

Fortsatt
Foreldre

Temahefte 2

Fagpersoner om:
Hvordan er barnets
nye livssituasjon?

Fortsatt Foreldre

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

**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



Tema 2

Hvordan er barnets nye livssituasjon?

Om Fortsatt Foreldre	> 4
Forfattere	> 4
Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre	> 5
2.1 Det kan være tårer bak smilet	> 6
I samtale med Catharina Boland	
2.2 Barns toleransevindu – voksnes ansvar	> 12
I samtale med Dag Øystein Nordanger	
2.3 Vanlige reaksjoner og mestringsstrategier hos barn	> 16
I samtale med Odd Arne Tjersland	
2.4 Kunsten å være empatiske foreldre	> 20
I samtale med Lisbeth Holter Brudal	
2.5 God kontakt med begge foreldre er vanligvis best for barn	> 32
I samtale med Dag Furuholmen	
2.6 Når barn ikke vil være til den ene forelderen	> 38
I samtale med Jartrud Sofie Frafjord	
2.7 Når barn avviser en forelder	> 44
I samtale med Nick Woodall	
2.8 De fleste barn klarer seg bra etter hvert	> 48
I samtale med Ingunn Størksen	
2.9 Når unge voksne skilsmissebarn ser tilbake	> 54
I samtale med Trine Eikrem	

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 stiftelsen.

Fem tema - valgt av foreldre

Temaene i Fortsatt Foreldre kurset ble valgt ut gjennom fokusgruppeintervju med foreldre etter samlivsbrudd. Foreldregrupper på Ringerike og Kongsberg familievernkontor, ledet av familierapeutene Gunvor Ek og Aud Kummuneje, stod for de første utprøvingene av temaene. Professor i familiepsykologi Frode Thuen veiledet og bidro til utforming av kursets første versjon. Ut fra dette ble det gjennomført intervjuer med fagpersoner om hvert av temaene. Intervjuene er samlet i fem temahefter og utgjør kunnskapsgrunnlaget for kurset. Fortsatt Foreldre har vært utgitt i flere utgaver og mange har bidratt opp igjennom årene i utviklingsarbeidet av kurset. De fem temaene som opprinnelig ble valgt ut av foreldre med erfaring fra samlivsbrudd, utgjør fremdeles grunnlaget i kurset.

Fortsatt Foreldre – materiell og ressurser

Fortsatt Foreldre består av temahefter, kurslederhefter, undervisningsmateriell og en digital versjon av Fortsatt Foreldre. Temaheftene inneholder intervjuer med fagpersoner som er utført og skrevet av Guro Hansen Helskog, Kristin Tafjord Lærum og Helle Myrvik.

Kurslederhefter og undervisningsmateriell er utarbeidet av Barne-, ungdoms og familieetaten (Bufetat) i 2024 ved psykologspesialist/PhD Ragnfrid Nordbø og enhetsleder ved familievernkontoret i Buskerud familierapeut Kristin Tafjord Lærum.

Dette materialet baserer seg på intervjuer fra 2007, 2011 og 2022, innsiktsinnhenting fra familievernet i 2024 og utprøving og tilpasning av kurset ved familievernkontoret i Buskerud. Innsiktsinnhenting er fra ledere ved alle landets familievernkontorer, nåværende og tidligere Fortsatt Foreldrekursholdere, dialogmøter med erfarne kursholdere, samt innspill fra Spisskompetansemiljø vold og høykonflikt i Bufetat.

Bufdir har utarbeidet en digital versjon av Fortsatt Foreldre. Den digitale versjonen er tilgjengelig på [Foreldrehverdag.no](https://foreldrehverdag.no) og er et åpent tilbud til alle.

Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

Catharina Boland, barnepsykolog med lang erfaring fra barne- og ungdomspsykiatrien og som terapeut ved avdeling for familiebehandling ved Modum Bad. **Lisbeth Holter Brudal**, psykologspesialist med en doktorgrad fra 1981 ved Universitetet i Oslo, forfatter og skribent. **Trine Eikrem**, psykologspesialist og leder for Bufetats spisskompetansemiljø for familievernets arbeid med vold og høykonflikt i nære relasjoner. **Jartrud Sofie Frafjord**, psykolog og tidligere leder for Bufetat sitt spisskompetanseteam «Barn og unge i familievernet». **Dag Furuholmen**, lege, spesialist i psykiatri og tidligere leder for forskningsgruppa i MannsForum. **Kirsti Ramfjord Haaland**, spesialist i klinisk psykologi med fordypning i familiepsykologi, forsker og driver av Institutt For Familie og Samlivsterapi. **Katrin Koch**, spesialist i klinisk psykologi med omfattende arbeidserfaring fra offentlig og privat virksomhet, deriblant fra arbeid som sakkyndig i barnevern- og foreldretvistsaker. **Hedvig Montgomery**, psykolog og spesialist innen familie- og parterapi, forfatter og spaltist. **Kari Moxnes**, professor emerita ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU. **Dag Øystein Nordanger**, psykolog-spesialist ved Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging – region vest (RVTS vest) med en deltidsstilling som professor ved OsloMet. **Grethe Nordhelle**, psykolog, førstelektor og advokat og har lang erfaring med familie-, barnefordelings- og barnevernssaker. **Ingunn Størksen**, utdannet psykolog og er professor i pedagogisk psykologi ved Nasjonalt senter

for læringsmiljø og atferdsforskning (Læringsmiljøsentret) ved Universitetet i Stavanger (UiS). **Gry Stålsett**, spesialpsykolog og førsteamanuensis i religionspsykologi ved MF vitenskapelige høgskolen. **Frode Thuen**, professor i psykologi ved Høgskolen på Vestlandet, forfatter og spaltist. **Odd Arne Tjersland**, dr. philos, professor emeritus i klinisk psykologi ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, og psykologspesialist i barnepsykologi og familiepsykologi. **Jesper Juul**, familieterapeut, skribent og tidligere leder ved det danske Kempler Instituttet. **Nick Woodall**, 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.

