

Temahefte 4:

Hva er godt nok foreldresamarbeid?

Fortsatt Foreldre

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

Guro Hansen Helskog,
Kristin Tafjord Lærum og Helle Myrvik

Fortsatt
Foreldre



**Barne-, ungdoms-
og familiedirektoratet**

Postadresse:

Postboks 2233

3103 Tønsberg

Besøksadresse:

Fredrik Selmers vei 3

0663 Oslo

Sentralbord:

466 15 000

Utgitt:

2025

Design:

TIBE Trondheim

Illustrasjonsfoto forside:

Johnér

Bufdir.no

Tema 4

Hva er godt nok foreldresamarbeid?

Om Fortsatt Foreldre	> 4
Forfattere	> 4
Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre	> 5
4.1 GODT NOK foreldresamarbeid	> 6
I samtale med Katrin Koch	
4.2 Foreldresamspill: Fra splittet spann til korrekte kollegaer?	> 12
I samtale med Kari Moxnes	
4.3 Oppdragelsesreisen med barn i to hjem	> 16
I samtale med Hedvig Montgomery	
4.4 Bør barn skjermes eller involveres?	> 22
I samtale med Katrin Koch	
4.5 Å lage gode omsorgsavtaler og rammer omkring barnets liv	> 26
I samtale med Odd Arne Tjersland	
4.6 Økonomi og arbeidsdeling før og etter bruddet	> 32
I samtale med Kari Moxnes	
4.7 Samværsordninger og «barns beste»	> 36
I samtale med Katrin Koch	
4.8 Når barn mister kontakt med den ene forelderen sin	> 40
I samtale med Dag Furuholmen	
4.9 Mistillit og sammensatte vrkeligheter	> 44
I samtale med Frode Thuen	
4.10 Å støtte opp om barnas relasjon til den andre	> 50
I samtale med Jartrud Sofie Frafjord	

Om Fortsatt Foreldre

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

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

Oppdatert Fortsatt Foreldre materiell (2024)

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

Forfattere

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

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

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

Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.1

GODT NOK foreldresamarbeid

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

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

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

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

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

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

Vanlige konflikttemaer

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



Illustrasjonsfoto: Johnér

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

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

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

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

Å tenke samvær som avlastning

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

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

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

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

Stor konflikt - færrest mulige møtepunkter

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

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

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

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

Hverdagsinformasjon

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

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



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

Høflig tone

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

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

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

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

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

4.2

Foreldresamspill: Fra splittet spann til korrekte kolleger?

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

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

Forhandlingsgenerasjonen

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

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

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

Ulike samspillsformer

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

Virkelige venner

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

Korrekte kolleger

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

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

Sure samhandlere

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



Kampkåte krigere

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

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

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

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

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

Splittet spann

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

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

Foreldrebilder

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

4.3

Oppdragelsesreisen med barn i to hjem

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

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

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

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

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

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

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

De minste barna

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

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

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

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

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

Barneskolebarna

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tenåringene

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

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



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

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

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

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



Illustrasjonsfoto: Jo hør

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

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

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

Gi hverandre rom til å opprettholde bånd til barnet

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

4.4

Bør barn skjermes eller involveres?

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

Koch synes det er vanskelig å vite hvor mye man skal skjerme barna, og hvor mye man skal involvere dem og opplyse dem om foreldrenes samlivsbrudd. Det kan være like galt å involvere barna for mye som det er å involvere dem for lite. På den ene siden er samlivsbruddet noe som hører den voksne relasjonen til. På den andre siden vil samlivsbruddet påvirke hele barnets livssituasjon og identitet. Barn kan lett få skyldfølelse, føle for stort ansvar for foreldrene, eller oppleve at de står i en lojalitetskonflikt mellom foreldrene. Foreldrene kan tro at alt er såre vel, mens barna lever med et stort psykisk press som de forsøker å dekke over som best de kan. Derfor er det viktig at foreldrene både informerer om det som skjer, og gir åpning for at barna kan snakke om sin opplevelse av situasjonen.

Å stå samlet om informasjonen

- Det beste rådet jeg kan gi foreldre, er å forsøke å stå samlet om den informasjonen de gir barna, sier Koch. Både når det gjelder å planlegge hva som skal sies og hvordan det skal sies. Ikke minst bør foreldrene framstå samlet om beslutninger som er tatt,

enten det er et kompromiss begge bare er delvis enige i, eller den ene er helt uenig i en beslutning som er tatt for eksempel i retten. La oss nå si at den ene har følt seg presset til en samværsordning fra torsdag til mandag istedenfor fra fredag til mandag. Da bør man allikevel kunne si til barnet at vi er enige om denne samværsordningen, eller at det er blitt bestemt av andre ut fra det de voksne har tenkt vil bli best for alle. Man behøver ikke utbrodere i detalj at man egentlig ikke er enig. Hvis man likevel velger å informere barnet om uenigheten, bør man ikke kreve at det tar parti, eller påtar seg urimelig ansvar. Dette er noen hårfine balansepunkter som man bør tenke over, sier Koch.

Barn har lange ører. De oppfatter stramme fjes og at det snakkes i telefonen klokka ti om kvelden når foreldrene tror seksåringen sover, mens han faktisk står øverst i trappa og lytter. Barn merker at det skjer noe rundt dem, men de forstår ikke nødvendigvis hva. Det kan være skremmende for dem, og de kan begynne å tolke det som skjer ut fra sin egen forståelse. Kanskje tror de at de selv er skyld i at foreldrene er



lei seg eller sinte. Nettopp derfor er det viktig å involvere barna på en måte som passer deres alder og utvikling. De kan for eksempel si sin mening om bosted eller ferieordninger, men de skal ikke bestemme. Det er de voksne som skal ta beslutningene, og dermed ta ansvaret for situasjonen. De voksne må være ledere. Det gir trygghet for barn.

Barn skal høres, men ikke ta avgjørelser

Å spørre barn om de vil bo hos den ene eller den andre forelderen, og så få dem til å velge mellom de to, er uheldig. Det fører barna opp i en lojalitetskonflikt som kan bli vanskelig å håndtere, mener Koch. Enkelte tror at barn kan bestemme selv fra de er syv eller tolv år gamle. Det er feil. Koch tenker det er viktig å være nøye med å markere forskjellen mellom å ha anledning til å si sin mening og det å bli spurt om hva de vil, og å bestemme selv. Den voksne må kunne si at «det synes jeg var et godt forslag» eller «det der tror jeg ikke er så lurt, fordi ...». Hvis de voksne ikke tar styring, men overlater ansvaret til barnet, er det en tung bær å bære for barn som ikke kan overskue konsekvensene av sine valg. Men hvis vi ikke snakker med barna, får vi heller ikke vite hva de mener, og det kan godt tenkes at barn har velbegrunnede meninger.

Å sjekke ut det barn sier

Når barn kommer med et utsagn eller gjør merkelige ting, bør vi bruke litt tid på å finne ut av det før vi tar for drastiske skritt. Jeg har et eksempel fra min praksis: Et barn kommer hjem til den ene forelderen etter samvær med den andre, og klorer, slår og glefser. Barnet forteller også at samværsforelderen slår og skriker. Forelderen tar det rimeligvis veldig alvorlig,

men er ikke på talefot med den andre og kan derfor ikke sjekke det ut. Så ender det med samværsnekt. Men en dag er dette barnet i barnehagen, de spiller teater, og så forteller barnet at da han var hos samværsforeldren en gang, hadde de spilt teater. Forelderen hadde vært tiger, og tigreren hadde klort, slått og brølt etter ham. Det var det han hadde gått hjem og referert. Han var ikke helt stø språklig ennå og kunne ikke utdype det som hadde skjedd eller plassere det i en sammenheng. Forelderen var heller ikke flink nok til å spørre. Derfor ble barnets utsagn tolket helt feil, med påfølgende samværsnekt. Det fikk store følger for barnet, som ikke bare mistet muligheten til å være sammen med den andre forelderen sin i en periode, men som også fikk foreldre som om mulig ble enda mindre på talefot.

Barn er mer «her og nå» enn voksne er. Jo mindre de er, jo mer her og nå er de. Det som ligger kort tilbake i tid, blir da fort et allment bilde. Barn i alderen fem til sju år forklarer ofte ting med at de selv har magiske evner. De kan tenke at «fordi jeg tenkte at det skulle regne – og nå regner det – så er det jeg som har bestemt at det regner». Unger tenker dessuten mer konkret enn voksne. De har begrenset evne til abstrakt tenkning. Korrekt bruk av ord kan også være vanskelig for dem. Når vi voksne tolker direkte det vi hører, kan det føre veldig galt av sted. Vi tror nok ganske lett at barn tenker på samme måte og like avansert som det vi gjør, men det gjør de jo ikke, sier Koch.

Derfor er hun så opptatt av at det er viktig å sjekke ordentlig når barnet sier at «jeg får aldri middag der», og den ene forelderen går helt i taket fordi barn-trenger-

regelmessighet og den-andre-har-jo-alltid-vært-så-uansvarlig og dette-er-jo-bare-ikke-akseptabelt. Det kan jo bare bety at barnet ikke fikk middag i går fordi de var ute og spiste pølser, og barnet var stappmett og sa det ikke ville ha middag. Det får ikke forelderen vite. – Og om det virkelig var slik at det aldri var middag, spiller det kanskje ikke så stor rolle det heller. Våre barn får mat nok uansett, og om den middagen foregår på McDonald's en gang iblant, får det bare gjøre det. Ingenting av dette kommer til å skade barnet sammenlignet med hvor mye en omfattende konflikt kan skade.

Mer hensyn til barns meninger jo eldre de blir

Jeg mener at det er viktig å vite at barn kan gi uttrykk for et synspunkt, men at dette synspunktet kan være mer eller mindre velbegrunnet, mer eller mindre gjennomtenkt, mer eller mindre vedvarende. Barns evne til å resonnerer og tenke konsekvenser øker med alderen. Når femtenåringen kommer hjem og sier at han vil flytte til pappa fordi her har han få venner på skolen, eller fordi her er det fire mil til nærmeste fotballbane, eller fordi han har bodd hos deg hele livet og nå vil han bo hos pappa litt også – skal man kanskje høre på det. Man må ta mer hensyn til barnets meninger og ønsker jo eldre barnet blir. De fleste foreldre forstår det og aksepterer at når barnet blir femten–seksten år gammelt, bestemmer han eller hun selv hvor mye han er hos hver av dem. I prinsippet kan imidlertid foreldrene bestemme dette fram til barnet er atten.

