

BARN I NORGE 2024

Vanlig, men vanskelig

Barn og foreldres opplevelse av samlivsbrudd

Vi har alle et voksenansvar.
Et ansvar for å passe på.
For å tilby en trygg hånd når det trengs.
For å være voksne for barn.

vfb.no



Utgiver: Voksne for Barn
Ansvarlig redaktør: Signe Horn
Redaktør: Rune Berglund Steen
Redaksjonsutvalg: Yngvild Haukeland, Elisabeth Wold, Heidi Kristiansen, Respons Analyse

Design &
Grafisk produksjon: Lill-Ann Ellegård, Grafisk Form as
Foto: colourbox.com
Illustrasjon: iStock/Anna Semenchenko

1. opplag 2024

ISBN 978-82-8443-025-6 (PDF)

Innhold

Forord	4
Sammendrag og hovedfunn	8
Om undersøkelsene	12
Den kvantitative undersøkelsen.....	14
Innspill fra ungdommer i Ungt nettverk	18
Bruddet: Barns og foreldres opplevelser	20
Opplevelsen av selve bruddet	22
Ulik opplevelse av konfliktnivå.....	23
Kommunikasjonen mellom foreldrene.....	24
Konsekvenser for barns psykiske helse, sosiale liv og studier.....	25
Etablering av bo-ordning.....	27
Endringer i barnas relasjon med foreldrene.....	28
Unge stemmer	29
Barns rett til å bli hørt.....	36
Retten til å bli hørt om bosted og samværsordning	38
Blir barna hørt?	38
Barnas rom til å uttrykke egne følelser og tanker	39
Unge stemmer	41
Bonusfamilier	42
Relasjoner med bonusforeldre.....	44
Relasjoner med bonussøsken.....	45
Bonusforeldres relasjon til barnet etter brudd med forelder	46
Unge stemmer	46

Samlivsbrudd: Har det offentlige et ansvar?	50
Ivaretagelse på skolen.....	52
Tilgang til psykologisk støtte eller rådgivning.....	53
Tiltak for å bedre barnets psykiske helse.....	55
Økonomisk utrygghet.....	56
Unge stemmer	57
Anbefalinger til det offentlige.....	58
Råd ved samlivsbrudd	60
Råd til foreldre	61
Råd til bonusforeldre	63



Forord



At samlivsbrudd er så vanlige, gjør det ikke mindre vanskelig for barna som gjennomlever dem.

Hvert år opplever mer enn 20 000 barn at foreldrene går fra hverandre. Hva er barn og unges opplevelse av samlivsbrudd, og hvilke konsekvenser har det for deres livskvalitet og psykiske helse? Hvor godt forstår vi voksne hva barna står i, og i hvilken grad opplever barn og unge at de får den støtten de trenger?

Voksne for Barn jobber for at alle barn skal få samme mulighet til å utvikle en god psykisk helse. Vi bruker mye tid på å snakke med barn og unge om hvordan de har det og om hva som er viktig for dem for å ha det bra, og for at de skal få den hjelpen og støtten de trenger. Dette deler vi med politikere og andre beslutningstakere, og med alle som har ansvar for barn, enten som omsorgsgivere eller gjennom jobb.

Voksne for Barn har i mange år engasjert seg i situasjonen for barn som opplever at foreldrene skiller seg eller flytter fra hverandre. Dette har vi først og fremst gjort gjennom tiltaket Skilsmissegrupper i skolen, som er et opplegg som helsesykepleiere kan bruke for å gi et gruppetilbud til barn og unge som opplever eller har opplevd samlivsbrudd.

At samlivsbrudd kan være noe av det vanskeligste både foreldre og barn vil oppleve i løpet av livet, bekreftes både av den statistiske undersøkelsen og av samtalen vi har hatt med ungdommer og unge voksne, og som utgjør grunnlaget for denne rapporten. Det er en erfaring som preger barnas oppvekst, og som stadig kan være opphav til utfordringer og vanskelige følelser også i voksenlivet.

At mange familier gjennomlever den krisen et samlivsbrudd ofte er, betyr dermed ikke at det er mindre dramatisk eller krevende for den enkelte. Det er derfor vi har kalt årets Barn i Norge-rapport *Vanlig, men vanskelig*.

Barnas perspektiv

Vi vet at samlivsbrudd ofte har en negativ innvirkning på barn og unges psykiske helse, og at det er en økt risiko blant annet for opplevelser med utenforskap og fattigdom. Dette er bakgrunnen for at vi har laget en rapport om dette temaet.

En studie fra Folkehelseinstituttet (2023) viser at foreldres bruk av helsetjenester økte før bruddet, men sank etter. For barn kom den største økningen i bruk av helsetjenester derimot etter bruddet.¹ Det indikerer at samlivsbruddet statistisk sett hadde positive konsekvenser for mange foreldres psykiske helse, men medførte en forverring for mange barns.

¹ Ny studie: Slik påvirker skilsmissen barna psykisk (vg.no)

Mental and Physical Health Trajectories of Norwegian Parents and Children before and after Union Dissolution (uio.no)

Et samlivsbrudd betyr at den tette kjernen av mennesker som har vært aller viktigst for barnas trygghet, velferd og et forutsigbart hverdagsliv, vil forandre seg. De vil ofte oppleve at foreldrene de lenge har hatt som sine faste tilknytninger i verden, selv befinner seg i en krise, og kanskje også at foreldrene involverer barna i situasjonen på måter som i seg selv kan være vonde. Ofte vil samlivsbruddet medføre at både foreldre og barn flytter, og at livet heretter vil være delt mellom ulike omsorgspersoner og ulike bosteder.

Et samlivsbrudd fører gjerne til at barn opplever flere brudd: med det som var hjemmet, kanskje med et nabolag og venner hvis de må flytte langt, med omsorgspersoner og ofte også med nye voksenpersoner som kommer inn i livet deres, og som i mange tilfeller forsvinner ut igjen.

Mens noen samlivsbrudd foregår uten stor dramatikk, vil det i mange tilfeller være snakk om ulike nivåer av konflikt. Dette kan også omfatte høykonfliktsituasjoner, i verste fall med bruk av vold. Selv om vi ikke har fokus på de aller mest krevende situasjonene i denne rapporten, er det viktig å ha med seg at dette også er en del av bildet for alt for mange barn og unge.

Foreldrenes perspektiv

For foreldrene er det ofte vanskelig å stå i et brudd med en person de har tenkt de skulle være sammen med hele livet. Bruddet kan være noe som har vokst fram langsomt, kanskje over flere år, eller det kan ha kommet brått på, eksempelvis i form av avsløring av utroskap. Samlivsbruddet kan helt eller delvis være en konsekvens av andre problemer, som en vanskelig økonomi, alkoholisme eller voldsbruk. En del foreldre kan selv ha psykiske eller somatiske utfordringer som forvansker deres evne til å håndtere en slik livskrise.

Det er viktig å huske dette slik at vi unngår lettvinnt moralisering over foreldre som sliter med å strekke til i en livskrise. Det som allerede kan være en svært krevende emosjonell situasjon for foreldrene, gjøres enda vanskeligere og vondere av ønsket om å ivareta barna best mulig i en fase preget av oppbrudd og overgang. At man sliter med å ivareta dem man elsker høyest, kan skape følelser av både skyld og utilstrekkelighet.

Det er ikke vår hensikt å øke belastningene på foreldrene i en situasjon som er krevende også for dem. Hva vi ønsker, er å bidra med kunnskap og råd som vil gjøre det lettere både for foreldrene og for samfunnet omkring, å ivareta barn og unge som opplever samlivsbrudd så godt som mulig. Uten god kunnskap om hvordan samlivsbrudd ofte oppleves av barna, blir det enda vanskeligere for foreldrene å tenke klokt om hvordan de kan ivareta barna best mulig, og også for det øvrige «laget rundt barnet», som skole, barnehage og helsetjenestene.

Hva er samfunnets rolle?

Selv om omkring halvparten av alle familier går i oppløsning, og selv om vi vet at samlivsbrudd kan ha alvorlige konsekvenser både for foreldrene og for barna, snakkes det lite om dette i den offentlige debatten, og politisk er det langt på vei en ikke-sak. Hva kan og bør samfunnet gjøre? Hvordan kan samfunnet bidra til å

forebygge samlivsbrudd og hjelpe familier som sliter i forkant av et mulig samlivsbrudd, og hvordan kan samfunnet bistå når samlivsbruddet er et faktum? Hva bør være rollen til familievernkontorene, helsevesen, NAV, skolen og andre offentlige institusjoner? Hva trengs av politikk spesielt for å ivareta barna best mulig?

Når mange barn og unge eksempelvis har behov for psykologisk støtte eller rådgivning uten å få det, illustrerer det en gjennomgående utfordring knyttet til samlivsbrudd, nemlig at det er så vanlig at det ikke lenger er prioritert med tiltak.

Noen samliv bør ta slutt. Det er et av funnene i denne rapporten at barna ofte har forståelse for hvorfor foreldrene går fra hverandre, og at mange også opplever at det har gjort livssituasjonen deres bedre. Samtidig er det viktig at samfunnet er rede til å bistå de samlivene som kunne ha klart seg godt med litt hjelp. For noen foreldre kan det være snakk om behov for samlivsrådgivning. Vi vet også at økonomi er en av de største belastningene i mange samliv, og i mange tilfeller bidrar til samlivsbrudd. At så mange familier i Norge lever i vedvarende lavinntekt, sliter på familiene.

Samtidig vet vi at mange foreldre får sterkt svekket økonomi etter et samlivsbrudd, noe som får konsekvenser for barnas hverdag og muligheter. Vi ga i 2021 ut en rapport om utenforskap hos barn og unge som har vokst opp i fattigdom. Der løftet vi fram de alvorlige konsekvensene både for deres psykiske helse og generelle livskvalitet. Det er viktig for oss å fortsette å løfte dette perspektivet. Hva kan samfunnet gjøre for å ivareta disse barna bedre?

Kjernefamilier i utvikling

Kjernefamilier i dag har ulike sammensetninger. Når vi likevel ofte refererer til «mødre» og «fedre» i rapporten, er det fordi det er denne konstellasjonen som statistisk sett utgjør stordelen av familiene, og det er relevant å se på forskjeller i forståelse mellom ulike grupper av respondenter, spesielt siden det er såpass store forskjeller i svarene fra mødre og fedre på en rekke spørsmål.

Det sies at en skilsmisse aldri tar slutt. Mange voksne som skiller lag, kan bruke mye av livet på å bearbeide sårene etter bruddet. Det samme gjelder i høyeste grad mange av barna. Denne rapporten er skrevet for at vi som voksne skal klare å ta oss bedre nettopp av dem – av barna som er det fineste som står igjen når kjærligheten mellom de voksne har tatt slutt.



God lesning!

Sighe Horn,
generalsekretær, Voksne for Barn

Sammen drag og hovedfunn

Hvis det er én konklusjon som står særlig tydelig igjen etter undersøkelsen, er det denne: Foreldre trenger å snakke mer med, og lytte mer til, barna i den krisesituasjonen et samlivsbrudd ofte er.



Den kvantitative undersøkelsen er utarbeidet av Respons Analyse på oppdrag fra Voksne for Barn. Dette er noen av hovedfunnene:

1. Samlivsbruddet kom som et sjokk

Et flertall av barna opplevde at nyheten om samlivsbruddet kom som et sjokk. Et lite flertall opplevde at foreldrene kommuniserte nyheten på en god måte, men mer enn hvert tredje barn opplevde at foreldrene ikke fikk til den grunnleggende kommunikasjonen om den livsendringen de sto overfor.

2. Store forskjeller i barn og foreldres svar om konsekvenser og kommunikasjon

Foreldre hadde oftere en oppfatning om at kommunikasjonen med barna var god og at bruddet ikke påvirket barnets psykiske helse negativt, sammenlignet med hva barna i undersøkelsen rapporterte. At det er en rekke signifikante forskjeller i barn og foreldres opplevelser av grunnleggende forhold knyttet til både barnas psykiske helse og kommunikasjonen mellom foreldre og barn, må være en vekker for mange foreldre.

Selv om respondentene ikke var fra samme familier, indikerer funnene at et samlivsbrudd kan se svært annerledes ut fra et barneperspektiv enn fra et foreldreperspektiv. Manglende forståelse hos mange foreldre risikerer å bidra til at barna ikke får den støtten fra foreldrene som de trenger, og til at foreldrene heller ikke prioriterer å forsøke å finne den hjelpen de trenger.

3. Hvert tredje barn fikk dårligere psykisk helse

Mer enn hvert tredje barn opplevde at den psykiske helsen ble dårligere etter samlivsbruddet, og hvert femte barn opplevde at det sosiale livet og skole- og studieprestasjoner ble dårligere. Bare hvert femte barn rapporterte at den psykiske helsen ble bedre.

4. Signifikante forskjeller mellom mødre og fedre

Det er en klar tendens til at samlivsbrudd oftere hadde positive konsekvenser for relasjonen mellom mødre og barn enn mellom fedre og barn, og til at kommunikasjonen var bedre mellom mødre og barn. Samtidig er det i flere sentrale spørsmål større forskjeller på svarene fra mødre og barn enn svarene fra fedre og barn. Ett eksempel er at mødre i større grad svarte at barna hadde et rom til å uttrykke egne følelser og tanker enn hva barna i undersøkelsen svarte. Dette til forskjell fra fedre, som opplevde dette på nivå med barna.

5. Ble ikke hørt

Over en fjerdedel av barna opplevde at de ikke ble lyttet til i spørsmålet om bo-ordning. Selv om dette ikke kan tas som entydig bevis på at barns rett til å bli hørt ble brutt, understreker det at både foreldre og offentlige etater må forsikre seg om at retten gjennomføres i praksis. Mange barn opplevde også at det generelt ikke var rom for å kommunisere egne følelser og tanker til foreldrene. Hvis foreldre skal kunne oppfylle sin plikt til omsorg, er det nødvendig å begynne med å lytte til barnet.

6. Ønske om likere fordeling av bosted

Det er en klar tendens i alle gruppene av respondenter, både blant barn, mødre og fedre, til å ønske mer lik fordeling av bosted. Det er samtidig viktig å merke seg at selv om det er mange barn som ønsker noenlunde lik fordeling mellom foreldrene, utgjør disse under halvparten. Det finnes dermed ikke én løsning som passer alle. Det viktige er alltid å ta utgangspunkt i å lytte til hvert enkelt barn.

7. Foreldre gikk for fort fram med ny partner

Halvparten av barna opplevde det vanskelig å takle at forelderen fikk en ny partner. Mange opplevde at forelderen ikke ventet lenge nok med å introdusere den nye partneren, og heller ikke forberedte barnet godt på det første møtet. Flertallet fikk likevel en god relasjon til bonusforelderen. Tilsvarende funn gjelder bonusøsken.

8. Mange savnet psykologisk rådgivning, og få opplevde at skolen tilrettela

En tredjedel av barna savnet tilgang til psykologisk støtte eller rådgivning. Mange foreldre er heller ikke (på tidspunktet for undersøkelsen) kjent med det tilbudet som finnes. Samtidig var det få barn som opplevde at skolen tok hensyn og tilrettela for dem. Dette er to områder hvor det er et klart behov for at det offentlige styrker innsatsen.

9. En oppvekst med trangere økonomiske rammer

Erfaringer fra ungdommene vi har snakket med, tydeliggjør de vanskelige økonomiske konsekvensene av samlivsbrudd. For mange barn blir trangere økonomiske rammer, eventuelt også fattigdom, en ytterligere belastning.

Konklusjon

Uansett hvor krevende situasjonen er for foreldrene, har mange barn et behov for at vi voksne klarer å prioritere dem høyere både i forkant av, under og etter et samlivsbrudd. Oppsummert har vi for få samtaler med dem, vi lytter for lite til dem, vi gir dem ofte ikke den tiden og den informasjonen de trenger for å tilpasse seg nye livssituasjoner, og vi gir dem ofte ikke den støtten de trenger. Dette må vi lære av.



Om undersøkelserne

Rapporten baserer seg både på en bred spørreundersøkelse, og på samtaler med ungdommer med relevante erfaringer.



Bakgrunnen for denne rapporten er et ønske om å finne ut hvordan barn, unge og foreldre (herunder både foreldre og «bonusforeldre») opplever skilsmisse/samlivsbrudd. Informasjonsinnsamlingen som ligger til grunn består av to hoveddeler: en kvantitativ undersøkelse gjennomført av Respons Analyse AS på oppdrag fra Voksne for Barn, og en innsamling av erfaringer gjennomført av vårt prosjekt Ungt nettverk.

Den kvantitative undersøkelsen

Undersøkelsen er utført av Respons Analyse på oppdrag fra Voksne for Barn.

- › **Målgrupper:** Foreldre 25 år og eldre, og unge 15–24 år.
- › **Antall, 2295 besvarte spørreskjema, brutto:**
 - o 397 i målgruppen unge. 29 prosent av disse (108 personer) svarte at de har opplevd samlivsbrudd mellom egne foreldre.
 - o 1892 i målgruppen voksne. 21 prosent av disse (401 personer) svarte at de har gjennomgått, eller gjennomgår, et samlivsbrudd der barn er involvert, enten felles barn eller bonusbarn.
- › **Metode:** Webundersøkelse (CAWI). E-post-invitasjon med en unik lenke til et nettbasert spørreskjema ble distribuert mot et representativt utvalg av befolkningen (Responspanelet).
- › **Tidsperiode:** Oktober 2023.
- › **Vekting av data:** Dataene er ikke vektet. Utvalget ble trukket tilfeldig og proporsjonalt i forhold til den enkelte landsdels befolkningstall fordelt på kjønn og alder.

Om målgruppene

Det er to hovedmålgrupper:

- › **Unge under 25 år** som har opplevd samlivsbrudd mellom foreldre eller bonusforeldre som barn eller tenåring. Merk: I rapporten er disse respondentene omtalt som «barn», all den tid de svarer med utgangspunkt i sine erfaringer på et tidspunkt de var barn og representerer barneperspektivet i rapporten, selv om mange av respondentene var myndige på tidspunktet for undersøkelsen.
- › **Foreldre/bonusforeldre**, 25 år eller eldre, som har opplevd samlivsbrudd med barn, enten med egne barn eller eks-partners barn.

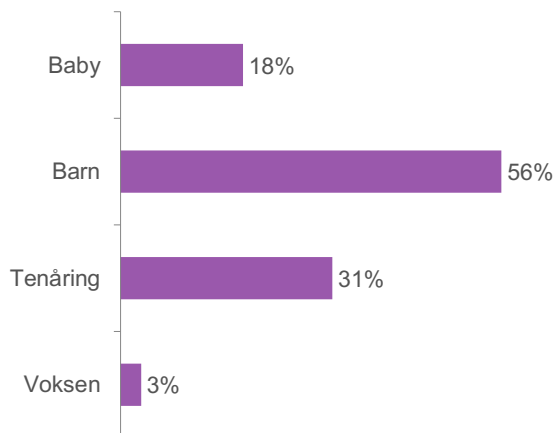
Disse to hovedmålgruppene har flere delmålgrupper:

- › **Unge:**
 - o Opplevd samlivsbrudd mellom foreldre.
 - o Opplevd samlivsbrudd mellom forelder og bonusforelder.
 - o Opplevd å få nye bonusforeldre.
 - o Opplevd å få nye bonussøsken.
- › **Foreldre/bonusforeldre:**
 - o Opplevd samlivsbrudd med egne barn.
 - o Opplevd samlivsbrudd med bonusbarn.

Respondenter med relevante erfaringer

I alt 108 unge svarte at de hadde gjennomlevd et samlivsbrudd mellom egne foreldre. 18 prosent av disse oppgir at de var baby ved samlivsbruddet, 56 prosent at de var barn og 31 prosent at de var tenåring. 3 prosent var voksne, det vil si i alderen mellom 18 og 25, da samlivsbruddet skjedde.