Intervjuene med fagpersonene er utført og skrevet av:

Guro Hansen Helskog, dosent i pedagogikk ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) og tidligere ansatt i fagutviklingsprosjekter, veilednings- og kursvirksomhet ved Modum Bad. **Kristin Tafford Lærum**, sosiolog, familieterapeut og tidligere ansatt i prosjekt- og lederstillinger innen psykisk helse og familiefeltet ved Modum Bad. **Helle Myrvik**, lektor og diakon og har vært kurs- og prosjektleder ved Modum Bads kurs- og kompetansesenter (2007/2011/2022).

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 konstallasjoner. 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 uuttalte.



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 kjæresten 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 konfliktene 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 forelderen 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 tilkjennegi 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

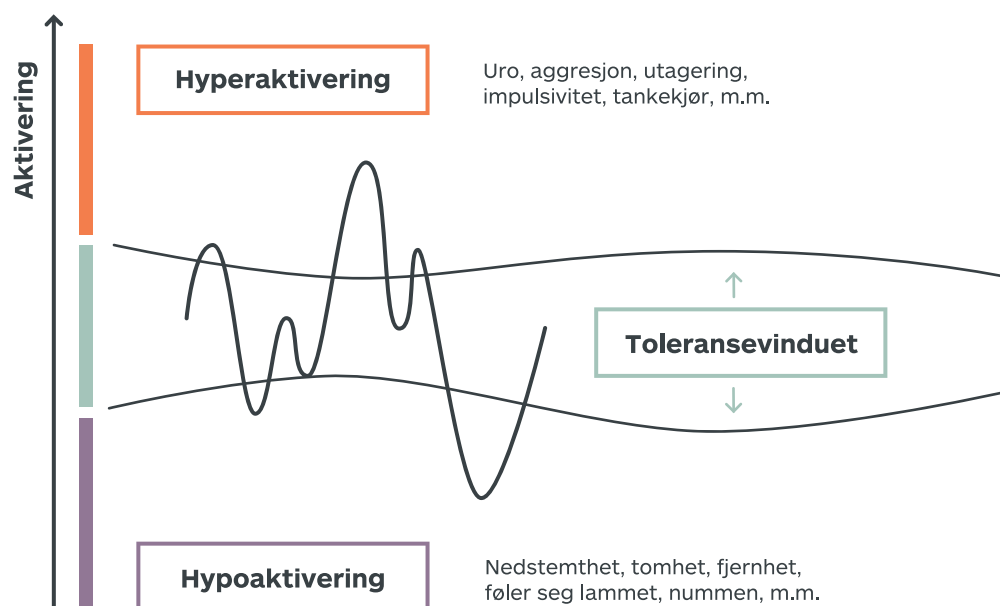
Barn må altså først få hjelp av de voksne for at de senere skal kunne hjelpe seg selv. Har de fått det, vil de gradvis kunne utvikle både en kroppslig kunnskap om hvordan de skal regulere seg, og bevissthet rundt disse prosessene. De vil dermed selv kunne gjøre det som må til for å komme inn i toleransevinduet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

I SAMTALE MED ODD ARNE TJERSLAND

- 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 avgrenser 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 familieterapeut 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 empatisk, 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 kranter 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 gråteanfall. Ofte har barn en sterk skyldfølelse knyttet til at foreldrene flytter fra hverandre, og ofte har de også angst for framtiden.

Barn lurar 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 fødselsfødte 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



Illustrasjonsfoto: Johnér

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



Illustrasjonsfoto: Pexels

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 irrettesettelsen 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 overreagere 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.



Illustrasjonsfoto: Pexels

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.

I SAMTALE MED DAG FURUHOLMEN

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 forelder 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 riskfactors 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 forelderens = sterkere oppfatning av at forelderens bryr seg om meg. Og det er nettopp det vi finner. Jo mere samvær, jo sterkere opplevelse av at forelderens «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 forelderens, ikke gjør tilknytningen til den andre forelderens dårligere.

- Og det er akkurat det man finner. Relasjonen til den ene forelderens forverres ikke selv om relasjonen til den andre styrkes. Og hvis det er høy konflikt mellom foreldrene, trengs det mer tid med den andre forelderens 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 forelderens, 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 mannsrollen 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 gutterommet.

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 impulskontroll.

Et viktig element er at hos gutter bruker den delen av hjernen som har med impulsrontoll 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 kjempes frustrert 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



Illustrasjonfoto: Johnner

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 skolevegning 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 selvvråderett 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 løsrevet 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



Illustrasjonsfoto: Johnner

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

reducere 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 familiedynamikken 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 arbeide 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 foreldrefremmedgjøringsaker 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.



Illustrasjonsfoto: Getty Images

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 familiodynamikkene. 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.



Illustrasjonsfoto: Johnér

- 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 selvbylde 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.



Illustrasjonsfoto: Pexels

2.9

Når unge voksne skilsmissebarn ser tilbake

Psykologpesialist 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.

I SAMTALE MED TRINE EIKREM

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.



Bufdir

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet