

## Skilsmisse råd

Den fri Hestehaveskole, Natur SFO'en og Naturbørnehaven Følfod har hermed sammenfattet nogle råd og retningslinjer, som forhåbentlig kan og vil være til gavn for de af jer forældre og børn, som får en skilsmisse tæt inde på livet. Statistikken viser, at ca. hvert 3. barn i Danmark mellem 0 og 18 år oplever, at deres forældre bliver skilt, og i lyset af det, har vi for at hjælpe barnet bedst muligt, udarbejdet en procedure, hvor pædagoger og lærere kan støtte barnet og deres familie i en skilsmissesituation.

I forbindelse med skilsmisse forventer vi, at I kontakter skolen/børnehaven så tidligt som muligt, så vi kan være med til at drage den nødvendige omsorg for barnet/børnene.

Herefter vil klasselæreren/kontaktpersonen invitere til et møde på skolen/børnehaven, hvor vi med fokus på barnet/børnene kan sætte ord på situationen, drøfte aftaler ift. skole/sfo/børnehave, f.eks er det vigtigt med 2 kontaktnumre, så begge forældre modtager beskeder fra os.

Blandt mange gode råd fra bøger, hjemmesider mm, har vi valgt følgende, som kan være inspirerende læsning:

10 vigtige områder, der har betydning for, at barnet/børnene kommer hel igennem skilsmissen (Fra Randers Realskoles skilsmisserådgivning):

1. Forbered dit barn grundigt på, hvilke ændringer skilsmissen vil medføre – inden I flytter fra hinanden.
2. Fortæl dit barn, at han/hun ikke er skyld i skilsmissen.
3. Fortæl dit barn, at skilsmissen er en nødvendig løsning på en konfliktfyldt situation mellem far og mor.
4. Lad ikke barnet afgøre, hvem af jer barnet skal bo hos.
5. Lad barnet blive i sit miljø, så han/hun ikke skal skifte skole og dermed udsættes for flere sociale brud.
6. Sørg for, at barnets behov for samvær med den forælder, han/hun ikke bor hos, tilgodeses. Giv barnet lov til at være medbestemmende om omfanget af samværet.
7. Sørg for, at barnet sikres tilknytning til begge forældres familie – især bedsteforældrene.
8. Hold barnet uden for jeres eventuelle indbyrdes konflikter. Lad være med at tale dårligt om hinanden i barnets påhør.
9. Lad være med at behandle barnet som en voksen eller tildele barnet en voksenrolle.
10. Tænk over, om jeres barn er rede til, at I danner ny familie, inden I gør det.

### **Sådan lever I med skilsmissen:**

(Råd fra Børns Vilkår)

#### **Forældrene:**

Hav fokus på barnet.

Lad ikke kommunikationen foregå via barnet.

Jeres deleordning bør reguleres efter barnets alder og behov. Halvt-halvt er ikke altid barnets tarv.

Anerkend at barnet har et liv hos jer begge to og skal have lov til at tale om oplevelser og følelser for den anden.

Vær opmærksom på, at barnet har behov for at bevare kontakt med familie og venner på begge sider af familien.

Tag ansvar for det praktiske bøvvl ved at være skilsmissebarn.

Vær opmærksomme på, at to fødselsdage, to juleaftener og to sommerferier kan være jeres behov, men ikke barnets.

### **Bedsteforældrene:**

Omtal begge forældre positivt overfor børnene.

Bibehold det gode forhold til ekssvigerdatter/-søn.

Vær barnets stemme uden at holde med far eller mor.

Tag godt imod tidligere svigerbørns nye kærester.

### **Stedforældrene:**

Anerkend, at barnet har behov for alenetid med sin far/mor.

Anerkend, at barnet og din partner har en fælles fortid.

Omtal altid den anden forælder med respekt.

Anerkend, at barnet kan have svært ved forskellige normsæt.

Lad den biologiske forælder være primær omsorgsperson og "opdrager".

Forvent ikke, at barnet straks er klar til at knytte bånd til dig.

### **På [delebarn.dk](http://delebarn.dk) har vi valgt følgende gode råd:**

Hav altid fokus på barnet.

Respekter barnets følelser og behov.

Skab overblik over, hvilke følelser der hører til hvem.

Bearbejd dine egne følelser og handl voksent og ansvarligt.

Vær ærlig overfor barnet, for det skaber tryghed. Det er okay at indrømme, hvis du er ked af det.

Kend din egen værdi som forælder. Ingen kan erstatte dig, uanset hvor mange bonusforældre der kommer.

Hvis du føler dig jaloux eller forsmået så husk, at jo flere positive mennesker, der er i barnets liv, jo bedre.

Vær nærværende og giv barnet taletid. Lyt til barnet og vær anerkendende over for dets ønsker.

Skab ro i barnets liv. Lig evt. på gulvet og lyt til stille musik. Brug kroppen, gå en tur og tal sammen. Giv massage eller fodbad.

Fortæl lærere og pædagoger om skilsmissen, så de også kan tage hånd om barnet. Søg hjælp til barnet hvis det over tid er belastet af skilsmissen.

Links:

- Delebarn.dk
- Boernsvilkaer.dk
- Børnmidten.dk
- Cancer.dk/omsorg
- Selvhjaelpskanderborg.dk(til børn)
- Moedrehjaelpen.dk
- Mandecentret.dk/aarhus
- Foreningenfar.dk

Nyttige telefonnumre:

- |                          |          |
|--------------------------|----------|
| • Følfod                 | 88276755 |
| • Natursfo'en            | 86954246 |
| • Den fri Hestehaveskole | 86954105 |
| • PPR, Skanderborg       | 87947337 |
| • Børnetelefonen         | 116111   |
| • Forældretelefonen      | 35555557 |

Gode bøger:

- "Karla's Kabale" af Rene Toft Simonsen
- "Hvad børn ikke ved ..... har de ondt af!" af Karen Glistrup
- "snak om det ..... med alle børn." af Karen Glistrup