisert det er å få den til å fungere godt, sier Haaland. Barn har stor tilpasningsevne når de opplever oversikt og trygghet. Barn og unge forsøker på sine måter å skape forutsigbarhet og kontinuitet i relasjoner. Hvordan de voksne makter å møte barnas behov i denne omformingsfasen, blir avgjørende for det videre familielivet. Barn er sårbare hvis de ikke opplever en ivaretagende gjensidighet. Denne gjensidigheten utfordres når en av foreldrene etablerer et nytt familieforhold. Det er sentralt at det gjensidige samspillet ikke brytes, men utvikles.

Familieendringer øker sårbarheten

Noe som kan komplisere utviklingen av nyfamilier, er at en av foreldrene ofte allerede før samlivsbruddet har etablert et nytt parforhold, sier Haaland. Den andre forelderen kan ha sterke reaksjoner på eks-partnerens nye partner. Barns rettferdighetssans og vurdering av skyld og årsaker til bruddet, kan virke sterkt inn på

om de aksepterer den nye familieformen eller ikke.

De voksne som tidligere forhandlet om posisjoner innen samme hushold, skal nå utarbeide nye ansvarsrelasjoner i to hushold, og inkludere nye partnere og eventuelle barn i det. Det må med andre ord utarbeides et nytt familiesystem. Barn forsøker å løse vanskene de står overfor på en måte som ivaretar deres egne behov. Deres måter å handle på, kan stå i motsetning til voksnes ønsker om å utvikle en ny familieenhet. Hvis barn ikke opplever at de blir skikkelig ivaretatt, eller at foreldrene forandrer sin væremåte i en grad de ikke liker, forsterkes ønsket om å komme tilbake til slik familien var før, forteller Haaland. Barn kan på åpne eller tildekte måter forsøke å få foreldrene sammen igjen, selv om foreldrene har etablert nye forhold.

Fra barnets perspektiv er det naturlig å fortsette å bekrefte relasjonen til foreldrene som én familieenhet. Ved samlivsbrudd uten for store spenninger kan de voksne gi barnet anledning til å fortsette å forholde



seg til at det er en relasjon mellom foreldrene. Dette forutsetter at de voksne makter å se familien som et utvidet system og at de klarer å etablere et foreldreforhold som fungerer under de nye betingelsene som samlivsbruddet har skapt.

Selv om foreldrene legger vekt på fortsatt å fungere som foreldre sammen, kan det likevel være vanskelig for storfamilien å støtte og bekrefte den nye foreldrerelasjonen i et utvidet system. Besteforeldre kan ønske å støtte sine egne barn og glemme at for barnebarna ville det representere en trygghet hvis de forholdt seg mer nøytralt. Hvis de voksne klarer å la barnas kjærlighet flyte fritt og hjelpe dem til å beholde sine relasjoner, vil samlivsbruddet kunne oppleves som en forandring av familien og ikke en oppløsning, understreker Haaland.

Frykten for å være utenfor

Det er de voksne som har valgt medlemmene til den nye familien. Barna kan akseptere valget eller forsøke å sabotere. Det viktigste for barn er at foreldre ikke forandrer seg for mye, mener Haaland. Dette kan være utfordrende for en som er forelsket og sprekkeferdig av gode intensjoner, sier hun. Når barn ser kjærtegn mellom de voksne kan det naturligvis vekke redsel for å bli holdt utenfor.