Alder ved samlivsbrudd mellom foreldre

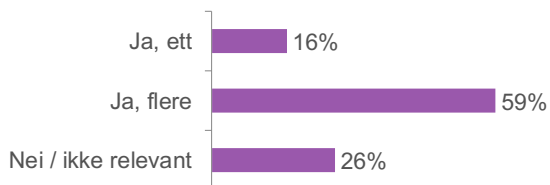


49 prosent har opplevd å få en eller flere nye bonusforeldre for den ene forelderen, og 38 prosent for begge foreldrene. 75 prosent har opplevd å få ett eller flere bonussøsken. 10 prosent av de unge som svarte, har opplevd samlivsbrudd mellom en forelder og en bonusforelder. Naturlig nok skjedde dette oftere ved en noe høyere alder. Kun 2 prosent oppgir at dette skjedde da de var baby, 44 prosent da de var barn, og 68 prosent da de var tenåring.

Har du opplevd å få én eller flere nye «bonusforeldre» etter samlivsbruddet mellom dine foreldre?



Har du opplevd å få én eller flere nye «bonussøsken» etter samlivsbruddet mellom dine foreldre?*

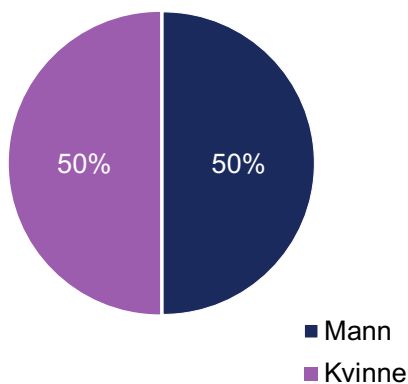


401 voksne (foreldre) svarte at de har gjennomgått, eller gjennomgår, et samlivsbrudd der barn er involvert. 49 prosent oppgir at de hadde barn som var/er 0-5 år ved tidspunktet for bruddet, 57 prosent at de hadde barn som var 6-12 år, 24 prosent 13-17 år. (Merk at totalen av prosent blir høyere enn 100, ettersom en del foreldre har flere barn.)

Tolkning av resultater

- › I rapporten signifikantestet nedbrytninger i prosent mot totalen, mens snittscore signifikantestet innenfor gruppen man ser på individuelt (eksempelvis menn mot kvinner).
- › For alle kategoriske spørsmål i undersøkelsen blir resultatene presentert som andeler, oppgitt i prosent.
- › For spørsmål hvor det benyttes mulighet for å avgi flere svar per spørsmål – såkalt flersvar-spørsmål – vil summen av andelene overstige 100%.
- › Resultater for skala-spørsmål er presentert todelt eller tredelt, i tillegg til fem-/seksdelt.
- › Det anvendes i hovedsak en skala fra 1 til 6, hvor verdien 6 er den beste/mest positive/mest enige.
- › Alle signifikante funn er basert på en rigid statistisk test, med en sikkerhet på 95%. Dette er bransjestandard innen markedsanalyse.

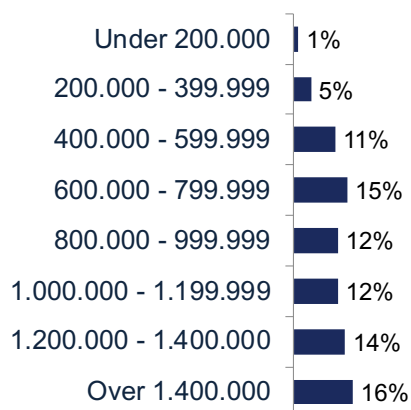
Demografisk fordeling voksne, totalutvalg



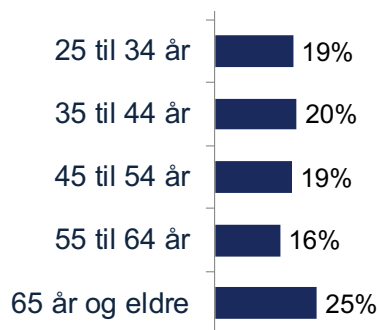
Landsdel



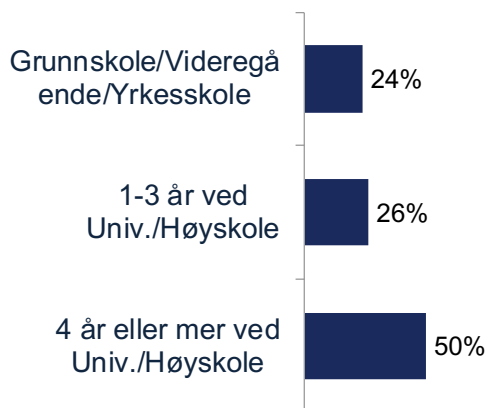
Husholdningsinntekt



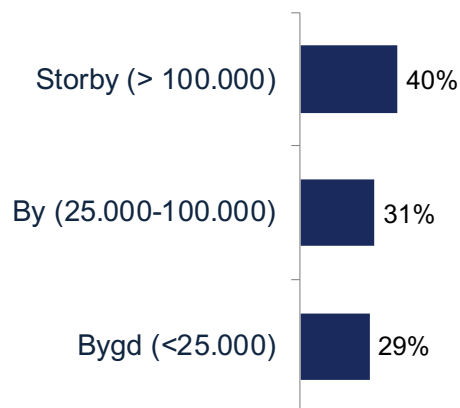
Aldersgrupper



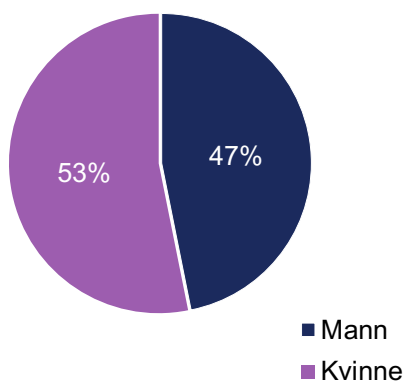
Utdanningsnivå



Bosted



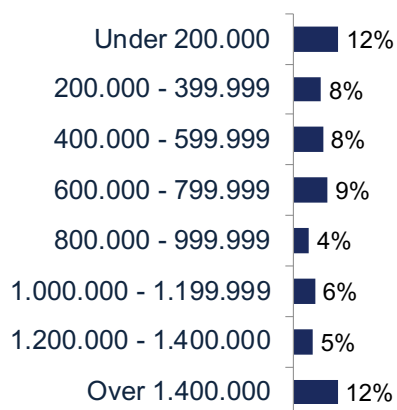
Demografisk fordeling unge, totalutvalg



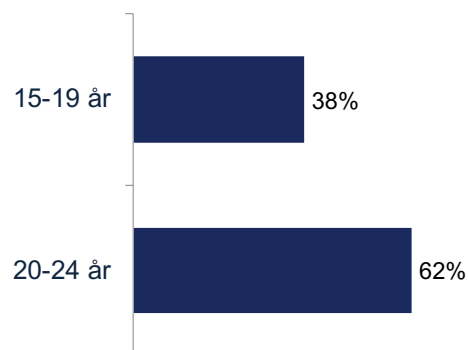
Landsdel

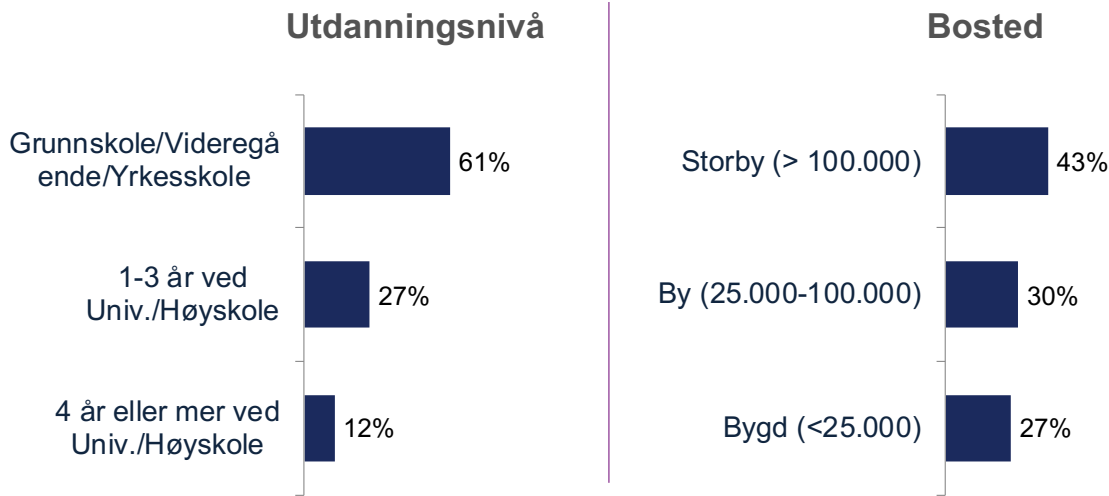


Husholdningsinntekt



Aldersgrupper





Varsomhet i tolkningen av resultatene

Totalt nådde undersøkelsen 108 barn og unge mellom 15 og 24 år som har opplevd samlivsbrudd mellom foreldrene. Det medfører at antallet man sitter igjen med på ulike nedbrytninger er nokså lite, og at det er behov for varsomhet i tolkningen av resultatene.

Innspill fra ungdommer i Ungt nettverk

I tillegg til den kvantitative undersøkelsen gjennomført av Respons Analyse, har vi innhentet innspill fra et av våre tiltak, Ungt nettverk. Ungt nettverk er et gruppetilbud for ungdom i alderen 16– 25 år. Her skal ungdommene kunne føle tilhørighet, og dele erfaringer og nyttig kunnskap. De får gjøre selvvalgte aktiviteter som skal være morsomme og gi mestringsfølelse.

I Ungt nettverk arrangerer vi treff hvor det blir jobbet med tema som opptar ungdommene og som er viktige for livene deres. Gjennom ungdommene i Ungt nettverk lærer vi i Voksne for Barn mye om ungdommers erfaringer med ulike deler av livet, som skolehverdagen, psykisk helse, barnevern og NAV, og om ulike utfordringer på «reisen» fra ung til voksen. Disse erfaringene er viktige for oss når vi jobber for å forebygge psykisk uhelse og for å legge til rette for gode og trygge oppvekster og overganger fra barn til voksen, og for at barn og unge som trenger det, skal få god hjelp.

I juni 2023 møttes 21 ungdommer og sju gruppeledere fra Ungt nettverk en helg i Oslo. De som deltok, var 15 jenter og 6 gutter i alderen 18–24 år.

Ungdommene jobbet fordelt på flere grupper:

- › En gruppe skulle jobbe med overskriften «et par med barn». Essensen i oppgaven gikk på hvilke utfordringer man kan møte på da, og hvordan man løser disse uten at barna blir for mye involvert og påvirket.
- › En gruppe skulle diskutere hvordan et samlivsbrudd i den akutte fasen påvirker familien, og hvordan dette kan håndteres på best mulig måte for å minske langtidsvirkninger.
- › En gruppe snakket om hverdagen for familien i etterkant av samlivsbruddet.
- › Alle gruppene snakket ut fra barnets perspektiv.



Bruddet: Barns og foreldres opplevelser

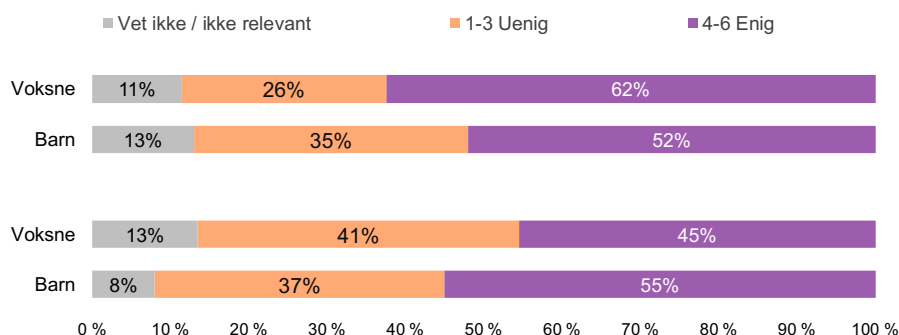
Mange barn opplevde foreldrenes samlivsbrudd som et sjokk som fikk gjennomgripende konsekvenser for deres hverdagsliv og psykiske helse. Foreldre rapporterte i mindre grad om negative konsekvenser for barna og mer positivt om egen kommunikasjon med dem, sammenlignet med dem som svarte ut fra barns perspektiv.



Den kvantitative undersøkelsen synliggjør at samlivsbrudd ofte kan se annerledes ut fra barns perspektiv enn fra foreldres. Det alle voksne trenger å spørre seg om, er om vi virkelig klarer å se barnas behov og om vi tar oss nok tid til å høre dem, så vi kan motvirke risikoen for at vi undervurderer hvordan barna faktisk har det og hva de trenger.

Opplevelsen av selve bruddet

Få nyheter i et barns liv kan endre så mye så fort som nyheten om et samlivsbrudd mellom foreldrene. Så hvordan opplevdes dette av barna?



Nyheten om samlivsbruddet ble kommunisert med barnet på en god måte.

Nyheten om samlivsbruddet kom som et sjokk på barnet.

Et flertall av barna opplevde at nyheten kom som et sjokk på dem. Mens et lite flertall opplevde at foreldrene kommuniserte nyheten på en god måte, opplevde mer enn hvert tredje barn at foreldrene ikke fikk til den grunnleggende kommunikasjonen om den livsendringen de sto overfor. Ca. ett av ti barn opplevde at nyheten ble formidlet på en svært dårlig måte.

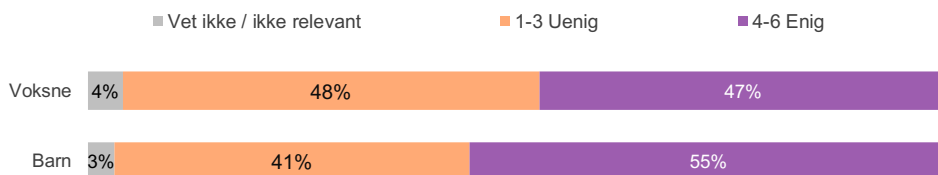
Tre fjerdedeler av barna opplevde at de ble godt ivaretatt under og etter bruddet, mens en fjerdedel opplevde at de ikke ble det. Det gir grunn til bekymring.

Det er en rekke signifikante forskjeller mellom hva foreldre og barn har svart. Det er viktig å merke seg at det ikke er foreldre og barn i samme familier som har svart. Det kan likevel konstateres at det er klare tendenser til at mange foreldre oppfatter sentrale spørsmål for barna annerledes enn barn gjør selv.

Et stort flertall av foreldre, 62 prosent, opplevde at nyheten om samlivsbruddet ble kommunisert til barnet på en god måte. Dette er ti prosentpoeng mer enn hva barna svarte. Foreldre rapporterte også i mindre grad at nyheten kom som et sjokk på barna.

Dette er ikke unaturlig. Foreldre som allerede kan ha stått i en konfliktpreget situasjon en stund, og kanskje etter hvert opplever et samlivsbrudd som et forutsigbart eller i alle fall ikke helt uventet utfall, kan lett anta at barn har snappet opp nok om situasjonen til å forstå hvilken retning det har gått i. Sluttsatsen er like fullt at en del foreldre ser ut til å undervurdere hvor uventet utfallet ofte er for barna. Dette kan i sin tur påvirke hvordan foreldrene går fram i formidlingen av nyheten.

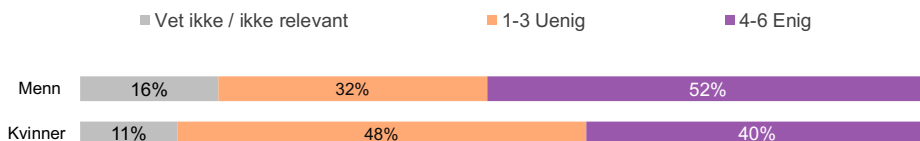
Tilsvarende tendenser til undervurdering ser man i spørsmålet om samlivsbruddet gikk hardt inn på barna. Her mener 47 prosent av de voksne at det gikk hardt inn på barna, mot 56 prosent av barna.



Samlivsbruddet går/gikk hardt inn på barnet.

Ni av ti barn har likevel forståelse for at det endte med et samlivsbrudd, i alle fall i etterkant. Samtidig opplevde bare to av tre foreldre at barna viste forståelse for det. Tallene utgjør ikke nødvendigvis en motsetning. Slik spørsmålet ble stilt til barna, vil de trolig i stor grad ha svart med utgangspunkt i det tidspunktet de deltok i undersøkelsen og all den informasjonen de kan ha fått siden samlivsbruddet, potensielt gjennom flere år, snarere enn i hvilken grad de hadde forståelse for det da det skjedde.

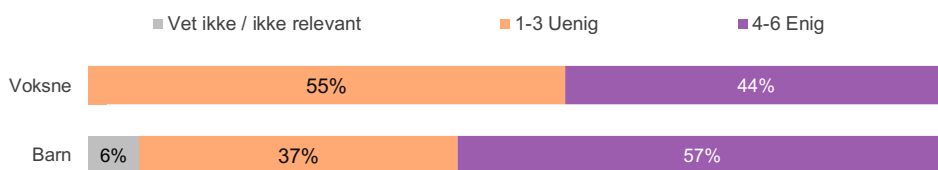
Det er klare forskjeller blant foreldrene mellom kvinnelige og mannlige respondenter. Langt færre av mødrene opplevde at nyheten kom som et sjokk på barna. Her er det dermed mødrene som ser ut til oftest å ha undervurdert barnas opplevelse.



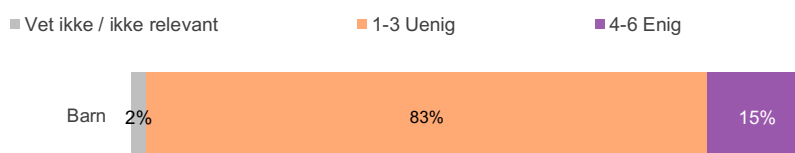
Nyheten om samlivsbruddet kom nok som et sjokk på barnet.

Ulik opplevelse av konfliktnivå

57 prosent av barna opplevde at det var et høyt konfliktnivå mellom foreldrene under samlivsbruddet, og 15 prosent var vitne til vold eller ble selv utsatt for vold. Dette skiller seg signifikant fra respondentene blant foreldre, der kun 44 prosent mente det var et høyt konfliktnivå.



Det er/var et høyt konfliktnivå mellom meg og samboer/ektefelle/partner før, under eller etter samlivsbruddet.



Jeg var vitne til vold eller ble selv utsatt for vold i forbindelse med samlivsbruddet.

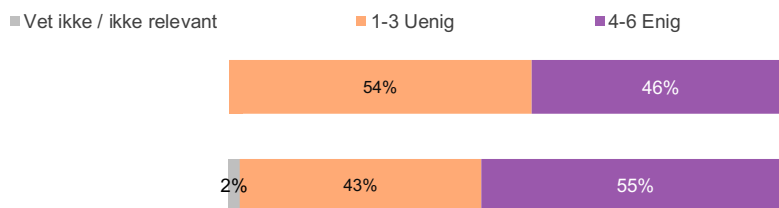
Man kan lett se for seg at hva barn og voksne opplever som et høyt konfliktnivå, kan være ulikt. Det betyr i så fall ikke at barnas opplevelse er feil. Tvert om betyr det at de voksne trenger å ta til seg at konflikter, og eksempelvis det å overhøre selv en mindre krangel, kan oppleves enda sterkere av barn. I tillegg kan de for eksempel ha tanker om at det er deres skyld at det er konflikt, noe som kan gjøre det ekstra belastende dersom ingen snakker med barna om det som skjer og de får forsikringer om at det ikke er deres feil.