Ikke spør ut barna

Mange voksne synes det er så stas å snakke med barn på sengekanten, for da er det ro i heimen. Men barn kan da være mer opptatt av å sove. De kan være slitne og mer sårbare for følelsesmessige belastninger, og sier kanskje det de tror foreldrene vil høre for å bli ferdig med det. Det kan bli veldig feil. Det å bruke tid og være nøye med når og hvor man snakker sammen, er derfor viktig. Dessuten er det viktig ikke å tro at man kan skjule sin egen sinnstilstand for barna. De fleste foreldre sier at «jeg viser ikke at jeg er lei meg», men det gjør de jo. Barn er sensitive og får med seg mye mer enn vi tror. Derfor er det ikke nødvendigvis noe poeng å skjule hvordan man har det. Det som er viktig, er at barna ikke gjøres ansvarlige for om den voksne er glad eller lei seg, men at de vet hvorfor den voksne er lei seg. Barn skal ikke ha ansvar for de voksnes liv.

Å skille egne opplevelser fra barnets opplevelser

Hele tiden må man som voksen forsøke å skille egne opplevelser fra barnets opplevelser, sier Koch til slutt. - Man må for eksempel skille egne erfaringer med eks-partner fra hans eller hennes måte å være forelder på. Barnet har sannsynligvis en helt annen opplevelse av foreldrene sine enn det foreldrene har av hverandre. Relasjonen mellom foreldre og barn kan være trygg og god selv om relasjonen mellom foreldrene er dårlig. Foreldre må se dette.

4.5

Å lage gode omsorgsavtaler og rammer omkring barnets liv

Psykologspesialist og professor Odd Arne Tjersland gir her en konkret liste over problemstillinger man bør avklare ved et samlivsbrudd, i tillegg til å gi råd om hvordan lage gode samværsavtaler.

Den praktiske organiseringen rundt barnas liv den første tiden etter bruddet bør i stor grad representere en fortsettelse av livet de hadde tidligere. Etter hvert som ungene vokser til, kan man tilpasse ordningene.

I SAMTALE MED ODD ARNE TJERSLAND

- Jeg tror ikke det er mulig å komme fram til noen bestemte, allmenngyldige oppskrifter på hvordan man skal organisere livet sitt etter et samlivsbrudd, sier Tjersland. - Man må finne ut hva som passer sin familie, for hver familie har jo en egen tradisjon, kultur og historie.

Hvis den ene tok seg av barna 80 prosent av tiden da foreldrene bodde sammen, kan det være unaturlig plutselig å skulle ha delt bosted for barna etterpå. Det ville gjøre samlivsbruddet mellom foreldrene til en enda større forandring i barnas liv. Å følge opp barn handler om mye mer enn å ha dem i nærheten av seg, sier Tjersland. Samtidig kan man lære. Den nye situasjonen vil kanskje føre til at forelderen endrer seg på dette punktet. Da er det også viktig at hen slipper til.

Delt bosted nå eller etter hvert?

Ofta kommer fedrene mer på banen ved et samlivsbrudd og ønsker å ta større ansvar for barna enn de hadde før, sier Tjersland. - I utgangspunktet kan en slik familie ha hatt et tradisjonelt samlivsmønster: Den ene har tatt seg av mye ute, den andre

har tatt seg av mye hjemme. Hvis den ene forelderen i slike tilfeller ønsker seg mer ansvar i for barna i hjemmesituasjonen, vil mitt råd være å lage en progresjonsplan der man starter smått og så gradvis forandrer samværsordning og omsorgsroller. Et mål om delt bosted kan ligge 1–2 år fram i tid, tilpasset barns alder. Man kan se for seg en trapp der endringer innføres trinnvis, og der de bygger på både foreldrenes erfaringer og barnas tilbakemeldinger.

Tjersland mener at mange av kravene om å gå raskt fra en skjev ansvarsfordeling til en 50–50 ordning, kan handle om svært sammensatte motiver. Det kan være redsel for å miste kontakt med barna, blandet med hevnløst, sinne, sorg, engstelse for økonomien, osv. Videre er det mange som ikke vet hva det innebærer å måtte tilpasse livet etter skolebussens rutetider, barnehagens åpningstider, barnas fritidsaktiviteter osv. - Da snakker jeg om familier der det er et stort språk mellom rollefordelingen før samlivsbruddet og ønskene om hvordan det skal være etterpå, sier han.



Illustrasjonsfoto: Johnér

Som regel er det mye å hente på å søke hjelp for å lage gode avtaler. Det kan være lurt å ha med en tredjepart – også når man skal justere avtalene. Dette kan man bruke familievernkontoret til, sier Tjersland. - Å sette av god tid gir et bedre utgangspunkt for å lage gode avtaler. Det er rom for å gjøre dette innenfor hjelpeordningene i familievernet.

Alt som skal avklares

Det er mye som skal avklares når man går fra hverandre. Det gjelder løsninger om bosted og samvær med barn, det gjelder økonomi og forholdet til venner og familie. - I det hele tatt må man ta stilling til en mengde små og store spørsmål for å kunne etablere et nytt hverdagsliv. I et forskningsprosjekt om meklings ved Østsjø familievernkontor

utarbeidet vi temalister for meklings knyttet til barn, økonomi og familie og venner, forteller Tjersland. Listene ble utformet på bakgrunn av vår erfaring med problemstillinger foreldre blir stilt ovenfor når de skal separeres. Spørsmålene som er aktuelle for den enkelte familie, vil selvsagt variere. De er gjengitt i boken Samlivsbrudd og foreldreskap. Tilpasset dagens forhold ser de slik ut:

Barn

1. Formelle ordninger: Foreldreansvar, bosted, samvær, ferier.
2. Samarbeid i dagliglivet: Henting, bringing, barnehage, skole, fritid, sykdom.
3. Endringer i avtalen: Hva kan utløse

behov for å drøfte endringer, og hvordan går man fram om man ønsker dette?

4. Barnas reaksjoner: Hva skal man si, når informere, hvordan kan barna tenkes å reagere og hvordan forholde seg?
5. Nye partnere: Hvordan skal barna møte dem, hva slags rolle skal foreldre og samboere ha i forholdet til barna?
6. Flytting: Er det sannsynlig at noen vil flytte og hvilke følger kan det få for avtalen?
7. Kommunikasjon: Hvordan ta initiativ til samtaler, når via telefon, når via møter, og hvor?
8. Overgangsordninger: Er midlertidige løsninger nødvendige, eventuelt hvordan skal de se ut?

Økonomi

1. Barnebidrag: Formelle retningslinjer; hva passer for oss?
2. Barnetrygd, evt. andre støtteordninger, skatteklasse.
3. Andre økonomiske forpliktelser overfor barnet (for eksempel innkjøp av større ting).
4. Felles bolig: Aktuelle løsninger kan være at en får bruksrett, en kjøper ut den andre, eller salg.
5. Deling av formue, gjeld og innbo.

6. Andre økonomiske forhold som må avtales (for eksempel bruksrett til hytte).

7. Skifte (ev. når).

8. Daglig økonomi: På bakgrunn av punkt 1–7 – hvor mye har hver å leve for, eventuelt nødvendige justeringer.

Familie og venner

1. Hvordan forholde seg til egne foreldre: Forklaringer, forventende reaksjoner, hvordan håndtere dem?
2. Hva slags kontakt skal barna ha med besteforeldrene: Møteform og omfang.
3. Hvordan skal kontakten være med felles venner etter separasjonen (for eksempel inviteres i samme selskap, felles ferie med venner)?

Etter loven kan partene utforme sine egne avtaler – også på det økonomiske området. I mange tilfeller er ikke dette mer komplisert enn at man kan klare det selv. Noen trenger hjelp av advokat. I så fall vil jeg råde til å bruke den samme – ellers kan det fort komme motsetningsfylte og kostbare prosesser ut av det, sier Tjersland.

Informasjonsutveksling mellom foreldrene

Når det gjelder kommunikasjonen mellom foreldrene etter et samlivsbrudd, kan man si at dette særlig dreier seg om tre områder, mener han. - Ett område handler om hendelser fra dag til dag, som for eksempel «Han må ha med seg gymtøyet hjem i dag, fordi ...», eller «Som du vet, var han hos legen i går ...» Det er utvekslinger

om de små og store detaljene fra barnas hverdagsliv.

Et annet område kommer til uttrykk i spørsmålet «Når begynner sommerferien i år, og hvordan skal vi dele den?» Det handler om beslutninger innenfor rammen av avtalen: Hvordan skal den praktiseres i år? Et tredje område er knyttet til spørsmål om endringer av selve avtalen: Den ene forelderen har fått ny jobb på en annen kant av landet. Den andre skal flytte sammen med den nye kjæresten i et boligfelt utenfor byen.

Det kan skjære seg på alle tre områder. En eller begge synes ikke de får vite nok om dagliglivet, de synes den andre altfor sjelden tar opp spørsmål om for eksempel ferier eller ekstraordinære utgifter, eller de synes den andre foretar seg ting som krever fundamentale endringer i avtalen uten at de tar initiativ til å snakke om dette. Godt foreldresamarbeid krever mye kommunikasjon på alle disse områdene.

Om å lage avtaler

Det er flere ting foreldre kan gjøre for å ivareta barna best mulig etter et samlivsbrudd, ifølge Tjersland. - En ting er å lage tydelige avtaler seg imellom – helst så detaljerte at det oppstår minst mulig uforutsette situasjoner som kan skape konflikt. Ikke minst gjelder dette det økonomiske området. Det er til hjelp å vite hva barnebidraget skal dekke, og hva som faller utenfor dette. Hvordan skal man for eksempel håndtere utgifter som man bare må regne med kommer? I tillegg kommer de uventede utgiftene – som når sønnen har knust stuevinduet hos naboen, eller når han skal få være med

kameraten og familien til Frankrike hvis foreldrene betaler flyreisen. Det er fort gjort at konflikter kan tilspisse seg i slike situasjoner. Det man kan gjøre, er å lage avtaler om hvordan man skal gå fram når det er behov for å snakke om det uventede. Det kan motvirke konflikter som fort blir kroniske verkebyller i livet til både voksne og barn.

Midlertidige avtaler

Foreldrene må kunne stå inne for avtalene, se seg selv, sin tidligere ektefelle og sine barn i øynene og vite: «Dette er den best tenkelige løsningen når vi tar alle forhold med i betraktning.» Det er lett å skygge litt unna når man står i en konflikt, og ikke ta inn over seg at dette er avtaler man faktisk skal leve med. Noen ganger kan også skyldspørsmål og rettferdighetsresonnementer bli bestemmende for utfallet, for eksempel: «Det er jo du som går, jeg vil ikke dette, og da får du ta konsekvensene av at du ikke får se barna så mye», eller «det er jeg som har pusset opp det meste av denne leiligheten, så da er det rimelig at du flytter ut.» Den som går, kan også forsøke å bøte på dårlig samvittighet ved å gi avkall på en del verdier. Når man er svært sårbar, i sterk konflikt eller i krisestemning er det egentlig ikke et godt tidspunkt å inngå slike avtaler. Da er det bedre å ta en pause i avtaleutformingen og benytte seg av midlertidige avtaler.

Lytt til barna

Om mulig bør foreldrene legge fram forslaget til ordninger for barna og få deres reaksjoner før endelige beslutninger fattes. Det er lite klokt å lage avtaler som griper dypt inn i barns liv uten at de får anledning



til å bli hørt, mener Tjersland. - Dette gjelder særlig når barna blir større. Den endelige beslutningen er det imidlertid foreldrene alene som må ta. Barnet skal ikke måtte stå til ansvar for det som til sist blir bestemt. Derfor bør beslutningene bli tatt uten at barna er til stede. Det samme gjelder eventuelle reforhandlinger av avtalen eller når andre større spørsmål blir tatt opp. Det gjelder ikke minst når det er høy grad av konflikt mellom foreldrene.

Fleksibilitet

Det kommer til å oppstå situasjoner der avtalen ikke kan følges til punkt og prikke: Sønnen kan ikke komme tilbake til den ene forelderen på det tidspunktet som er avtalt fordi han og den andre forelderen er invitert på båttur, eller datteren skal spille håndballturnering både lørdag og søndag, så hun kan ikke reise til den andre denne

helga. Fleksibilitet i dette perspektivet handler om det som avviker fra den faste ordningen, sier Tjersland.

Samtidig kan også det faste bli modent for revisjon. Som voksne fanges vi fort av de skjemaene vi en gang har laget. Fleksibilitet innebærer også åpenhet for å revurdere det som er fast. I dette bildet er det ikke minst viktig å ha oppmerksomheten rettet mot barnas reaksjoner på bo- og samværsordningen. - Jeg husker jenta som hadde levd med en delt ordning og flyttet fram og tilbake mellom foreldrene i lange tider, forteller han. Så en dag kom hun med en hel koffert med saker til samværsuka hos den ene av foreldrene. «Det var så mye hun måtte ha med seg.» Dette var en forelder som var lydhør og sensitiv. Hun spurte om hun syntes det var anstrengende å skulle flytte slik fram og tilbake. Hun svarte ikke

direkte, men forelderen skjønnte likevel hva hun prøvde å si der hun kom slepende med kofferten. Og hun begynte å bo fast hos den andre forelderen.

Delt bosted – konsekvenser for barna

Når man velger delt bosted, er det viktig at dette er i tråd med kulturen i familien slik den har fungert tidligere, mener Tjersland. - Sett at det er en familie med en type likestilt kultur som skal skille lag. Hjemme hos dem står det lister på kjøleskapet om hva som er fars oppgaver og mors oppgaver i heimen. Han har skiftet mye bleier og vært hjemme med sykt barn like ofte som henne, og hun har byttet dekk på bilen flere ganger. I en slik familiekultur vil barnet være preget av verdier om likeverd og likestilling, og det kan kjennes veldig riktig å skulle bo halv tid hos hver av foreldrene. Men det fordrer at foreldrene bor i nærheten av hverandre, og at de kan samarbeide rimelig bra. De må ikke gå i trottene på hverandre for den minste lille ting. Ikke minst fordrer det stor grad av fleksibilitet.

- Til dem som velger delt bosted, har jeg også lyst til å framholde betydningen av å være særlig oppmerksom på signaler om tid for endringer. Barns behov endrer seg naturlig etter hvert som de vokser til, sier

han. - Jeg har hatt mange saker der delt bosted har endret seg til fast bosted hos den ene forelderen etter hvert. Dette har ikke bare med barnets forhold til sine foreldre å gjøre. Det handler like ofte om barnets forhold til verden utenfor. Venner blir på mange måter viktigere enn foreldrene når barnet passerer 13-14-årsalderen. Det kan være vanskelig for barn å si noe om dette selv.

Tjersland sammenfatter på følgende måte: - Lag tydelige avtaler, lag avtaler du kan stå inne for, la barna få uttale seg – men ta beslutningsansvaret som foreldre. Bygg samværsavtaler på det rollemønsteret og den kulturen som har rådet i familien – i det minste i en overgangsfase – og vær lydhøre for barnas tilbakemeldinger på samværsavtalen etter hvert som de vokser til.

4.6

Økonomi og arbeidsdeling før og etter bruddet

Sosiologiprofessor emerita Kari Moxnes tar her til orde for at foreldre bør få til et mest mulig rettferdig økonomisk oppgjør etter samlivsbrudd. Et oppgjør der den ene blir sittende igjen med lite, vil gå ut over barna. Derfor bør man i størst mulig grad tenke rettferdighet og økonomisk utjevning så lenge barna er små. Når det gjelder arbeidsdeling, mener hun at den første tiden etter bruddet i størst mulig grad bør avspeile situasjonen før bruddet. Man kan gradvis endre avtalene etter hvert som alle parter tilpasser seg den nye situasjonen.

- For noen år siden gjennomførte jeg en undersøkelse der jeg fikk noen resultater som forbauset meg litt, forteller Moxnes. - Jeg hadde gjort mange intervjuer med menn og kvinner og kodet dem inn for å lage et system til forskningen min. Jeg kjørte menn/kvinner mot sambo/samværsforeldre og fant ut at hvis jeg tok bort kjønn, klarte jeg ikke å finne ut hvem som var menn og kvinner. Den som har hovedomsorgen, utvikler den samme irritasjonen eller påpeker de samme manglene ved den andre! Det er sånne ting som å få hjem skittentøy etter ferien, at yndlingsbuksa ligger igjen, eller at barna kommer hjem kl. åtte om kvelden på søndag og fortsatt ikke har fått middag og slike ting. Det var ikke mulig å finne forskjeller på kvinner og menn der. Med andre ord handler dette mer om hvilken posisjon og rolle du har i forhold til barna, enn om hva slags kjønn du har.

Mødre gir stort sett aldri opp barna sine, og det gjør heller ikke involverte fedre. Fedre som har gjort barna til en sentral del av livet sitt, som har brukt tid og involvert seg følelsesmessig i dem fra starten av, slutter

uhyre sjelden med det. De vil fortsette å være involvert i barna sine også etter samlivsbruddet, og kreve å få være en del av sine barns liv på lik linje med mor. Det skulle jo bare mangle!

- Slik jeg ser det, er det to ting som er utslagsgivende når det gjelder det økonomiske oppgjøret etter et samlivsbrudd, sier Moxnes. - Det ene er skyldspørsmålet, og det andre er det man kan kalle spørsmålet om rettferdighet mellom foreldrene. Dessverre ser man ofte at kvinner kommer dårligere ut enn menn. Spørsmålet om skyld etter et samlivsbrudd er mye viktigere enn man ofte er villig til å innrømme, mener Moxnes.

Økonomisk samarbeid

Moxnes mener altfor få forskere har sett på de økonomiske sidene av et samlivsbrudd. - Allerede i 1984 leverte jeg en rapport der jeg sa at vi aldri får en mer rettferdig barnefordeling før det er økonomisk lønnsomt for folk å samarbeide.

Generelt bør det være økonomisk rettferdighet i den tiden man har

mindreårige barn, sier Moxnes. For mange er det imidlertid ikke slik. Dette kan få konsekvenser for foreldresamarbeidet og for samvær. - I mange tilfeller har kvinner rett og slett ikke råd til å gi mer enn 40 prosent av tiden til far, sier hun. Da ville barnebidraget bli borte, noe som kanskje ville gjøre det vanskelig å bli boende i huset som tross alt er ungenes hjem. Kvinner har ofte mindre lønn, mindre ansiennitet og skjøre ankerbånd til arbeidslivet fordi de har vært hjemme mens barna var små, eller de har jobbet deltid og ellers tatt mesteparten av ansvaret hjemme. Hun mener at dette bør regnes inn i det store regnskapet når økonomien skal gjøres opp etter et brudd.

Moxnes forteller at hun har forsket mye på hvordan barn opplever de økonomiske sidene av et samlivsbrudd. - De foreldrene som har klart å gjøre dette greiest mulig for ungene, har som regel relativt god råd. De har gjerne kjøpt dobbelt sett med PC-er, musikkanlegg, sykler, klær og utstyr for at livet skal bli enklere både for ungene og dem selv. Mange har imidlertid ikke råd til doble sett av alt, og da får du unger som drar med fire bager mellom foreldrene en gang i uka. Det er slitsomt for ungene, påpeker hun.

Kvinner kjøper det som går i dass

På slutten av 80-tallet ble det gjort en studie i Sverige der Örjan Hultåker spurte om felleseie hos folk som levde i parforhold. Det viste seg da at menn eide 80 prosent av det som var i fellesboet. Det handlet om at menn tjente mest, men det handlet også om at kvinner kjøpte mat, klær, toalettartikler osv, sier Moxnes. - Kvinnene kjøper med andre ord det som går i dass og som det ikke

finnes noe igjen av etterpå, mens mennene kjøper musikkanleggene, bilen og gjør de store investeringene i overveldende stor grad. Ofte er det mennene som betaler alle faste regninger, og så sitter de igjen med dokumentasjon på at dette er det faktisk de som har betalt. Slik gjøres det fortsatt i dag. Det er ikke så farlig i ekteskap, men det er veldig farlig i samboerskap, advarer Moxnes. - Når man deler det økonomiske ansvaret på den måten, har man et skjevt utgangspunkt når man skal begynne å forhandle. Og for mange kvinner er det nedverdiggende og nærmest pinlig å be om penger, for «kvinner bryr seg jo ikke om penger. De bryr seg om følelser, de». Kvinnene føler seg gjerrige. De er redde for at noen skal se på dem som noen som prøver å kare til seg. Derfor er de økonomiske kravene fra kvinnene ofte veldig små. Dette kommer tydelig fram i intervjuer Moxnes har gjort.

Kvinnen går

Det gjør det ikke bedre at det ofte er kvinnene som vil ut, mener Moxnes. - Det har vi ikke hatt noen endring på siden 70-tallet da jeg begynte å forske på dette her. Det er kvinnene som forlater mennene, og hovedgrunnen er mangel på likhet og likeverd. Ofte er det sånn at friheten teller mer for dem i øyeblikket. Det bidrar ofte til at de økonomiske forhandlingene blir skjeve.

En del av disse fedrene har ofte ikke vært særlig deltakende hjemme, verken når det gjelder husarbeid eller å følge opp ungene. Moxnes sier det finnes mange arbeidsdelingsundersøkelser gjort i hele den vestlige verden som viser at menn tror de gjør mye mer enn de faktisk gjør. Og

hvis du spør menn og kvinner, vil de kunne si at de deler likt selv om det er åpenbart at kvinner gjør mer. Menn overestimerer det de gjør, og kvinner overestimerer også hva menn gjør i en tidlig og lykkelig fase. Så lenge kjærligheten er der, og så lenge kvinner jobber for å beholde forholdet, så overestimerer kvinner hva menn faktisk gjør.

- Jeg er dypt uenig med dem som sier at kvinner generelt holder menn utenfor, og at kvinnene har en monopolmakt i familien som de ikke vil gi fra seg. Jeg har ikke sett noe som indikerer dette i alle de 30 årene jeg har forsket på samlivsbrudd. Jeg har intervjuet flere hundre par og aldri opplevd noen som har sagt dette, verken en mann som har sagt at han ikke har sluppet til, eller en kvinne som har sagt hun ikke vil at han skal delta. Det har ensidig vært at mennene har vært for lite engasjert i hus og heim, og at kvinnene ønsker å få mennene mer aktive. Det med at kvinner ikke vil slippe menn til, tror jeg med andre ord ikke noe på.

Hans eller hennes standard?

Det er klart menn kan bli irriterte når kvinner forteller dem hvordan ting skal gjøres, sier Moxnes. - Det ble jeg også da min avdøde mann skulle lære meg å sage. Jeg hadde da saget planker mange ganger, og blitt riktig så flink, mente jeg. Men han syntes jeg hadde en dårlig teknikk, og ville lære meg en bedre måte å gjøre det på. Jeg ble omtrent like irritert som han ble da jeg påpekte den dårlige vasketeknikken hans. Det gikk ikke an å vaske rundt stolene og aldri borti hjørnene, mente jeg, og prøvde å vise ham hvordan han skulle gjøre det. Da freste han til meg og sa «jeg har vasket

mange gulv i hauger av år, Kari». «Ja, det ser jeg», sa jeg, «på akkurat den samme måten – der ligger det borti krokene». Når jeg saget, var det jeg som gjorde det på en dum måte. Jeg brukte en halvtime på en planke, mens han brukte 10 minutter. Da jeg lærte å la saga gli selv, gikk det faktisk mye fortere.

Moxnes mener at det ikke går å skulle sette standarden selv, når denne standarden ikke holder mål. - En enslig forelder med to barn fortalte under et intervju at hen syntes det var ganske pinlig å bli innkalt på skolen fordi en av ungene ikke hadde strømpebukser under langbuksen midtvinters i femten kuldegrader. Men hen hadde ikke rukket å vaske dem. Det holder ikke. Det finnes tilfeller der du ikke kan sette standarden selv hvis du ikke er flink nok til det du skal gjøre, understreker hun.

Involverte foreldre fortsetter å være involvert

De mennene som utad kan framstå som tapere, er de som i veldig stor grad tok kona og barna som en selvfølge og bygde opp karrieren i stedet, sier Moxnes. - De fleste av dem var selvfølgelig hjemme og klemte barna. De snakket kanskje med dem og sang en sang for dem før de la seg, men det var omtrent den tiden en del av disse fedrene hadde sammen med ungene sine. Så kommer bruddet, og mennene opplever at de taper barna. Ja, det er riktig at enkelte menn taper tid med barna da, men det er ikke egentlig et tap, for problemet var jo nettopp at disse mennene ikke investerte så mye tid før heller.

- De mennene som har vært veldig aktivt involvert med barna sine, gir imidlertid aldri opp å være involvert. Disse mennene



Illustrasjonsfoto: Johnér

vil fortsette å være involvert i barna også etter bruddet. Kanskje noen av dem opplever at de taper barna. I noen tilfeller kan det også stemme. En del av de andre fedrene, derimot, oppdager kanskje først nå at de ikke har vært særlig involvert i ungene, og ønsker seg mer på banen etter bruddet. Men da skjønner de kanskje ikke hva det innebærer å følge opp barn. De forstår ikke hva det krever av dem, eller at de ikke har lagt det grunnlaget som skal til for å kunne følge opp ordentlig. Det betyr ikke at disse mennene ikke kan lære, men det er ikke gjort over natta, verken det å bygge opp en god relasjon til ungene eller det å sette seg inn i alt som kreves. Dette er en læringsprosess. Hvis menn som ikke har vært involvert i barna før samlivsbruddet, ønsker seg mer på banen, må det gjøres gradvis. Verken kona eller barna regner noe særlig med faren når utgangspunktet er at han nesten aldri engasjerte seg, sier Moxnes.

Når foreldre og besteforeldre ønsker seg på banen i ungenes liv

Av en eller annen grunn er barn og foreldre ofte noe som man tar for gitt at man har,

samme hvordan man har oppført seg overfor dem, påpeker Moxnes. - Jeg har vært borti en forelder som sa at «nå når vi er skilt og jeg ikke har forpliktelser overfor ekspartneren min, så skal jeg seile jorda rundt». Denne forelderen ble ganske forbauset over at ungene hadde avskrevet hen helt da hen kom hjem etter to år. Ingen andre mennesker syntes det var noe rart. Andre har sagt at «nå har jeg ikke tid til å ta meg ungene de tre første årene, for nå må jeg skaffe meg en ny familie». Det går ikke an, mener Moxnes.

Hun mener at foreldre og besteforeldre som har vært fraværende for ungene eller barnebarna sine, kanskje i årevis, neppe kan regne med at ungene skal være overstrømmende og fulle av begeistring når de omsider kommer og skal ha en rolle i deres liv. Man må regne med å bruke lang tid på å bygge opp tillitt, trygghet og hengivenhet, avslutter hun.

4.7

Samværsordninger og «barns beste»

Psykologspesialist og rettssakkyndig Katrin Koch gir her praktiske råd om å utforme samværsordninger tilpasset det enkelte barnet, og ikke primært ut fra de voksnes behov. Barn tåler forskjeller, og de behøver ikke ha de samme rutinene hos begge foreldrene. Hun mener også at søsken ikke nødvendigvis trenger å bo på samme sted. De kan likevel være sammen mesteparten av tiden.

Det finnes ikke noen fasit på hva som er «barns beste», sier Koch. - Barn er forskjellige, både med hensyn til alder, personlighet, temperament og modenhet. Situasjonene de står i er ulike. Derfor kan man ikke lage generelle regler for hva slags samværsordninger barn bør ha. For eksempel er det som er godt nok for en ettåring, ikke nødvendigvis godt nok for en tiåring eller en fjortenåring og omvendt.

Så langt det er mulig, bør imidlertid barn ha god kontakt med begge foreldrene. - Det er vanligvis bra for barn å ha flere enn én voksen å spille på. Å måtte forholde seg til flere perspektiver og erfare flere måter å leve på, er viktig for barn. Koch mener også at det har en verdi å være sammen med voksne av begge kjønn, og det har en verdi å få familiehistorien fortalt fra forskjellige vinklinger.

Det er også bra å ha kontakt med den ene forelderens familie via denne, og den andres familie via denne. - Det vil kunne oppstå mange situasjoner i barns liv hvor det er en fordel å vite hvor man kommer fra. Identitetsmessig er det fint

for barn å kunne vokse opp sammen med de menneskene de tross alt har en følelsesmessig og biologisk tilknytning til. Videre kan det være et viktig sikkerhetsnett for barn å ha god kontakt med begge foreldrene sine og med familiene til begge. Hvis den ene forelder blir syk, er den andre forelder godt kjent med dem og kan overta, eller omvendt. Eller ungene kan overnatte hos farmor, selv om det er mor som skal bort. Foreldre må forsøke å forstå hva som er best for sitt felles barn ut fra den konkrete situasjonen de står i sammen, understreker Koch.

- La oss si at vi har en ettåring som bor sammen med den ene forelder og skal ha samvær med en forelder som barnet ikke kjenner veldig godt. Ut fra sin psykologiske kapasitet ville jeg si at en ettåring trenger å treffe den av foreldrene det skal ha samvær med, ganske ofte, men ikke nødvendigvis så lenge om gangen og i hvert fall ikke annenhver helg med tre overnattinger. Det blir for lang tid å være borte fra den ene, og det blir altfor lenge å vente i fjorten dager på neste gang ettåringen skal treffe den andre.

Koch sier hun blir bekymret over «enten/eller»-tenkning. Det er like galt å si at «det er helt umulig å ha delt omsorg» som å mene at «delt omsorg bør være hovedregelen». Rettighets- og rettferdighetstenking hører ikke sammen med det å vurdere samværsordninger mellom foreldre og barn etter samlivsbrudd, understreker hun. - Det bør ikke være slik at man velger løsninger fordi det er «rettferdig» at den ene forelderen har like mye tid som den andre, eller fordi den andre har «rett til» like mye tid som den første. Det er viktig å se at det handler om at barn har forskjellige behov. Mennesker er så forskjellige, og det å lage en ordning som skal gjelde som en regel for alle, kan føre veldig galt av sted for det enkelte barnet.

Samværsavtaler

Når man skal utforme samværsavtaler, mener Koch man bør rette fokuset mot det enkelte barnet avtalen skal gjelde for. Hvor gammelt er barnet? Hva er greit for dette barnet? Innenfor denne rammen kan det være mange forskjellige muligheter.

For mange vil slike avtaler bli regulert av avstander, skole/barnehage og andre praktiske forhold som for eksempel arbeidstid. Som en hovedregel mener jeg at de minste barna bør ha relativt korte, men hyppige samvær med den de ikke bor hos, med kort tid imellom slik at relasjonene kan bygges opp over tid, sier Koch. Men her er det selvfølgelig individuelle forskjeller.

De minste barna

Barn har ulik kapasitet til å forstå hva som foregår rundt dem. Ikke minst varierer dette etter barnets alder, sier Koch. Helt sentralt her er barnas evne til å bruke språk

og å forstå seg på tid. Hvilke opplevelser barn har i de tre første årene av livet, er helt avgjørende for den psykologiske utviklingen. Det er mye enklere med en tiåring. En tiåring kan si ifra, han husker og kan sette ord på ting, og han takler derfor slike skifter forholdsvis godt dersom omstendighetene ellers er normale.

- For babyen Ole på fire måneder spiller det liten rolle hvilken forelder som har hovedomsorgen, sier hun. - Han er så liten at han ikke skiller mellom mennesker ennå, han må bare ha noen hos seg. Men når Ole er åtte måneder og er redd fremmede en periode, er det ganske ugreit for ham å skulle være fire dager borte hver annen uke. Han har ennå ikke hjernekapasitet til å huske, forstå og vite — og derfor har han ikke psykologisk kapasitet til å takle slike skifter. Det kan være vanskelig for den som ikke har hovedomsorgen å akseptere dette, men her handler det primært om barns tilknytning og psykologiske fungering, ikke om den voksnes behov og rettigheter. Det vil dessuten kunne være en kort overgangsperiode, mens barnet er i denne fasen.

Barn takler forskjeller

Barn behøver ikke ha det på samme måten i samværs hjemmet som på det faste bostedet, mener Koch. Det er fint at folk er forskjellige. Kanskje kan barnet oppleve det å være hos den ene forelderen som et frirom, der det får være i fred for det som kan oppleves som den andres mas. Barn lærer vel så mye av forskjeller som av likheter, i hvert fall når de ikke lenger er helt små og avhengige av stabile rutiner i hverdagen.

En rettesnor kan være å tenke at det som er godt nok for voksne, ofte er godt nok for ungene også. Av og til er det en lettelse å senke lista for hva vi skal få til rundt ungene. Barn tåler tross alt også en del, og er tilpasningsdyktige vesener. Likevel kan vi som en generell regel si at mindre barn tåler mindre enn større barn. Har man tre timer å kjøre mellom hjemmene, sier det seg selv hva en fireåring som ikke liker å kjøre bil kan håndtere. Hvis dette barnet i tillegg blir bilsyk etter ti minutter, må man ta hensyn til det, sier Koch.

Søsken trenger ikke alltid bo sammen hele tiden

- Jeg har ennå til gode å møte noen som sier at det er greit at søsken skal skilles. Men er det virkelig så galt? Egentlig er jeg tilhenger av at man kan tenke ganske forskjellig rundt dette med søsken, men de bør uansett bo sammen mesteparten av tiden. Det å ha forskjellige ordninger for søsken, betyr jo ikke at de må skilles hele tiden. Hvis man har en treåring og en tiåring, kan det for tiåringen være greit med en delt omsorgsløsning. For treåringen kan det være veldig ugreit. Hun vil kanskje ha det bedre med å se den andre forelderen oftere, men kortere tid om gangen. Det taler for at de to barna bør ha forskjellige ordninger. Veldig mange av de større barna jeg har snakket med, sier at det kunne vært ganske deilig å slippe lillebror av og til, selv om lillebror kanskje ikke er enig.

Noen ganger er det slik at barn er mer knyttet til én av foreldrene. Da må det være greit at barnet bor mest sammen med denne forelderen, mener Koch. - Man kan jo organisere tiden slik at barna er sammen ganske mye likevel, hos den ene eller hos

den andre. Jeg tror på mer fleksibilitet, på å ha forskjellige ordninger for forskjellige barn. De slutter jo ikke å være søsken fordi om de ikke sover i samme bygning to netter i uka. Noen barn sier til og med at det avlastet dem, for da er ingen av foreldrene alene.

Søsken er ikke sammen hele tiden i intakte familier heller. - Etter hvert som storesøsken blir større, er de oftere borte. De overnatter hos venner, de er på treninger og kamper, osv. Storebror og lillebror drar til skole og barnehage samtidig, men deretter ser sannsynligvis ikke lillebror noe særlig mer til storebror den dagen, annet enn kanskje en time ved middagsbordet. Vi blir fort rigide i tenkningen vår, mener hun. - Det er kanskje greiere enn vi tror at barn bor hos hver sin forelder.

Fleksibilitet og tilpasning av ordninger

Det er viktig å tilpasse ordninger etter hvert som barna blir større. Tenåring som er opptatt av å gå på fest og har kjæreste og vil være der de bor, er noe annet enn tiåringer som synes det er stas å være på tur. Lille persille som aldri orker å overnatte noe sted fordi det er skummelt, vil ha det helt annerledes enn lille løvetann som synes det er helt utmerket å være mest mulig ute på reise. Vi har også en variant der et barn formelt bor hos begge foreldrene, og så sørger man bare praktisk for at barna befinner seg på samme sted det meste av tiden, eller sover samme sted det meste av tiden. Det er viktig ikke å ha noe fasitsvar på hva som er bra for barn.

Koplingen mellom penger og samvær

Lovens kopling mellom penger og samvær

er uheldig, mener Koch. Det hender fra tid til annen at noen samværsforeldre vil ha mye samvær fordi de da betaler minst. Andre ønsker ikke at den andre forelderen skal ha samvær, for da får de større barnebidrag. Har man dårlig økonomi, betyr disse tingene en hel del for folk. Dette er uheldig og i enkelte tilfeller svært konflikt drivende. Samtidig er det få som snakker om det. Det føles gjerne galt å si at du vil ha mest mulig samvær for å slippe å betale så mye, eller at du ikke vil at den andre skal ha samvær, for da får du mer penger. Likevel er det dette som ligger under i en del konflikter, mener Koch. - Hvordan man kan løse dette, vet jeg ikke. Jeg sitter med min rimelig ordnede økonomi og tenker at egentlig burde det ikke være knyttet penger til samvær i det hele tatt. Hvis folk velger å ha barn, får de ta seg av dem uavhengig av offentlige midler, kan jeg tenke. Men det blir selvfølgelig for enkelt.

Flytting

Både fedre og mødre kan ha gode grunner for å ønske å flytte, mener Koch. - Hvis du er en mann som har omsorg for barnet ditt, og du har en ekskone som ringer deg døgnet rundt eller er på døra stadig vekk, kan det være hensiktsmessig å flytte.

For barnet trenger det ikke være noen krise i seg selv at foreldrene bor på hver sin kant av landet. Hvis vi tar et gjennomsnitt av fortsatt samboende intakte familier, vil det være mange der en av partene i perioder jobber mye og er lite hjemme. Folk jobber med langtransport, på sjøen,

i fiskerinæringen, i Forsvaret med lange øvelser og utenlandsoppdrag, eller i jobber som krever mye reising i inn- og utland. Mange har typiske karrierejobber som krever 12-timersdager mesteparten av uka. Det kan være helt greit, og det er en konsekvens av arbeidsdelingen man har som to voksne med barn. Sånn er det, og det er helt vanlig for barna som lever med det. De kjenner jo ikke noe annet liv.

Barn tåler med andre ord lange avstander mellom foreldrene helt fint når forholdene blir lagt til rette for det og foreldrene er enige om det. Derfor kan samværsforeldre som opplever at den andre forelderen tar med seg barna og flytter, tenke at det ikke er en helt ualminnelig situasjon. Mange barn har levd slik opp igjennom historien, og det har gått helt fint med dem. Så får man opprettholde samværet som best man kan.

Det er forøvrig ikke gitt at det er barnet som skal flytte på seg hele tiden. De voksne kan også flytte på seg og komme på besøk til barna sine. Man kan organisere lange ferieperioder, samtidig som man må godta at ting forandres når ungene blir eldre. Det som er viktig for barn, er at de har minst én stabil omsorgsgiver som snakker rimelig pent om den andre i den andres fravær.

4.8

Når barn mister kontakt med den ene forelderen sin

Psykiater Dag Furuholmen har en fremtredende posisjon i organisasjonen Mannsforum, der de fleste medlemmene har meldt seg inn fordi de er opptatt av temaer som fedre-barn relasjoner, gutter i skolen og menns rolleforståelse. Han tematiserer konsekvensene av at noen foreldre, både mødre og fedre, mister kontakt med barnet sitt.

Furuholmen gjorde i 2018 en spørreundersøkelse med 98 respondenter som alle var medlemmer i organisasjonen Mannsforum. 62 prosent av respondentene svarte at de hadde opplevd ubegrunnede påstander om trusler eller vold fra ekspartner. 19 prosent hadde opplevd det de mener er ubegrunnede påstander om vold mot barn, mens 14 prosent hadde opplevd ubegrunnede påstander om seksuelle overgrep.

Bekymring for vold mot barn handler om strafferett

Furuholmen argumenterer for at bekymring for vold mot barn handler om strafferett, og ikke om barnerett. Det må selvfølgelig tas svært alvorlig, sier han. Samtidig må man sikre at ikke strategiske beskyldninger om vold fratar en omsorgskompetent forelder, og hans eller hennes familie, mulighet til å ha kontakt med barnet. - Anklagen må tas på alvor,

men man må også stå strafferettslig til ansvar for eventuelle falske anklager. Slik er det ikke per 2021.

Fedre opplever ofte at de ikke blir tatt på alvor

Han trekker fram resultatene fra undersøkelsen *Den mannlige smerte: Menns erfaringer med vold i nære relasjoner*, gjennomført for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet av Proba¹. - Den viste at mange menn ikke opplever å bli tatt på alvor når de henvender seg til barnevernet eller andre deler av hjelpeapparatet. De opplever også ofte at hvis kvinner er voldelige, kan de få med seg barnevernet eller retten på det motsatte: at det er far som er voldelig. Dette kaller forskerne «omsnuing». Disse fedrene føler seg ofte hjelpeløse og skamfulle.

Furuholmen påpeker at Anita Skårstad Storhaug fant det samme i sin

¹ Proba samfunnsanalyse (2017). *Den mannlige smerte: Menns erfaringer med vold i nære relasjoner (Rapport 02)*. <https://kriminalitetsforebygging.no/wp-content/uploads/2017/03/Den-mannlige-smerte.-menns-erfaringer> <https://kriminalitetsforebygging.no/wp-content/uploads/2017/03/Den-mannlige-smerte.-menns-erfaringer-med-vold-i-naere-relasjoner.-1.pdf>

doktoravhandling *Barnevernets forståelse av farskap (2015)*². Fedre opplever ofte å ikke bli hørt. De blir møtt med at det er mødrene som er viktigst. Hvis far uttrykker bekymring om mors omsorgsevne, opplever han at bekymringen ikke blir tatt på alvor. Basert på sine funn, trekker Storhaug blant annet fram at

- Fedrene formidler opplevelser av å ikke bli hørt mht. sine meninger om hva som er best for barnet.
- Fedre blir møtt med holdninger om at det er mødre som er de viktigste omsorgspersonene.
- I tilfeller hvor far uttrykker bekymring for mors omsorgsevne, opplever fedre at bekymringene ikke blir tatt på alvor.
- Barnevernsarbeidere formidler en kjønnsessensialistisk forståelse av foreldreskap, hvor mødre og fedre blir tilskrevet ulike medfødte egenskaper.
- En dominerende forståelse er at relasjonen mellom mor og barn er mer selvfølgelig og naturliggjort enn far-barnrelasjonen.
- Det er liten bevissthet om negative konsekvenser av å utelate fedre. Det er i det hele tatt lite faglig refleksjon knyttet til barnevernets praksis med fedre.

- Den offisielle ideologien sier det er viktig å involvere fedre, men praksis viser det stikk motsatte.
- Far vurderes ikke som en voksen med en viktig rolle overfor barna sine, heller ikke i de sakene han har foreldreansvar og bor sammen med barnet.
- Mors beskrivelser tillegges stor vekt. Hvis hun framstiller far i et dårlig lys, tar saksbehandler gjerne hennes ord for sannhet og velger å ikke kontakte ham.
- Saksbehandlere har mange argumenter for å kvittere ut far. Han får for eksempel beskjed om å flytte ut fordi barnevernet mener mor da har større sjanse for å beholde omsorgen for barnet.
- Når far så har flyttet ut, forholder ikke lenger barnevernet seg til ham.

Utvikling i riktig retning

Forholdene utvikler seg imidlertid i riktig retning, slik Furuholmen ser det. - Det er en økende grad av delt omsorg nå, med ca. 30 prosent i Norge og 50 prosent i Sverige. De som får det til, strever selvfølgelig som vanlige småbarnsforeldre, samtidig som mange opplever at de får bedre eller mer kontakt med barna sine enn de hadde før.

- De har fortsatt de samme bekymringene, men jeg opplever at selv om disse fedrene

² Storhaug, A. S. (2015). Barnevernets forståelse av farskap [Doktorgradsavhandling, Norges teknisknaturvitenskapelige universitet]. NTNU Open. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/282443>

kan være i konflikt med mor, for eksempel ved at mor er veldig kontrollerende og ringer, sjekker og kritiserer, så går det stort sett greit så lenge den delte omsorgen praktiseres. Det er når den ikke praktiseres at det fort blir vanskelig.

I Danmark straffes hindring av samvær

Men det er grunn til bekymring over utstrakt hindring av samvær i Norge, påpeker Furuholmen. Hver måned er det ca. 30000 barn som ikke får se pappaen sin. Han forteller at han i sin praksis møtte en forelder som reiste Oslo-Kirkenes for å besøke barnet sitt. Vel framme fikk han beskjed om at det ikke passet fordi barnet hadde vondt i halsen. Slik var det stadig vekk.

- Jeg forstår forelderens frustrasjon. Når man som forelder blir utestengt fra kontakt med barnet sitt, blir man utrolig fortvilet. Man føler seg ekstremt hjelpeløs, og opplever at man ikke har støtte fra det offentlige. Flere har fortalt at de har gått rettens vei. Retten kan ha bestemt at det skal være en viss fordeling, men hvorvidt det praktiseres avhenger av at begge partene følger opp. Hvis den ene parten saboterer, får det ofte ingen konsekvenser.

Dette mener Furuholmen er feil.

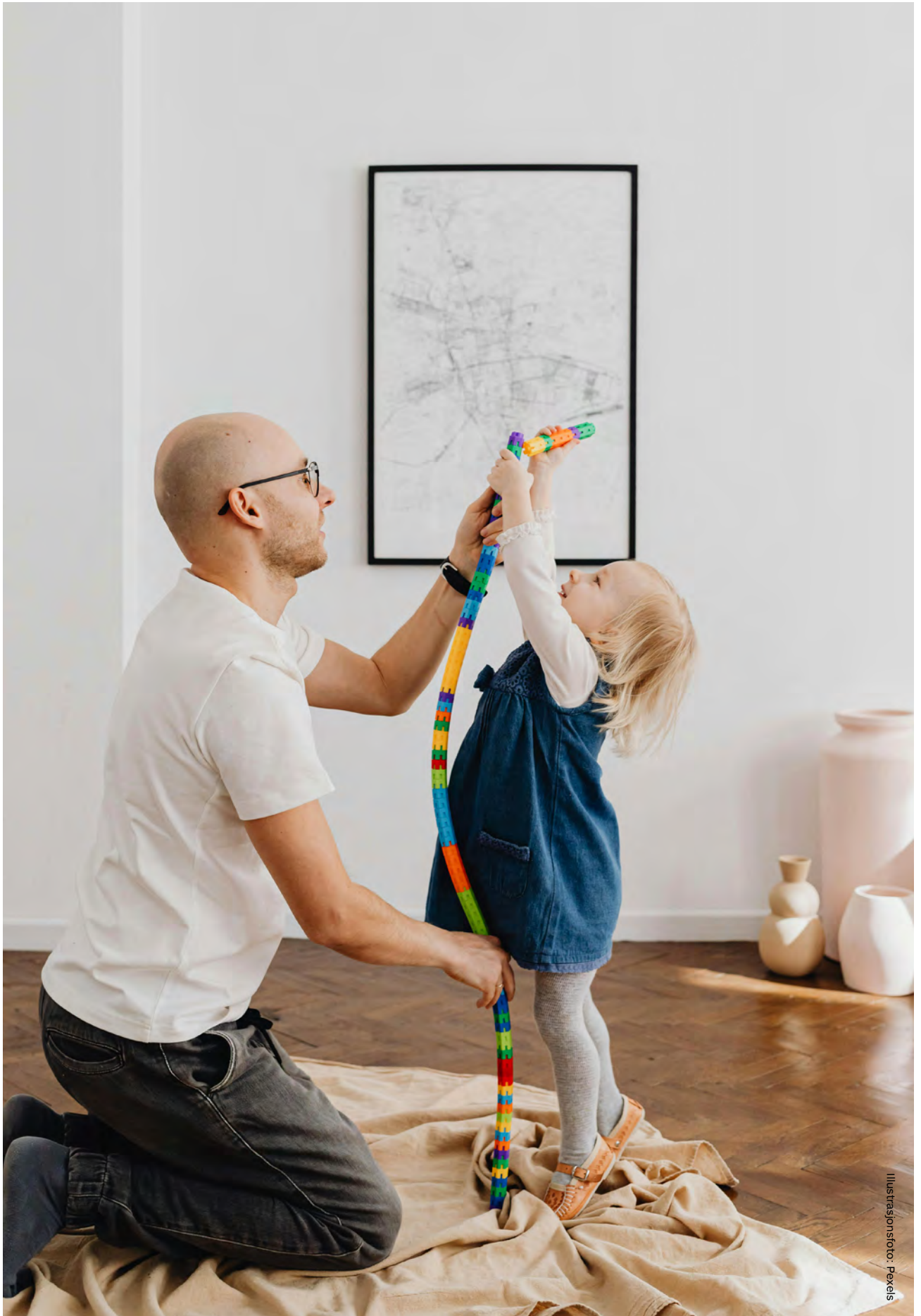
- I Danmark får slik oppførsel store konsekvenser for den som unngår å følge opp avtalen. Dette først i form av inndragning av penger, og til slutt i form av at barnet kan bli plassert hos den andre forelder som klarer å sørge for delt omsorg.

Hindring av samvær koster liv

Hindring av samvær og kontakt mellom foreldre og barn må tas på alvor, også fordi det koster mange liv. Furuholmen viser til en undersøkelse der menn og kvinner som utsettes for dette ble intervjuet. I studien var det 48 prosent kvinner og 52 prosent menn. Det var med andre ord nokså lik kjønnsfordeling³.

- Det viste seg at 23 prosent av deltakerne i studien hadde forsøkt å ta livet sitt. Man regner da ikke med de som faktisk har gjennomført selvmord. Dette er imidlertid et uutforsket tema i Norge. Furuholmen har kontaktet samtlige kjønnsforskningsinstitusjoner, SSB og institutt for selvmordsforskning UiO, men ingen hadde data på dette temaet.

³ Lee-Maturana, S., Matthewson, M. L. & Dwan, C. (2020). Targeted Parents Surviving Parental Alienation: Consequences of the Alienation and Coping Strategies. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2268–2280. DOI: 10.1007/s10826-020-01725-1.



4.9

Mistillit og sammensatte virkeligheter

Psykolog og professor Frode Thuen gir her råd om hvordan man kan håndtere mistillit uten å måtte gå til store konfrontasjoner. Konfrontasjon fører sjelden noe godt med seg, mener han. Mistilliten er dessuten ofte unyansert og uproporsjonal.

Thuen mener det er en utfordring å skulle gå igjennom samlivsbrudd og nyetablering på en måte som gjør at man unngår konflikter. - For noen par går det greit fordi de greier å være konstruktive. De klarer på en måte å forsone seg med situasjonen. Men så har du dem som enten selv ikke klarer å takle bruddet, eller som har en eks-partner som ikke greier det.

Han mener en typisk situasjon kan være at den ene forelderen ikke stoler på den andre, og det blir forferdelige krangler om blant annet samvær. - Den ene prøver kanskje å begrense samværet eller er i alle fall lite hjelpelig med å skifte samværsheg og slikt. Fra sitt ståsted opplever forelderen kanskje at barnet tar skade av å være hos den andre, basert for eksempel på at barnet ikke vil være der. Så vet hen at hvis hen hører på barnet og gir etter for det, vil det bli en forferdelig konflikt med den andre forelderen. Hen blir fanget i et dilemma som hen opplever som helt u håndterbart. Slike situasjoner er veldig belastende psykisk, og når det varer over tid, skal det mye til for ikke å oppleve både depresjon, engstelse og psykosomatiske plager.

Spøkelse fra fortiden

Thuen møter mange som er ganske reflekterte og ferdige med bruddet og fortiden, og som nå ønsker å vende blikket framover. De er gjerne allerede inne i nye forhold, og verden ligger liksom åpen for dem, men så har de altså et spøkelse fra fortiden som ikke slipper taket. I mange tilfeller kan oppførselen til eks-partneren oppfattes som umodenhet og bitterhet. Dette må man på en eller annen måte forholde seg til. - Jeg tror det ofte er best å stryke hunden med hårene for å unngå konfrontasjoner som mest sannsynlig vil drive konflikten i været og sementere den, sier Thuen. Da er det bedre å akseptere at situasjonen ikke er perfekt. Ikke minst er dette som regel det beste for barna. Han mener slike situasjoner først og fremst handler om mistillit til den andre. I noen tilfeller kan det være berettiget, men i de fleste tilfeller er det sterkt overdrevet.

Valg mellom to onder

Thuen forteller at han pleier å bruke et eksempel: Den ene forelderen føler seg ferdig med det avsluttede forholdet, og har ingen problemer med det som



har vært, eller med sin egen situasjon. Vedkommende har funnet seg en ny partner og har gått videre i sitt eget liv. Ekspartneren lager imidlertid vansker rundt samværsordningene med barna. Den som har gått videre stoler ikke på eksen når det gjelder omsorgen for dem, blir veldig engstelig og lurert på om hen skal bringe saken inn for domstolen for å redusere samvær, eller nekte delt omsorg. Men om det blir konfrontasjon, vil den andre kunne få vann på mølla, kanskje bli enda mer fastlåst i sin bitterhet og demonisering, og oppleve seg motarbeidet. Dette kan selvfølgelig være fryktelig ødeleggende. Men man kan også si som så at «- Ok, jeg liker ikke dette her, jeg liker ikke at ungene er der halvparten av tiden, jeg liker ikke måten hen håndterer ungene på, men jeg tror likevel det er mindre belastende for meg å måtte leve med den utryggheten enn

å kjøre en kjempekonflikt. Kanskje vil det være mindre belastende og skadelig for ungene også.»

I dette eksempelet har man valgt mellom å svelge den ene eller den andre kamelen. Thuen sier han tror det ofte er best å svelge den kamelen som innebærer å leve med utryggheten og mistilliten. Hans erfaring er nemlig at bekymringen svært ofte er overdrevet og noen ganger helt ubegrunnet.

Mistillit mellom foreldrene

I sitt arbeid som sakkyndig har han sett hvordan gjensidig mistillit ofte bidrar til å opprettholde konflikter. - Når jeg har vært sakkyndig i barnefordelingssaker som kjøres for retten, kommer jeg inn som en nøytral part. Jeg er rettens representant, og min jobb er å få et så helhetlig og dekkende bilde av barnas situasjon som



overhodet mulig. La oss si jeg hører med den ene forelderen først. Hen forteller at samværene hos den andre fungerer veldig dårlig, at barna ikke kommer i seng tidsnok, at hen viser filmer som ikke passer for barn, at hen røyker når de er inne, etc. Ut fra det hen sier, er det forståelig at hen er skeptisk. Men så kommer jeg til den andre forelderen og ser at barna har det ganske bra der. Også denne forelderen virker nokså reflektert og helt grei. Når jeg snakker med skolen, barnehagen og nettverket rundt familien, får jeg et temmelig nyansert bilde. Kanskje den andre forelderen har sine begrensninger eller noen litt sære sider, men hen er glad i barna sine, og hen er en ok forelder. Dette er ofte inntrykket jeg får. Men den første forelderen har en stor, uproporsjonal mistillit til sin ekspartner som antakelig gjør det hele vondt verre, både for denne forelderen selv og for barna.

Det hadde vært mye bedre for alle parter hvis hen kunne akseptere at den andre praktiserer foreldreskapet sitt og samværet på en annen måte enn hen skulle ønske. Forelderen må akseptere at når barna er hos den andre, har hen ikke kontroll. Her legges de ikke klokken syv. De legges kanskje klokken åtte eller ni, og det må hen akseptere.

Mistilliten kan også gå andre veien. Samværsforelderen tror kanskje ikke at ekspartneren ønsker at hen skal ha samvær, eller at barna settes opp mot ham. Men når jeg snakker med ekspartneren og med barna og med nettverket rundt, er det ikke det inntrykket jeg sitter igjen med. Ekspartneren er kanskje skeptisk, men ønsker nesten alltid at det skal være samvær, og ser at både barna og hen selv trenger det.

Man kan trenge en djevelens advokat

Det er selvfølgelig noen situasjoner hvor det helt åpenbart er kritikkverdige forhold. Da skal man ikke strekke strikken i det uendelige. Thuens erfaring er imidlertid at den grensen er mye lenger unna enn man i utgangspunktet tenker. - Når jeg har vært inne som sakkyndig i barnefordelingssaker, har jeg kanskje jobbet opptil 100 timer med en sak. Da snakker jeg med begge foreldrene og barna gjentatte ganger. Jeg observerer som regel barna hos hver av foreldrene, og jeg snakker med folk rundt familien. Da får jeg en ganske bred oversikt over familiens historie og ulike virkelighetsbeskrivelser. Men selv etter å ha holdt på med dette i så mange timer, kan jeg være usikker på hvem som har rett. Ofte kommer veldig motstridende beskrivelser fram, og det er ikke opplagt at den ene har en mer rimelig forståelse og beskrivelse av situasjonen enn den andre, og omvendt.

Man trenger at noen tør å stille de kritiske spørsmålene og å være et korrektiv til ens egne oppfatninger. Utfordringen for den som skal gå inn som en slik «djevelens advokat», er imidlertid ikke å være så kritisk at man spiller seg selv ut på sidelinjen. - Man må gi en viss bekreftelse, samtidig som man ikke godtar alt som blir sagt. Man må ta høyde for at den informasjonen man får, er fordreid. Det er subjektive beskrivelser, og virkeligheten er nesten alltid mer nyansert og motsetningsfull enn én person makter å overskue. Derfor kan det være en balansekunst å skulle involvere seg i slike konflikter. Hvis man som familiemedlem, venn eller terapeut handler på bakgrunn av slik fordreid informasjon, vil man nesten alltid gjøre ting verre, påpeker Thuen.

Som et konkret råd til utenforstående som involveres i konflikter mellom eks-partnere, foreslår han at man kan lytte, men også være litt utfordrende og stille spørsmål: «Er du sikker på at det er slik det er? Onkelen sier at ungene har det bra hos far. De virker ganske fornøyde når de kommer derfra.»

Ulike standarder fører til mistillit

Thuen mener man generelt kan si at når det er mange konflikter mellom eks-partnere, er det veldig mye mistillit ute og går. - Mistilliten er som regel overdrevet i begge retninger. Da er det viktig at partene får et korrektiv til dette. Selvfølgelig skal barnemishandling og omsorgssvikt tas på alvor, men i de fleste tilfellene handler det ikke om dette. Veldig ofte handler det om at foreldrene har ulike standarder for hvordan man skal være sammen med barna. Ingen av dem trenger å gjøre noe kritikkverdig eller noe som er skadelig for barna. De behandler bare barna på forskjellig måte. Man må kunne akseptere at den andre har andre standarder, og man må på en måte kunne gi fra seg kontrollen over barna.

Dette er vanskelig. Som foreldre er man jo opptatt av å skulle beskytte barna sine. Er man utrygg og engstelig, er det naturlig at man vil kontrollere. Man sjekker ut og ringer, man spør barna ut om når de la seg, hva de fikk å spise, hvem som var barnevakt, om den andre drakk, osv. Men alle disse spørsmålene gir næring til mistilliten, og gjennom å gjenta slike spørsmål vil man kunne skape en situasjon som ofte er mer ødeleggende både for en selv og for barna, enn om man aksepterer at den andre forelder gjør ting på en litt annen måte enn en selv.

Primitiv eks-partner – fornuftig forelder

Når partene vurderer hverandre som eks-partnere, kan de noen ganger være ganske infame mot hverandre, de vet gjerne hvordan de skal ta hverandre, hevder Thuen. - Selv om det som foregår mellom eks-partnerne kan være veldig primitivt, kan de hver for seg være rimelig fornuftige foreldre. Men det ser de kanskje ikke selv. De blir i stor grad styrt av opplevelsen de har av hverandre som nettopp eks-partnere, mens de har mindre mulighet til å observere hverandre som foreldre. Den ene forelderen ser for eksempel ikke hvordan den andre er med barna, men de krangler på telefonen, og der opplever de hverandre som rigide, umulige og helt håpløse.

Barna – er alt de sier sant?

Barn kan ha mange agendaer, sier Thuen. - Først og fremst har de en lojalitet som gjør at de legger bånd på seg og ikke sier så mye. Men de kan også være ganske utspekulerte og spille på motsetninger mellom foreldrene. Kanskje særlig når de kommer i tenårene. Man ser jo også at barn som bor sammen med begge foreldrene sine, noen ganger setter dem opp mot hverandre og sier for eksempel at «jeg fikk lov av pappa». Og det samme kan naturligvis barn

som lever med skilte foreldre også gjøre. Hvis de opplever at foreldrene har ulike oppfatninger og ulike standarder, kan de spille på det – bevisst eller ubevisst.

Barn forsøker som oftest å leve opp til foreldrenes forventninger. De kan for eksempel si forskjellige ting til foreldrene, kanskje for å glede dem. Til den sier de at det er kjedelig hos dem andre, og til den sier de at de ikke vil dra tilbake til den første. Den ene opplever da at barna foretrekker å være der fremfor hos den andre, og vice versa. Begges opplevelse er jo riktig, men om de har mye konflikter forstår de ikke alltid at barna tar ansvar for dem og snakker dem etter munnen. Derfor kan man ikke alltid tro på alt barna sier – man må snakke med dem for å forstå hva som ligger bak.



4.10

Å støtte opp om barnas relasjon til den andre

Psykolog Jartrud Sofie Frafjord er blant dem i familievernet som har arbeidet mest og grundigst med å systematisere kunnskap knyttet til barn som ikke ønsker samvær med en av foreldrene. Hun understreker at grunnene kan være mange og sammensatte.

I SAMTALE MED JARTRUD SOFIE FRAFJORD

Frafjord har hatt mange saker med barn som ikke vil til den ene forelderen i det hele tatt, eller som bare ønsker å treffe denne forelderen en gang iblant, der det har vært en stor endring fra hvordan kontakten mellom barn og forelder var før samlivsbruddet. Dette var veldig krevende saker å jobbe med, forteller hun. Hun var usikker, og følte at hun ofte famlet i blinde. Noen ganger satt hun også igjen med en følelse av at hun til og med hadde gjort det verre med forsøkene sine på å hjelpe. - Det er jo slik at vi terapeuter risikerer å bidra til å sementere, forsterke eller forverre problemene hvis vi ikke vet hva vi gjør, og er bevisste på vår rolle og vår innflytelse.

For å få mer innsikt i problematikken for egen del, begynte hun allerede for flere år siden å lese om barn som ikke ville til den ene forelderen. - Jeg oppdaget at dette har vært lite omtalt og diskutert i Norge. Ute i verden, derimot, i USA, Canada og andre steder i Europa, har det vært en stor diskusjon i fagmiljøene lenge, med mange artikler og bøker. Diskusjonen var imidlertid polarisert og politisert, og nærmest en kjønnsdebatt. Det debatten

egentlig bør handle om, er hva det enkelte barnet trenger og har behov for, samt hvordan vi kan hjelpe barn slik at de kan ha en god relasjon til begge foreldrene sine.

Stor fortvilelse og maktesløshet blant foreldre

Familievernet har de siste årene fått flere saker der konfliktene mellom foreldrene er svært store og komplekse, og der barnet har mistet kontakt med en av foreldrene sine, ifølge Frafjord.

- Jeg har ikke tall på hvor mange henvendelser jeg har fått fra fortvilte foreldre som sier omtrent det samme: «Jeg har ikke fått se barnet mitt på flere år, selv om barnevernet og sakkyndig sier at omsorgen er god nok og jeg har samværsrett.» Noen har samværsavtaler fra retten som de opplever ikke blir fulgt. De sier de får sympati og medlidenhet, men at det ikke er det de trenger. De sier at de trenger noen som kan hjelpe dem og deres barn til å gjenoppta kontakten, forsones og komme videre. Det er med andre ord stor fortvilelse der ute. Mange opplever maktesløshet over at systemet ikke kan

hjelpe dem, og føler oppgitthet, fortvilelse og sinne over barnevern, familievern og rettssystem. «Er jeg og mitt barn rettsløse? Er det ingen som kan hjelpe oss?»

Betydningen av at foreldre støtter opp om barnets kontakt med den andre

Et viktig poeng for Frafjord er ansvaret foreldre har for å støtte opp om barnets kontakt og samvær med den andre forelderen, så lenge det er forsvarlig. Samtidig er det vanskelig for mange, fortsetter hun. - Både foreldre og fagfolk blir usikre, for foreldre finnes i alle mulige varianter. Vi lever i en tid da vi har fokus på risiko, vold og overgrep og alt som kan skje med barn, og på hvor viktig det er at barn beskyttes.

Hun understreker at det er mye som er bra med et slikt fokus, men at det også gjør mange foreldre usikre. De lurer på hva barnet opplever hos den andre, og *tror* dermed mye. Det er egentlig det det handler om: de antar og tolker fordi de ikke vet hva som foregår. De vet ikke om det barnet forteller bare er toppen av isfjellet, eller om historien høres verre ut enn det som egentlig var tilfelle. Det kan være begge deler, og det gjør det forferdelig vanskelig for mange foreldre.

- Det hender jeg møter foreldre som jeg tenker undervurderer det barnet har opplevd, men i en foreldrekonflikt er det oftere motsatt: at hendelser blir fortolket verre enn de var, og helt uten forståelse for hvor vanskelig det er å gjøre alt riktig som forelder. Mange er opptatt av hvordan det går med barnet, og om det kan ta skade. Når de da har dårlig kommunikasjon med den andre forelderen, får de ikke et

realistisk bilde av situasjonen for barnet, og det kan fort bli feiltolkninger.

I slike situasjoner er relasjonen til den andre forelderen som regel preget av mistillit, såre følelser og bitterhet, noe som gjør at man tolker den andre mer ensidig negativt enn man har grunn til. Det er klart at hvis man da begynner å begrense samvær, eller signalisere kritikk mot den andre, er konflikten ofte i gang. - Mistilliten kan være gjensidig, eller det kan være den ene som har mistillit til den andre. Når man kommuniserer mistilliten, kan det bli en fastlåst runddans som alle, men aller mest barna, taper på.

Å handle på tross av vanskelige følelser

Frafjord mener at det derfor er så viktig at familievernet snakker om betydningen av at foreldrene støtter opp om barnets relasjon til og kontakt med den andre forelderen, og at det er krevende å få til. - Dette er jo en person som de av en eller annen grunn ikke orker å leve sammen med lenger, eller som de gjerne ville leve med, men som forlot dem. Det er følelsene våre som gjør dette så vanskelig, og at vi ikke helt vet hva som foregår i det andre hjemmet. Kanskje han eller hun fungerer bedre nå når vi ikke lenger lever sammen, eller kanskje ikke. «Hvordan er det med den nye partneren som jeg ikke kjenner, og kanskje ikke en gang får hilse på?» Det er jo ikke en lærer eller en barnehageansatt som de har en følelsesmessig avstand til, dette her.

Likevel, og til tross for egne følelser, bør foreldre så langt det er forsvarlig støtte opp om kontakten med den andre forelderen. Samtidig er det også sant at en del barn opplever uakseptable forhold hos den ene



Illustrasjonsfoto: Pexels

forelderen. Det er dette som gjør det så komplisert for dem som skal hjelpe også, poengterer hun.

Grensen mellom hensiktsmessig og uhensiktsmessig «gatekeeping» (portvokterskap)

Frafjord trekker frem metaforen «gatekeeping» eller det vi på norsk kan kalle portvokterskap. Hun mener vi trenger slike metaforer. – Gatekeeping handler om innflytelsen foreldre har på barnets kontakt med og relasjon til den andre forelderen. Både fedre og mødre kan ta denne rollen, og vi kan snakke om hensiktsmessig og uhensiktsmessig gatekeeping. Det handler mye om å finne ut av når det er nødvendig å begrense kontakten, og når det ikke er det.

Mye av familierapeutenes jobb handler om å hjelpe foreldrene til å skille på dette,

og kunne se at den andre er en GOD NOK forelder. Han eller hun må finne ut av sine ting og få gjøre det på sin måte. Samtidig legger Frarfjord til at det selvfølgelig går en grense et sted. - Det går en grense mellom det som er nødvendig gatekeeping og begrensninger for å beskytte barnet, og det som blir urettmessig begrensning av kontakt og samvær grunnet eget kontrollbehov eller overdreven mistillit.

Grensen går der barnet er varig stresset og utrygt

Vurderingen av om en forelders gatekeeping er hensiktsmessig eller ikke, handler mye om alvoret i det som skjer, barnets alder, barnets personlighet og den andres forelderens evne til å korrigere egen adferd, mener Frarfjord.

- Alle foreldre trår feil. Noen trår mer feil enn andre, men alle gjør og sier dumme ting iblant, og alle kan være uoppmerksomme. Mange foreldre evner imidlertid å reparere og rette opp feiltrinnene. Da fører ikke ubehagelige eller skremmende opplevelser til at barnet blir varig utrygt. Barnet forstår at det var en enkelthendelse og et unntak, eller de får en oppriktig unnskyldning som gjør at de kan gå videre. Forelderer dummet seg ut, og det kommer neppe til å skje igjen.

Grensen går der barnet er varig stresset og utrygt, poengterer Frafjord. Det handler både om alvoret i og omfanget av det som har skjedd og skjer, og om forelderens evne til å reparere bruddet i relasjonen. Hun påpeker at her er foreldre forskjellige. - Noen foreldre har selvinnsikt og skjønner at «jeg blir for fort sint, og må jobbe med meg selv for å forandre meg på dette punktet». Andre er benektende, bagatelliserer og skylder på alle andre.

Samtidig er det å stanse samvær i seg selv en belastning for barn. Det fratår barnet også det som var fint og fungerte, og ikke minst tilknytningen og relasjonen barnet har til denne forelderer, og kanskje også denne forelderens nettverk og familie. Derfor må det alltid sees i en helhet: Hva representerer forelderer i barnets liv, på godt og vondt? Det er svært alvorlig dersom en forelder hindres i å ha kontakt med barnet sitt, hvis det ikke er nødvendig. Det er en så vanskelig beslutning og alvorlig inngripen i barnets og forelderens liv, at det ikke bør være opp til en forelder alene å bestemme.

Foreldre kan ikke ta beslutninger om samværsbegrensninger alene

- Barnevernet eller sakkyndige i domstolene må inn for å gjøre disse vurderingene, på samme måte som hvis foreldre som bor sammen skal fratas omsorgen for barna sine. Da skal saken behandles grundig i Fylkesnemda. Så alvorlig er det.

Det å ha kontakt med hverandre er normalt en rettighet både barn og foreldre har. Skal kontakten brytes eller begrenses kraftig, kreves det en omfattende vurdering. Det er alvorlig når enkeltforeldre tar slike beslutninger på tynt grunnlag, og vi får det som kalles samværs sabotasje. I slike tilfeller holder en forelder barn igjen fra samvær, kanskje uten å ha grunnlag for det, slår hun fast. Hun tenker da ikke på det å stanse ett enkelt samvær, men på å stanse samvær over tid.

Foreldre som hindrer samvær tar loven i egen hånd

Frafjord mener en del foreldre enten ikke forstår betydningen av at barnet har god kontakt med og relasjon til den andre forelderer, eller at de antar, tolker, og tror at omsorgen er for dårlig i det andre hjemmet. I noen tilfeller stemmer det. Likevel mener hun at i tilfeller der vi snakker om hindring eller begrensning av samvær over tid, tar den ene forelderer nærmest loven i egen hånd. Det kan være uheldig og slå ut veldig feil.

- Samværs sabotasje kan imidlertid handle om mange ting. Ofte handler det om forelderens egne følelser, for eksempel at han eller hun ikke orker å forholde seg mer

til den andre forelderen fordi han eller hun trigger så mange vonde følelser hos dem selv. Eller den andre har fått ny partner, og man vil ikke at barnet skal være der da. Vi kan ikke se bort fra at det også kan ligge økonomiske motiver bak hos noen.

Hva barnet sier at det vil i øyeblikket, og hva det har behov for på lang sikt

Frafjord ønsker mer kunnskap om og bedre håndtering av saker der barn avviser en forelder, både i familievern, domstolen og i barnevernet. - Det skal tungtveiende grunner til å idømme noe annet enn det barnet har uttalt at det vil, særlig når barnet er over 12 år. Barn kan imidlertid uttrykke noe veldig sterkt i øyeblikket, mens det de trenger på lengre sikt, kan være noe helt annet.

Hun mener at det er en veldig viktig parallell mellom dette og det at mange barn ikke vil på skolen. - Betyr det at de ikke trenger å gå på skolen? Skal vi bare la dem sitte hjemme og gå glipp av alt det fine skolen representerer? Eller skal vi tenke at de må på skolen, og at vi heller må finne måter som gjør det greit for barnet? Vi må ta på alvor at det kan ha skjedd ting, og at det kan være noe med lærere eller medelever som må tas tak i. Det bør undersøkes og tiltak må kanskje settes inn, men det er ikke et alternativ å ikke gå på skolen. Slik bør det være i familien også. Barn kan si at de ikke vil til en forelder. Det barnet *egentlig* trenger kan imidlertid være hjelp til å få satt ord på skuffelse, sinne og vanskelige opplevelser, og oppleve at forelderen kan forstå og ta ansvar for å bedre relasjonen til barnet igjen.

Barn utvikler seg, og situasjoner endrer seg

Barnevernet og domstolene som tar beslutninger med store konsekvenser for barn, må ha kunnskap om dette. Så langt det lar seg gjøre må de *forstå hva barnet trenger*, og ikke bare høre på det barnet sier.

- En annen ting er at barn utvikler seg fort, og situasjoner forandrer seg. Foreldre kan kanskje ikke ta opp saken på nytt fordi det koster for mye. Hva skal foreldre gjøre hvis situasjonen har endret seg etter ett år?

Frafjord forteller at hun har hatt en sak med to tenåringer som ikke ville til den ene forelderen i det hele tatt. -Vi jobbet mye med det og kom ingen vei, men plutselig snudde de om. Nå ville de ikke være hos andre, men bare hos første. Det er ikke greit noen av delene, for begge foreldrene var gode nok.

Poenget er at både situasjonen og barnas vilje og behov kan endre seg. Foreldre bør være åpne for å gjøre endringer i samværsordningen. Det er ikke alle barn som vil eller kan ha omfattende samvær med begge foreldre. Men de fleste barn har godt av å opprettholde en viss kontakt med begge foreldre.





Bufdir

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000