I nyetablerte familier oppstår konstallasjoner omkring hvem som er utenfor og hvem som er innenfor. Søsken kan oppleve at forholdet mellom dem blir utfordret gjennom hvordan de passer inn overfor nye familiemedlemmer. Realistisk sett må nye voksne være forberedt på å føle seg utenfor til tider, mener Haaland. Foreldre og barn har en historie og kultur



sammen som steforeldre ikke er en del av. Tar man egne barn inn i familien, vil situasjonen både kunne bli mer trygg og mindre trygg på samme tid: «Vil jeg være innenfor og barna utenfor? Hvem kan bestemme det?» Opplevelsen av å komme til et fremmed land er ikke uvanlig, forteller Haaland. Voksne kan få reaksjoner og følelser som er vanskelige å akseptere. Stebarn kan vekke følelser som kolliderer med synet på en selv som et godt og sjenerøst menneske. Voksne kan bli sjalu på småbarn, på måter de ikke ville drømt om. Da kan den voksne begynne å anklage seg selv og få dårlig samvittighet over egne reaksjoner. Dette igjen kan føre til at man lukker seg og at evnen til å løse problemer blir svekket.

Hvis egne barn ikke bor fast i nyfamilien, kan savnet etter den daglige omgangen

gjøre den voksne sårbar og gi en opplevelse av å være utenfor. Det kan også bidra til at man for eksempel gir egne barn forrang når man først er sammen. Haaland understreker viktigheten av å være realistisk i møte med egne negative reaksjoner når man etablerer en nyfamilie. Rollen som steforelder har ikke et bestemt innhold, men må få utvikle seg etter hva som er mulig i den aktuelle familien.

Foreldre kan lett kjenne seg tynget av dårlig samvittighet for å ha satt barna i en vanskelig situasjon. De kan da komme til å gjøre alt for at barna skal få det bra og ikke være utenfor — noe som igjen kan bli en form for overbeskyttelse. De stiller kanskje ikke krav til barna, eller lar være å ta ubehagelige avgjørelser. Barna får da en sjefsposisjon, som de ofte er lite villige til å gi fra seg. Hvis en steforelder forsøker

å forandre balansen eller reglene, vil hun eller han lett bli oppfattet som kritisk. En vanlig respons på slik kritikk er å forsøke å kompensere med å ta på seg enda flere oppgaver, sier Haaland. Det er viktig å være klar over at det er duket for en del onde sirkler i en slik etableringsfase, understreker hun. Det er ikke uvanlig at når begges barn er tilstede kan turbulensen og spenningene virke overveldende. Det vil hjelpe om de voksne forstår hvor forskjellig det er å være for utenfor og for innenfor, og kan støtte hverandre på at dette er overgangsfaser, som altså vil gå over.

Regler og normer i nyfamilien

For å bygge bro mellom ulike kulturer, regler og normer, kreves et overskudd av diplomati og konfliktløsningsevner. Barn i nyfamilier er ofte vant til å forholde seg til ulike regler og normer. Når nye regler skal utformes, har de voksne også eks-partnere(n)s familiesystem å forholde seg til, i og med at barna forholder seg til disse systemene. Barna sammenlikner rutiner, holdninger og standarder. De voksne må avtale ferier og barnas aktiviteter med eks-partnere. Slik kan vi si at barnas andre foreldre er tilstede i nyfamilien på en indirekte måte. Dette kan i neste omgang gjøre at man kjenner seg kontrollert eller bundet av sin eks-partners ønsker, behov og meninger.

Å få den nye enheten til å fungere krever åpenhet og forhandlinger, understreker Haaland. Skuffelsen over at problemene dukker opp umiddelbart, kan føre inn på

gale spor. En ny familie må regne med at det starter med konflikter, og at det går bedre etter hvert.

Steforeldre

Et kjennetegn ved steforeldre som får nyfamilielivet til å fungere på en god måte, er at de klarer å la barna forholde seg til nyfamilien på sin egen måte og i sitt eget tempo, sier Haaland. Det går dårlig å forsøke å presse seg inn på et barn. Barn vil bli interessert i den nye voksne hvis han eller hun stiller opp, viser respekt for barnets grenser og gir barnet tid til å knytte seg. Haaland mener at steforeldre på den måten vil kunne oppnå barnets kjærighet når barnet er rede for det.

Det er også steforeldre som aldri vil oppleve et nært forhold til stebarn, men som allikevel kan bo sammen på en god måte i et felles hjem. Generelt kan sies at det er lettere å etablere et godt forhold jo yngre barna er. Men med de eldre barna kan det være lettere å forhandle seg fram til hvordan man skal ha det sammen, sier Haaland. Steforeldre er valgt av en annen voksen og ikke av barnet, og barnet må selv velge den nye voksne inn i sin verden. Når barnet aksepterer den nye voksne skjer det på bakgrunn av et fint avstemt samspill som består av mange utfordringer. Disse utfordringene er det verken lett for voksne eller barn å møte, men lykkes de kan nyfamilien bli den kjærighetsfylte familien man ønsket å skape, tror Haaland.

5.6

Selvbevissthet gir valgfrihet

- Før vi forstår noe med fornuften, har vi ikke valgmuligheter, sier psykolog og advokat Grethe Nordhelle. Da er vi spontane, automatiske og instinktive – akkurat som dyrene. Vi handler uten å tenke, og er fanget. Det er bevisstheten som gir oss frihet.

- Det er selvbevisstheten min som gir meg evnen til å justere min kommunikasjon med andre, sier Nordhelle. - Når jeg har gjort noe på en negativ eller konfliktforsterkende måte, kan jeg etterpå spole tilbake og tenke over hva jeg kunne gjort annerledes. Når jeg vet hva som sårer den andre, kan jeg velge å si eller gjøre noe annet. Heldigvis er det de aller færreste som ville si at «dette gjør jeg selv om det skader barna mine». Når en del barn blir skadet i konfliktsonen mellom foreldrene, er det fordi en eller begge foreldrene er hjelpeløst fanget av konflikten. De har ikke tatt et bevisst valg når det gjelder å håndtere situasjonen, og drar ungene med seg i dragsuget.

Selvrefleksjon

Som mennesker har vi evnen til å reflektere over oss selv. Denne evnen er vi født med, og den utvikles gjennom barne- og ungdomsårene. Når vi blir voksne er evnen til å reflektere blitt stor. Det betyr at vi både før, under og etter en situasjon kan tenke igjennom hva vi sier og gjør, og hvilke reaksjoner vi skaper hos andre. Med denne bevisstheten kommer valgmulighetene, og

med valgmulighetene oppstår kontrollen over oss selv.

- Til syvende og sist betyr dette at vi til en viss grad kan påvirke hvordan andre skal reagere overfor oss. Hvis jeg vil at en annen person skal være hyggelig eller blid, kan jeg velge å oppføre meg på en slik måte at personen blir slik jeg ønsker meg. Men det som ofte skjer, er at vi reagerer spontant, kritiserer og blir sinte når noen oppfører seg dårlig mot oss. Da er det lite sannsynlig at jeg får det jeg har behov for fra den andre. Hvis jeg i stedet klarer å være hyggelig og imøtekommende, er sannsynligheten større for at jeg får det jeg trenger. Nøkkelen ligger rett og slett i å utvikle selvbevisstheten, slik at man kan velge sin egen væremåte og reaksjonsform, sier Nordhelle.

Frihet til å velge

- Mange sier: «Må jeg alltid tenke meg om før jeg sier noe, da?» Men det behøver vi ikke. Det er først i situasjoner hvor det holder på å gå galt eller allerede har gått galt, at vi må kople inn bevisstheten og la være å handle på autopilot. Vi har

evnen til å tenke og handle på to nivåer: et automatisk, spontant nivå og et bevisst, kontrollert nivå. Noen situasjoner kan kreve at vi klarer å skifte mellom å være på begge nivåene samtidig. For eksempel kan vi registrere de automatiske reaksjonene våre, og samtidig analysere dem og velge ikke å handle spontant. Hvis min eks-partner for eksempel anklager meg for noe, kan jeg velge å forholde meg rolig og spørrende til anklagene, i stedet for å gå i forsvar og trappe opp konflikten, foreslår Nordhelle.

- Etter hvert kan vi bli så vant til å være på to nivåer at vi ofte svitsjer mellom de to nivåene mens vi snakker med andre mennesker: «Hvordan virker jeg på ham eller henne nå?» «Hva er lurt å si nå for at han eller hun ikke skal bli opprørt?» Vi er med andre ord både umiddelbare og selvbevisste på en og samme tid. Dette gir frihet. Bevisstheten gjør at vi kan se at «jeg kan velge å bli sint», «jeg kan velge å si det på den måten», eller «jeg kan velge å gå og ta det opp i morgen». Da får vi et repertoar av handlingsalternativer. Jo større bevissthet, jo større forståelse, jo større repertoar og flere valgmuligheter.

Øvelse gjør mester

Utfordringen er å kople inn fornuften når vi er i en situasjon hvor vi begynner å bli emosjonelle. - La oss si at dere er ganske hissig og røde i toppen begge to. Da kan det være lurt å prøve å få temperaturen til å synke litt før man går videre. Man kan gi seg litt tid ved å hente seg et glass kaldt vann, trekke litt frisk luft eller liknende. Man kan si at «tror jeg setter opp vinduet litt, det blir så dårlig luft» eller «jeg må en tur på toalettet nå» eller «skal vi ta en kopp

te først og så snakker vi litt mer etterpå». Da har forhåpentligvis temperaturen sunket, man klarer å tenke litt klarere og gjenvinner kontrollen. Man må ta så lang «avkjølingstid» som er nødvendig for å tenke klart.

Time-out

Vi kan ikke være både i følelsen og i hodet på en gang. Når vi begynner å analysere, dempes følelsene av seg selv eller omvendt: Når vi får dempet følelsene kommer muligheten til å analysere situasjonen. Man kan dempe følelsene ved å jogge en tur, bake, vaske huset eller andre ting. Utfordringen videre er å kople inn bevisstheten i flere og flere situasjoner på større og større områder. Det er rett og slett en treningssak, påstår Nordhelle. - Vi kan ha som mål at neste gang det og det skjer, skal jeg gjøre sånn og sånn. Men selv om vi har det som et mål, skal vi ikke bebreide oss selv for at vi ikke får det til. Om man ikke klarer det med en gang, er man i samme båt som mange andre mennesker. Men likevel: Øvelse gjør mester også i denne sammenhengen.

Å forebygge konflikter

Man kan gjøre mye for å forebygge konflikter. Det innebærer at man bruker alle sine kommunikasjonskunnskaper, før en mulig konfliktsituasjon oppstår, sier Nordhelle. - Da er det lettere å håndtere situasjonen enn om man bruker kunnskapene først etter at alt er blitt vanskelig. I en konkret situasjon betyr det at jeg vet når jeg er inne på et minelagt område eller et sted hvor det fort kan skje et eller annet. Jeg vet det fordi jeg kjenner personen og hva han eller hun reagerer på, eller at jeg ikke er så god til å kommunisere

det jeg ønsker på en diplomatisk måte. Da vet jeg også at jeg bør forberede meg og snakke om ting på en skikkelig måte. Jeg vet at jeg må passe meg vel for at noe av det jeg sier, kan bli oppfattet som kritikk. Jeg vet også at jeg må være veldig tydelig og konkret på hva jeg har behov for, sier hun. - Hvis begge to kan tenke på denne måten, er det selvfølgelig aller best. Når vi vet hva vi tidligere har kranglet om, kan vi forebygge nok en krangel ved å tenke over hva vi begge kan gjøre for å unngå å havne i samme situasjon igjen.

Gode og tydelige avtaler med mange detaljer kan forebygge en god del konflikter, men en avtale kan ikke regulere alle uoverensstemmelser. Tydelige avtaler kan imidlertid regulere måten vi snakker om ting på, hevder Nordhelle. - Hver av partene kan si hva de har behov for fra den andre når det gjelder dette. Hvis man har hatt mange konflikter, kan man fort bli en konfliktvegrer: «Huff, det er så ubehagelig og jeg orker ikke.» Men det å vike unna konflikter gjør det ofte mye verre senere. Det er bedre å ta konflikten når den oppstår, og heller godta at det er slitsomt, enn å la det balle på seg slik at det til slutt blir helt uhåndterlig.

Det kan også være en god ting å jobbe med konflikter man har bak seg, foreslår hun. - Når man får litt avstand, kan man se på dem på nytt og undersøke hva man kan lære. Da må man ikke henge seg opp i hva den andre burde gjort annerledes, men se på hva man selv kunne gjort annerledes i konflikten. De fleste undervurderer dessverre sitt eget bidrag inn i konflikten.

Negativ fortolkning

Når vi er i konflikt med noen, tolker vi ofte personen i verste mening. Vi tillegger også mer negative årsaker til det han eller hun gjør. Derfor er det viktig å huske på at personen i seg selv ikke nødvendigvis er vanskelig, men at det som oftest er situasjonen som gjør ham eller henne vanskelig fordi vi er i konflikt.

Andre mennesker oppfatter ikke den personen som så vanskelig som det jeg gjør. Vi oppfatter det vi vil oppfatte ved andre mennesker også til vanlig, men i konflikter oppfatter vi mye mer det som støtter min sak. Jeg legger merke til det negative og overser det positive eller det som kan bidra til å nyansere oppfatningen. Dette er mye av forklaringen på hvorfor vi har hver vår versjon av et hendelsesforløp eller en situasjon. Når to parter snakker om hva som har skjedd, sitter de på hver sin klode og forteller to vidt forskjellige historier om en og samme sak.

Fiendebilder

Når oppmerksomheten er selektiv, er hukommelsen også selektiv. Selv husker du noen brikker av puslespillet, mens den andre husker noen andre brikker. Ingen av dere har helheten. Så krangler dere om hvilke brikker som utgjør puslespillet, i stedet for å sette sammen brikkene og kanskje få et riktigere og større bilde. I tillegg forenkler vi virkeligheten når vi er i konflikt. Vi tenker mer i svart-hvitt. En slik negativ dreining skaper fiendebilder. Videre aktiveres følelsene, og det gjør at intellektet blir tilsvarende redusert. Vi tror vi vurderer bedre enn vi gjør, men følelsene tåkelegger virkeligheten.



Når man vet alle disse tingene, kan man kanskje ha litt overbærenhet med hverandre. «Du opplevde det slik, og jeg opplevde det sånn – og det er helt naturlig at dette skjer med oss i konflikter», sier Nordhelle.

Romslighet og raushet

- Ofte er det viktig å tenke gjennom hva som er hensiktsmessig å gjøre i en gitt situasjonen. Det kan være lurt å legge en strategi. Da velger du å gjøre noe, istedenfor noe annet. For eksempel kan du bestemme deg for at det går an å føye seg etter den andre av og til. Du må ikke alltid ha rett, og du kan av og til gjøre noe for å glede et annet menneske. Og hvis du gleder din ekspartner, kan du faktisk få tilbake igjen et bedre samarbeid om ungene, noe som vil være det beste du kan gi ungene dine.

Nordhelle tror at vi i vårt samfunn er for lite opptatt av hva vi kan gi. Vi er så opptatt av det vi kan få og kreve fra andre. Hvis vi gir litt mer til andre, gir vi også noe til oss selv. Her er det med andre ord en type valg vi kan gjøre. Det skal ikke være som en selvutslettelse, men som et aktivt valg hvor jeg ikke mister meg selv. Jeg gir noe av meg selv fordi jeg faktisk har muligheten, og jeg har romslighet nok til å gjøre det. Det er det som er paradokset, avslutter hun:

Vi mennesker vokser ved å kunne være litt romslige og rause og gi litt mer til andre. Da blir det på en måte mer av oss selv også.



Bufdir

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000