Også tidligere forskning har vist at foreldre kan undervurdere barns reaksjoner på konflikt. Som Folkehelseinstituttet skriver i en artikkel: «Det kan være flere årsaker til at foreldre underrapporterer om barnas reaksjoner. Foreldre kan undervurdere i hvor stor grad foreldrekonfliktene faktisk fanges opp av barna, eller hvordan de påvirker barna. Foreldre kan ha egne reaksjoner som kan hindre at de ser barnas reaksjoner, eller barna kan faktisk klare å skjule reaksjonene sine for foreldrene sine.»²

Hva gjelder konsekvensene for barna av høykonflikt, siterer vi fra NOVA rapport 10/23: «Forskning viser at barns utvikling påvirkes negativt av vedvarende høykonflikt mellom foreldre, uavhengig av om foreldrene lever sammen eller hver for seg (Nilsen et al., 2012; Midtstigen & Vik, 2007).³ Foreldrekonflikter er assosiert med en rekke risikofaktorer for barnet, som utvikling av angst og depresjon, atferdsproblemer, rusmisbruk og konsentrasjonsvansker. I tillegg har barna større sannsynlighet for å oppleve problematiske samlivsforhold som voksne (Bergman & Rejmer 2017; Fosco et al., 2016; Harold & Sellers, 2018). Winsvold et al. (2016) viser i en gjennomgang av nordisk og relevant internasjonal forskning at det særlig ved høy grad av konflikt mellom foreldre er viktig å støtte barna samtidig som foreldrene får hjelp.»

Kommunikasjonen mellom foreldrene

I en krisesituasjon er god kommunikasjon viktig, spesielt når det befinner seg et eller flere barn i sentrum for krisen. Så hvordan gikk kommunikasjonen mellom foreldrene når krisen var et faktum?



55 prosent av foreldrene opplevde at de hadde god kommunikasjon «angående barnet» etter bruddet, mot 43 prosent som opplevde at de ikke hadde det. En femtedel oppga at de strevde med kommunikasjonen i betydelig grad. Det er selvsagt ikke vanskelig å forstå på et menneskelig plan, men funnet gir likevel grunn til bekymring, all den tid god kommunikasjon mellom foreldrene er helt avgjørende for at foreldrene skal klare å ivareta barna i en ofte krisepreget situasjon og i de store omveltningene i hverdagen som følger.

Jeg og min samboer/ektefelle/partner kommuniserer godt under samlivsbruddet.

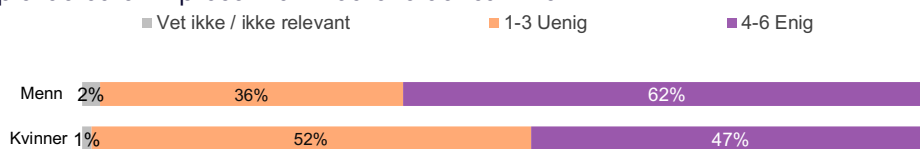
Jeg og min samboer/ektefelle/partner har hatt god kommunikasjon angående barnet etter samlivsbruddet.

² <https://www.fhi.no/nyheter/2021/noen-foreldre-undervurderer-barns-reaksjoner-pa-konflikter>

³ <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3095162/NOVA-Rapport-10-2023.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Splittelsen fortsetter i spørsmålet om foreldrene opplevde at de hadde en felles forståelse av hva som var til barnets beste. 54 prosent opplevde at det var en slik felles forståelse, mot 45 prosent som opplevde at det ikke var det. At rundt halvparten opplevde at de ikke har en felles forståelse for barnets situasjon – en grunnforutsetning for å ivareta barneperspektivet på en god måte – er urovekkende, også på grunn av den belastningen det kan være for barn hvis de blir dratt i flere retninger.

Det er en signifikant forskjell på hvordan menn og kvinner opplevde dette. Mens 62 prosent av fedrene opplevde at det var en felles forståelse om barnets beste, opplevde bare 47 prosent av mødrene det samme.

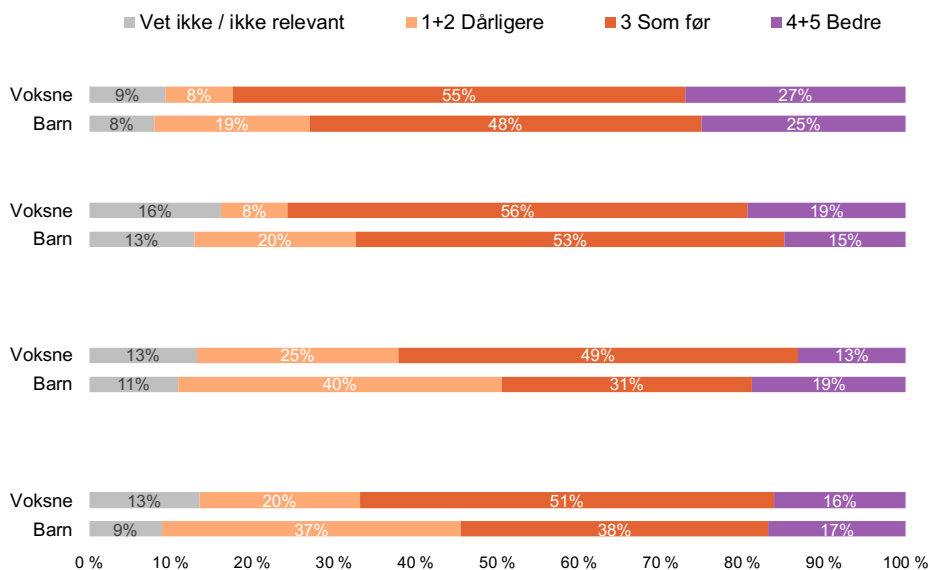


Jeg opplever at vi har/hadde en felles forståelse om hva som er/var barnets beste.

Konsekvenser for barns psykiske helse, sosiale liv og studier

En stor minoritet av barna opplevde en negativ utvikling i sentrale forhold knyttet til egen person etter bruddet. Hele 37 prosent opplevde at den psykiske helsen ble dårligere, herunder 14 prosent som opplevde at den ble «mye dårligere».

40 prosent opplevde en økning i emosjonelle reaksjoner som sinne, frustrasjon, tristhet og angst. Bare en mindre gruppe opplevde en forbedring; henholdsvis 17 prosent opplevde at den psykiske helsen ble bedre og 19 prosent en reduksjon i emosjonelle reaksjoner.



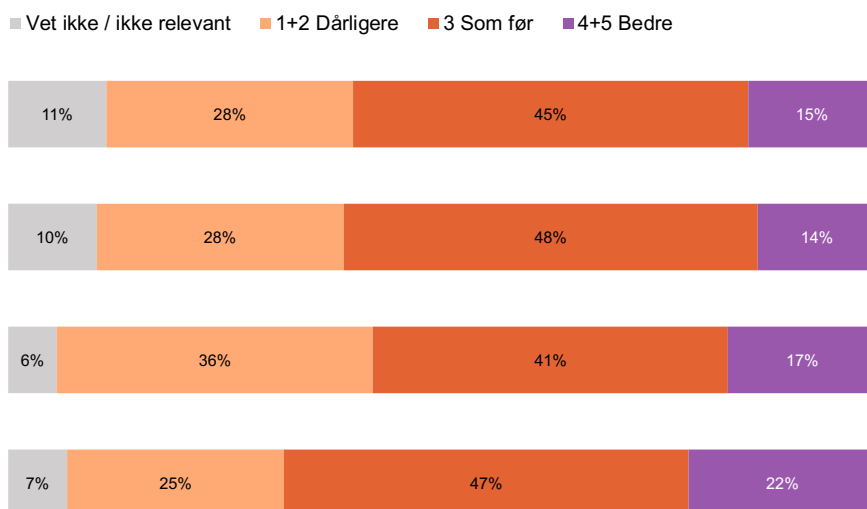
Barnets sosiale liv.

Barnets skole/studieprestasjoner.

Barnets emosjonelle reaksjoner (sinne, frustrasjon ...)

Barnets psykiske helse.

Det er funn som peker i samme retning på en rekke beslektede spørsmål. Kun 15 prosent opplevde at selvfølelsen ble bedre, 28 prosent at den ble dårligere. 14 prosent opplevde at selvtilliten ble bedre, 28 prosent at den ble dårligere. 17 prosent opplevde økt følelse av tilhørighet, 36 prosent mindre. 22 prosent svarte at opplevelsen av trygghet ble bedre, 25 prosent at den ble dårligere.



Min selvfølelse (at jeg vet hvem jeg er og hva jeg står for).

Min selvtillit (at jeg har tillit til egne prestasjoner og hva jeg kan få til).

Følelsen av tilhørighet.

Opplevelsen av trygghet.

De individuelle omstendighetene som ligger bak disse svarene, er nødvendigvis komplekse. Det er også viktig å merke seg at mange barn opplever en forbedring på flere områder etter foreldrenes samlivsbrudd, potensielt på bakgrunn av en periode med konflikt, uro eller ustabilitet i familien. Samtidig kan det ikke være noen tvil om hvor gjennomgripende negative konsekvenser samlivsbrudd har for mange barn. Dette er i tråd med funn i andre undersøkelser.

Det er igjen signifikante forskjeller i foreldrenes og barnas svar. Mens 40 prosent av barna opplevde en økning i emosjonelle reaksjoner som sinne, frustrasjon, tristhet og angst, svarte bare 25 prosent av foreldrene det samme om barna. Tilsvarende ser vi i svarene om barnas psykiske helse. 37 prosent av barna svarte at den psykiske helsen ble dårligere, mens bare 20 prosent av foreldrene svarte det samme. Hvis foreldre er tilbøyelige til å undervurdere konsekvensene for barns psykiske helse, er risikoen åpenbar for at de heller ikke forsøker å støtte barna sine nok i situasjonen eller skaffe dem den hjelpen de trenger.

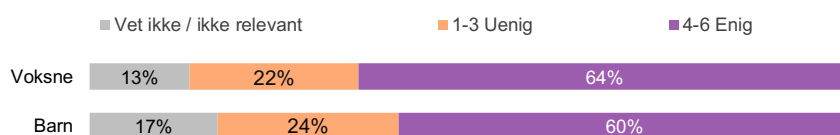
Hva gjelder sentrale arenaer ute i samfunnet, opplevde hvert fjerde barn at det sosiale livet ble bedre, og hvert femte barn at det ble dårligere. Mindre enn hvert sjette barn opplevde at skole-/studieprestasjonene ble bedre, mens hvert femte opplevde at de ble dårligere.

Det er igjen slik at resultatene tyder på at foreldre kan undervurdere konsekvensene for barna, gitt forskjellene i foreldres svar sett opp mot hvordan barna i undersøkelsen svarer på tilsvarende spørsmål. Mens 20 prosent av barna opplevde

at det sosiale livet ble dårligere, svarte bare 8 prosent av foreldrene det samme. Tilsvarende gjelder skole- og studieprestasjoner. Hvis foreldre undervurderer konsekvensene for skole- og studieprestasjoner, er det risiko for at foreldrene heller ikke erkjenner behovet for å kommunisere med skolen om situasjonen og eventuelle behov for tilrettelegging.

Spesielt når det gjelder vurderingen av hvordan barnets sosiale liv ble påvirket, ser vi hvordan mødre, fedre og barn vurderte endring ulikt. Mødre mener oftest at barnet fikk et bedre sosialt liv etter bruddet – 33 prosent, mens kun 19 prosent av fedre svarer det samme. 25 prosent av barna er enige i at de fikk et bedre sosialt liv. Det kan indikere at både mødre og fedre feilvurderer konsekvenser i hver sin retning.

Det er samtidig viktig å ha med seg at et klart flertall av barna opplevde at de hadde det bedre etter samlivsbruddet enn de ville hatt hvis foreldrene fortsatt hadde holdt sammen, mens innpå en fjerdedel ikke opplevde det slik. Det er likeartede, men igjen litt mer positive, svar fra foreldrene, og ikke minst signifikante kjønnsforskjeller: Hele 75 prosent av kvinnene svarer at barna fikk det bedre, mens dette gjelder under halvparten av mennene.

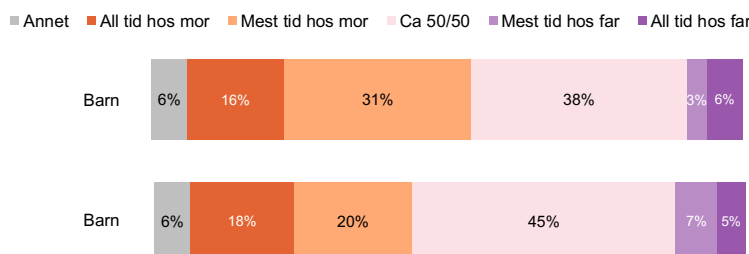


Barnet hadde det bedre etter samlivsbruddet enn hva det ville hatt dersom jeg og min samboer/ektefellepartner fortsatt holdt sammen.

Etablering av bo-ordning

Et klart flertall av foreldrene (61 prosent) opplevde at de kom lett til enighet om fordeling av fast bosted og samvær, mot 36 prosent som ikke gjorde det. Videre opplevde 55 prosent at de har samarbeidet godt etter samlivsbruddet, mot 43 prosent som ikke har det. 19 prosent var «helt uenige» i påstanden om at de hadde samarbeidet godt.

66 prosent av barna opplevde at bo-ordningen fungerte godt, mot 30 prosent som opplevde at den ikke gjorde det. Bare 9 prosent hadde all tid eller mest tid hos far, mot 47 prosent hos mor. Den største gruppen, 38 prosent, hadde ca. like mye tid hos begge.



Hvordan ble fordelingen av bosted og samvær mellom dine foreldre?

Hvordan kunne du ønske at fordelingen av bosted og samvær mellom dine foreldre ble?

Når vi spør barna hvordan de hadde ønsket at bo-ordningen hadde vært, er den primære forskjellen at 45 prosent hadde ønsket ca. like mye tid hos begge

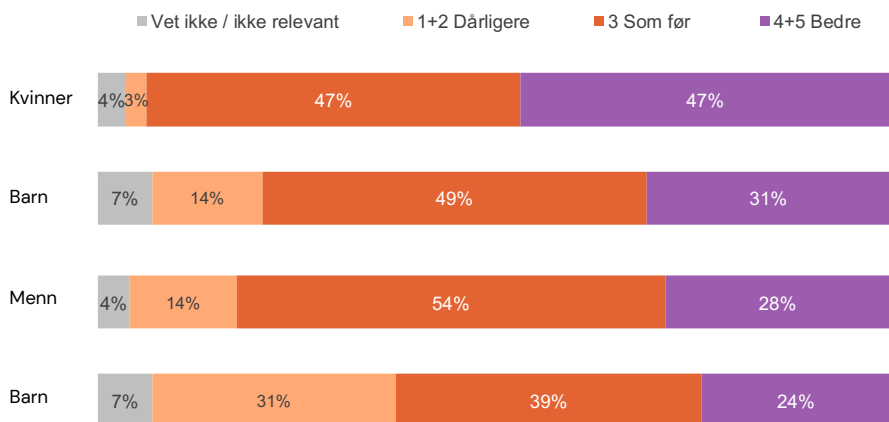
foreldrene. Det er ni prosent mer enn de som faktisk hadde en slik fordeling. Denne tendensen støttes i svar fra foreldre. 47 prosent av foreldrene ønsket at fordelingen var ca. 50/50. 61 prosent av mennene ønsket dette, og 36 prosent av kvinnene, noe som er betraktelig mer enn hva både menn (34 prosent), kvinner (24 prosent) og barn (38 prosent) oppga var realiteten.

Det er samtidig viktig å merke seg at omkring halvparten av barna ikke ønsket lik fordeling. Det finnes med andre ord ikke en samværsordning som passer alle barn. Det er derfor det er så viktig å se og lytte til hvert enkelt barn. Det er heller ikke foreldrenes egne ønsker som skal styre denne fordelingen, men hva som gir best forutsetninger for at barnet har det trygt og godt og kan ha en sunn utvikling.

Endringer i barnas relasjon med foreldrene

Det er en klar forskjell i utviklingen i relasjonene barnet har til henholdsvis mor og far etter et brudd. Hva gjelder relasjonen til mor/den ene forelder, opplevde 31 prosent av barna at relasjonen hadde blitt bedre enn før, og 14 prosent opplevde at den hadde blitt dårligere.

Hva gjelder relasjonen til far/den andre forelder, opplevde 24 prosent av relasjonen hadde blitt bedre enn før, og 31 prosent opplevde at den var blitt dårligere.



Mødres opplevelse av barnas relasjon til dem.

Barns opplevelse av relasjonen til mødre.

Fedres opplevelse av barnas relasjon til dem.

Barns opplevelse av relasjon til fedre.

Blant foreldre er det langt flere som opplevde at barnets relasjon til dem ble bedre, enn som opplevde at den ble verre. Foreldres vurderinger skiller seg igjen fra vurderingene fra barna i undersøkelsen.

Det er signifikante forskjeller blant foreldre mellom menn og kvinner. Mens mange av kvinnene opplevde en forbedring i relasjonen, opplevde langt færre av mennene en bedre relasjon. 14 prosent av mennene opplevde en dårligere relasjon, mot kun 3 prosent av kvinnene.

Unge stemmer

Barn og unges stemmer er viktige for at vi voksne skal forstå hva det virkelig handler om, og forhåpentligvis bli litt klokere. Deltagerne i vårt tiltak Ungt nettverk deler her noen av sine erfaringer og refleksjoner.

Hvordan, hvor og når skal foreldrene diskutere de tingene de er uenige om?

Ungdommene i Ungt nettverk mente at ideelt sett bør ikke barna være der i det hele tatt under en diskusjon mellom foreldrene, og at foreldre ikke må snakke hverandre ned.

«Ikke diskuter foran barna, ikke når de sover og ikke rett før barna kommer hjem. Barn er sensitive og vil merke at «noe» er på gang.» Jente, 24 år.

«Foreldrene kan ordne en barnepasser sånn at de kan ta diskusjonen utenfor hjemmet og ta diskusjonen under fire øyne.» Jente, 18 år.

«Ta samtalen i edru tilstand!» Jente, 22 år.

«Diskuter der barnet ikke er, for hvis de er der så følger de med!» Jente, 24 år.

«Ikke snakk ned hverandre!» Jente, 22 år.

«Ikke snakk ned familien til hverandre.» Jente, 24 år.

«Ikke bann til hverandre, og ikke skjell den andre ut foran barna.» Jente, 24 år.

Hva tror dere barn som ser/hører foreldre være sinte på hverandre tenker?

Ungdommene mente at når barna opplever at foreldrene er sinte og krangler med hverandre, kan barnet ha lett for å ta på seg ansvaret for å prøve å ordne opp. Barnet kan tro at det er dets skyld. Ungdommene mente at barn som opplever mye diskusjon hjemme kan bli litt sky og trekke seg unna andre, fordi de er lei seg og opprørt, og kanskje skammer seg over situasjonen hjemme. Når ungene opplever at foreldrene krangler, kan det føre til at det oppleves utrygt.

«Når foreldrene krangler, vil barnet gjøre seg usynlig eller mindre for å ikke være i veien eller gjøre krangelen større.» Jente, 24 år.

«Barna ønsker ofte å ordne opp når foreldrene krangler, fordi de synes det er så ubehagelig.» Jente, 24 år.

«Barnet kan tro at det er deres skyld at foreldrene krangler og er sinte» Jente, 24 år.

«Det er alltid viktig å si at det aldri er barnets skyld» Gutt, 20 år.

«Barnet kan ta reaksjonsmønsteret videre i sine relasjonsforhold» Jente, 24 år.

«Barn som lever i familier med mye krangel, kan selv trekke seg litt unna andre og

holde tanker og følelser for seg selv, fordi det skammer seg over det som skjer hjemme.» Jente, 24 år.

«Barn som har foreldre som krangler mye, kan bli redd for å snakke med voksne generelt, fordi de ikke stoler på voksne.» Jente, 24 år.

«Barn som har foreldre som krangler mye kan selv bli litt konfliktsky.» Jente, 24 år.

«Barn med foreldre som krangler kan i verste fall stikke av hjemmefra i redsel» Jente, 24 år.

«Hva kan jeg gjøre for at mamma og pappa skal like meg?» Jente, 23 år.

Hva bør barna få vite når foreldrene skiller lag?

Ungdommene vi snakket med diskuterte seg fram til at det er viktig at man gir en grunn når man forteller barnet at man skal skille lag. Samtidig er det viktig at informasjonen er tilpasset barnets alder. Det kan være forvirrende å ikke forstå, og barnet vil lete etter en grunn og selv lage en forklaring hvis det ikke får en. Forklaringen kan være så enkel som at foreldrene ikke elsker hverandre mer. Ungdommene mente at åpenhet vil føre til at barnet vil få mer tillit til foreldrene, og at hemmeligheter vil være mer ødeleggende. Barna fanger opp alt, også kroppsspråk, derfor kan hemmeligheter være mer til skade enn hjelp. Det er også viktig å fortelle hva skilsmissen vil innebære for barnet rent praktisk, f.eks. flytting.

«Man burde kanskje tenke på hvor gammelt barnet er, for når barna er små, vil de kanskje ikke forstå så mye, men når de er 10-11 år kan man dele de mest nødvendige grunnene til at samlivet ikke fungerer lenger.» Jente, 22 år.

«Det er mer forvirrende og vanskelig når man ikke forstår hva eller hvorfor.» Jente, 23 år.

«Det er viktig å forklare hva separasjon og skilsmisse innebærer. Skal noen flytte? Hvor og når?» Jente, 23 år.

«Grunnlaget for skilsmissen bør presenteres på en måte som barnet forstår. I tillegg bør fokuset være på barnet i seg selv, barnets personlighet og kapasitet, ikke nødvendigvis alder.» Jente, 19 år.

«Barn vil ofte lete etter en grunn, derfor er det lurt å snakke åpent om det, selv om det bare er så simpelt som at de ikke elsker hverandre på samme måte lenger.» Jente, 21 år.

«Det kommer an på hva grunnen er, hva problemet er og alvorligheten, om det er greit å dele.» Jente, 22 år.

«Små barn trenger ikke å vite om den ene forelderen var utro, det skaper bare forvirring og kan få barnet til å føle at de må velge forelder å være hos, eller å være mest glad i.» Jente, 23 år.

«Ikke bland barnet inn i problemer som egentlig ikke angår dem.» Jente, 23 år.

«Som mer voksen eller ungdom, er jeg glad jeg ble fortalt sannheten om ting, selv om det skjedde under spesielle omstendigheter. Det var uunngåelig å forklare hva som hadde skjedd. Ryktene ble spredd på bygda. Nå som voksen kan jeg si at jeg vet sannheten om familien min, selv om det har endret på hvordan jeg ser verden.» Jente, 23 år.

Hvordan opplevde du at foreldrene fortalte deg om samlivsbruddet

«Jeg opplevde at foreldrene mine snakket med meg om samlivsbruddet på en god og en dårlig måte. De gikk feil fram ved at de ikke sa det sammen. En forelder fortalte det til meg først, og så skulle ikke jeg si noe før de andre søsknene fikk vite det.» Jente, 20 år.

«Jeg opplevde samlivsbruddet mellom mamma og pappa som ganske dramatisk, da de kranglet hele tiden og klarte ikke å bli enige om noe som helst, så da endte jeg opp som brevdue, megler og limet som tvang dem sammen. Det var ikke en grei følelse å sitte med når de i tillegg snakket mye stygt om hverandre til meg. Selv om de aldri satte seg ned med meg for å fortelle at det var slutt, så forsto jeg det jo når pappa flyttet ut og jeg plutselig bare skulle være med han én dag i uka og annenhver helg. Første bud her er å informere og i så tilfelle ikke være redd for å faktisk si ordene «Vi skal flytte fra hverandre», hvis ikke kan det fort bli forvirrende.» Jente, 22 år.

«Jeg føler de fortalte meg det på en relativt god måte. De var veldig ærlige, de følte ikke noe for hverandre lenger og holdt på med andre, men de fortsatte å bo med hverandre pga. oss barna. Nå var jeg ganske voksen, 15–16 år, så jeg forstod det ganske greit. Skilsmissem kom da jeg var 20 år. Da sa faren min: Du, jeg tenker å flytte ut, og jeg: OK.» Gutt, 23 år.

«Det ble forklart veldig godt hvorfor de skulle gå fra hverandre, også hjalp det sikkert på at jeg ikke var så liten da jeg fikk beskjed. Jeg var i ungdomsskolealder.» Gutt, 20 år.

Hvordan skal foreldrene håndtere egen sorg i kommunikasjonen med barna?

Ungdommene var enige i at det er viktig å vise at det er greit å være lei seg. Barnet vil alltid være viktigst, så selv om det er lov å vise følelser, må foreldrene klare å sette barnet først. Kommunikasjon er nøkkelen både mellom foreldrene og mellom foreldre og barn. Sørg med barnet, det er viktig å skape et hjemmemiljø hvor man kan vise følelsene sine på en sunn måte. Innspillene fra ungdommene viser også hvor viktig det kan være for foreldre å søke hjelp for sin egen del for å bearbeide egne reaksjoner etter et brudd, hvis man selv er så tynget og nedbrutt at det blir vanskelig å se og ivareta barna.

«Du kan faktisk ikke stoppe livet selv om du har blitt forlatt når du har et barn å tenke på.» Jente, 21 år.

«Mine foreldre bodde sammen i flere måneder etter de hadde bestemt seg for å

skilles. Pappa brukte meg som psykolog og snakka med meg med én gang det var noe som hadde skjedd. Jeg gikk lenge uten å si noe til noen, og gikk rundt og tenkte på alt pappa sa, og det jeg selv gikk og følte på. Til slutt ble det så ille at jeg ikke klarte å holde det inne lenger. Jeg flytta til mamma og måtte få avstand fra pappa for å klare å tenke klart og fokusere på meg selv. Det var også mye dårlig samvittighet hvis jeg ville flytte fast hos en av mine foreldre. Jeg fikk også to forskjellige versjoner av mine foreldre, og jeg ble mye usikker på hvordan ting egentlig var. Det jeg har måttet øve på i ettertid, er å bli sikker og trygg på meg selv igjen når det kommer til avgjørelser, sette grenser og ikke tenke at alle er like.» Jente, 18 år.

«Ta sorg med barnet, det er greit å gråte, men vis modighet og stabilitet for å skape trygghet.» Gutt, 23 år.

«Foreldre må sette barnet foran egne følelser.» Gutt, 23 år.

«Den forelderen som sliter, bør få profesjonell hjelp og kanskje holde motet oppe når barna er til stede, sånn at man ikke blir gående i sin egen boble. Men la også barna vite at det kan være tungt til tider.» Jente, 22 år.

«Det er lov å vise barnet at en er lei seg. Følelser er menneskelige og det er viktig at et barn vet at de kan uttrykke dem på en sunn måte.» Jente, 23 år.

«Det kan være mer skadelig å undertrykke følelsene for barna enn å vise dem, for det lærer dem at det er ok å være trist og lei seg.» Jente, 23 år.

«Barnet er nok selv lei seg og det kan være betryggende at man ikke er alene om det.» Jente, 23 år.

«Man skal selvsagt ikke lempe hele sin emosjonelle belastning på barnet, men det går fint å vise tristhet over noe slikt.» Jente, 23 år.

Hva tror dere er de vanligste bekymringene barn/unge har når foreldrene skiller lag? Hvordan kan de bekymringene best håndteres?

Ungdommene mente at når samlivsbruddet er et faktum, er en av barns vanligste bekymringer at foreldrene skal få nye partnere, og hvilken plass barnet får hos foreldrene da. Barnet kan også bekymre seg over foreldrenes økonomi, og det kan bli sånn at barnet velger å bo hos den av foreldrene som har best økonomi.

«Når det gjelder bekymringer barnet kan ha i sammenheng med foreldrenes skilsmisse, vil jeg si at barnets bekymringer ligger i endringer. Altså, barnets oppfattelse av hva som er normalt blir plutselig annerledes» Jente, 19 år.

«Barnet kan bekymre seg for hvordan det med boplass løses, og om foreldrene fortsatt er venner.» Jente, 22 år.

«Barnet kan tenke at den normale hverdagen vil bli snudd på hodet.» Jente, 20 år.

«Det er viktig at foreldrene forsikrer barna om at alt kommer til å bli bedre.»
Jente, 20 år.

Hvordan skal man avtale bosted?

Ungdommene snakket om at hvis barnet skal ha bosted hos begge foreldrene, må avstanden mellom foreldrenes bosted være innenfor samme skole- og nettverkskrets. Det er viktig med god kommunikasjon med barnet rundt dette, slik at det får en boløsning som er god. Det må også lages rom for at det er ok om barnet ønsker å bo mer hos den ene forelderen.

«Jeg tenker at det er lurt at foreldrene bor nær hverandre sånn at avstand og pendling ikke blir et problem med tanke på det sosiale nettverket og skole eller barnehage til barnet, og selvfølgelig at barnet ikke skal grue seg til å pendle mellom foreldrene.» Jente, 22 år.

«Om barnet skal bo 50/50 kommer jo litt an på. Hver situasjon er jo forskjellig, og i noen tilfeller er det ikke trygt for barnet å bo hos den ene forelderen i det hele tatt.» Jente, 23 år.

«Når barnet er lite, er det kanskje ikke så lurt å la barnet bestemme hvor det skal bo, små barn vil jo helst bo med begge to. Prøv én ting først, og se heller an.»
Jente, 23 år.

«Ungdommer er som regel store nok til å ta slike avgjørelser selv, og husk at det dere gjør skal være for barnets beste, ikke dere selv.» Jente, 23 år.

«Den beste boløsningen varierer fra familie til familie. Det er for individuelt til å ha en universell løsning.» Jente, 19 år.

«Gjør det dere tror er for barnets beste, hør på hva de sier og vei opp det man tror fungerer best.» Jente, 23 år.

«Alle situasjoner og barn er jo forskjellige, og det finnes ingen enkel eller perfekt løsning som passer for alle.» Jente, 23 år.

Finnes det andre praktiske utfordringer etter en skilsmisse?

Ungdommene framhevet at samlivsbrudd nesten alltid er økonomisk belastende for de involverte, og noen opplever at de må bo sammen selv om forholdet er slutt. Det kan også være utfordringer når det gjelder klær og utstyr til barnet, eksempelvis hvem som skal kjøpe hva, så det er viktig å ha regler slik at man unngår diskusjoner eller at det blir vanskelig for barnet. Når det gjelder ferie og høytider, kan det være en løsning å feire noe sammen, men det må hver familie finne ut av selv, det er ikke alltid det er en ideell løsning.

«En praktisk utfordring etter skilsmisse, er ferier og høytider. Ettersom det kan være vanskelig for barnet å velge en forelder å være med overfor en annen.»
Jente, 19 år.

«For foreldrene kan jo det med å finne seg ny plass å bo, økonomi og gjøre

praktiske ting på egen hånd være en utfordring.» Jente, 22 år.

*«Jeg merket at samlivsbruddet fikk økonomiske konsekvenser. En forelder hadde ansvar for en stor familie annenhver uke og da ble ting litt vanskeligere.»
Jente, 20 år.*

«Det ble vanskeligere å drive med idrett, fordi det kosta så mye. Jeg ble jo 16 og det var mye jeg skulle drive med, men ja, det spilte nok inn det med dårligere råd for hva jeg kunne drive med.» Gutt, 20 år.

«Da faren min flyttet ut, så bodde vi i samme leilighet, og da måtte jeg betale halve leia, selv om moren min sin kjæreste bodde der og. Så da flyttet jeg ut.» Gutt, 23 år.

«Det finnes uendelig mange utfordringer; hvem skal kjøpe hva av klær, elektronikk, leker, fritidsaktiviteter, osv. Skal ansvaret deles eller skal en ting høre til en forelder?» Jente, 23 år.

«En annen utfordring er ferier, hvem skal ha barnet når? Og det kan også være vanskelig å få alt til å gå opp når det gjelder jobb.» Jente, 23 år.

«Har en mor som ble sittende igjen med masse gjeld etter salget av huset, og i tillegg ofte kjøpte det vi barna trengte, selv om hun etter hvert hadde mindre utbetalt lønnsmessig i forhold til vår far. Han tok ikke hensyn til hva vi trengte. Moren min var så å si alltid den som sørget for at vi hadde alt av nødvendige klær og fritidsutstyr. Vi hadde ikke alltid råd til å dra på fritidsaktiviteter eller dra på ferieturer. Det ble det mindre og mindre av opp gjennom årene. Moren min ble til slutt sykemeldt og så ufør. Da merket jeg mest til det.» Jente, 23 år.

«Det blir jo også sånn at ting fort blir dyrere når det bare er en forelder som betaler husleie/strøm i huset.» Jente, 23 år.

Hvordan løser man fritid?

Når barnet skal delta på kamp, eller ha forestilling, utstilling eller andre hendelser i skole- eller fritidssammenheng, er det viktig at foreldrene samordner hvem som skal komme og se på hvis de ikke ønsker å komme sammen, sånn at dette er forutsigbart for barnet. Ungdommene påpekte at foreldrene bør sette barnet foran og tåle at den andre forelder er til stede, man må jo ikke sitte sammen.

«Ideelt sett så er fritidsaktiviteter 100 % opp til barnet, og begge foreldre bør støtte det så godt opp som de kan.» Gutt, 23 år.

Hvis foreldrene ikke klarer å snakke sammen, hvordan løses dette på best måte for barna?

Foreldrene skal, ideelt sett, alltid sette barnet foran egne følelser! Er ikke det mulig å få til, bør foreldrene få ekstern hjelp, slik at barnet får det så bra som mulig. Det er også nødvendig å ha i bakhodet at det aldri er barnets oppgave å være megler mellom foreldrene.

«Du må alltid sette barnet først! Grow up!» Jente, 21 år.

«Altså, foreldrene MÅ snakke sammen, det går ikke an å ha foreldreansvar uten å snakke sammen!» Jente, 23 år.

«Det er IKKE barnets ansvar å være megler, det finnes det fagfolk til.» Jente, 23 år.

«Dra til mekling om det er så vanskelig å snakke på tomannshånd!» Jente, 23 år.



Barns rett til å bli hørt

Bare i overkant av halvparten av barna opplevde at deres meninger om samværsfordeling ble lyttet til, og mer enn en tredjedel opplevde at det generelt ikke var rom for å uttrykke egne følelser og tanker om bruddet.



Retten til å bli hørt om bosted og samværsordning

Barns rett til å bli hørt er nedfelt i FNs barnekonvensjon artikkel 12. Barneloven § 31 stadfester følgende:

«Etter kvart som barnet blir i stand til å danne seg egne synspunkt på det saka dreiar seg om, skal foreldra høyre kva barnet har å seie før dei tek avgjerd om personlege forhold for barnet. Dei skal leggje vekt på det barnet meiner alt etter kor gammalt og modent barnet er. Det same gjeld for andre som barnet bur hos eller som har med barnet å gjere.

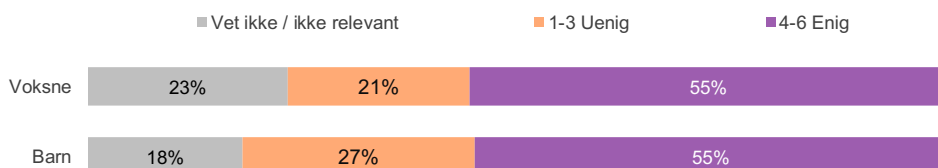
Eit barn som er fylt sju år, og yngre barn som er i stand til å danne seg egne synspunkt, skal få informasjon og høve til å seie meininga si før det blir teke avgjerd om personlege forhold for barnet, mellom anna om foreldreansvaret, kvar barnet skal bu fast og samvær. Meininga til barnet skal bli vektlagt etter alder og modning. Når barnet er fylt 12 år, skal det leggjast stor vekt på kva barnet meiner.»

Barns rett til å bli hørt omfatter dermed både en rett til å si sin mening, og en rett til at det skal legges vekt på hva barnet mener – og mer vekt jo eldre barnet er. Det er samtidig viktig å merke seg at barn har rett til å si sin mening, men ikke plikt til å gjøre det. Som det står i en veileder utarbeidet av Barne- og likestillingsdepartementet (2009): «Barn skal ikke måtte velge mellom foreldrene eller måtte ta stilling i foreldrenes konflikt. Foreldrene skal ikke utsette barna for press.»⁴

Blir barna hørt?

Så hvor godt gjennomføres denne rettigheten i praksis?

Litt over halvparten av barna (55 prosent) opplevde at deres meninger om samværsfordeling ble lyttet til, mens mer enn hvert fjerde barn (27 prosent) opplevde at det ikke ble det. Merk at en del av disse barna vil ha vært under 7 år, og dermed ikke nødvendigvis hatt et krav på å bli hørt, avhengig av barnets forutsetninger.



Barnets meninger om samværsfordeling ble lyttet til.

Det er viktig å bemerke at det at barn har en rett til å bli hørt, ikke betyr at deres synspunkt automatisk skal være bestemmende for utfallet. Det er ikke nødvendigvis slik at det barnet selv ønsker, alltid vil være til barnets beste. Et barn kan eksempelvis selv ønske, ut fra kjærlighet eller omsorg, å tilbringe mye av tiden sammen med en forelder som sliter så mye med egne problemer at hen ikke er i stand til å ta seg godt av barnet. At mer enn hvert fjerde barn opplevde at det ikke ble lyttet til, er likevel en så høy andel at det kan gi grunn til bekymring for om barns synspunkter blir tillagt den vekten loven forutsetter.

⁴ barn-og-samlivsbrudd.pdf (regjeringen.no)

Litt over halvparten av foreldrene opplevde at barnets meninger om samværsfordeling ble lyttet til, mens en femtedel mente at de ikke ble det. Innpå en fjerdedel visste ikke svaret eller svarte at det ikke var relevant. Dette er påfallende, siden dette er et lovregulert område hvor barn lenge har hatt rett til å uttale seg. Hvis foreldrene ikke vet om barna ble lyttet til, spør det om man i utgangspunktet vet hva barna ønsket.

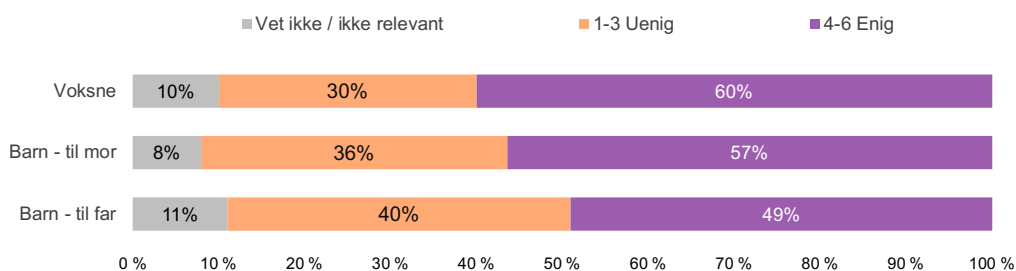
En andel vil riktignok være foreldre med så små barn at de ikke kan forventes å ha gjort seg opp en mening. Andelen foreldre som svarte at barnets meninger ble hørt, øker med barnets alder opp til de er myndige, fra 47 prosent i alderen 0-5 år, til 64 prosent mellom 6-8 år, 69 prosent mellom 9-12 år, 78 prosent 13-17 år og 57 prosent 18+. Andelen usikker/ikke relevant er høyest for 0-5 år (29%) og 18+ (32%).

Det er igjen signifikante forskjeller mellom foreldrene ut fra kjønn. 61 prosent av kvinnene opplevde at barnet ble lyttet til, mens kun 49 prosent av mennene opplevde det samme. Det er viktig å merke seg at dette ikke bare trenger å reflektere forskjeller i oppfatninger, men også forskjeller i innsikt. Andre svar i undersøkelsen indikerer at det er mer kommunikasjon mellom mødre og barn. Her kan det være naturlig ikke bare å tenke at mødre overvurderer i hvilken grad barna ble lyttet til, men faktisk også har lyttet mer til barna.

Konklusjonene fra en studie gjennomført av FHI (2023) gikk i samme retning. Studien pekte på at relasjoner var viktigere for om barn ble hørt enn konfliktnivå: «Foreldrekonflikter viste mindre sammenheng med om barn ble hørt enn antatt. Eldre barn og barn med en tryggere relasjon til mor ble oftere hørt.»⁵

Barnas rom til å uttrykke egne følelser og tanker

Et annet viktig spørsmål er barnets rom for å kommunisere sine følelser og tanker med foreldrene om det som skjer. Hvis foreldrene skal kunne oppfylle sin plikt til omsorg, er det en grunnleggende forutsetning at de lytter til hvordan barna har det og hva barna tenker, spesielt i en så dramatisk livssituasjon.



Barnet har uttrykt/ uttrykker sine følelser og tanker om samlivsbruddet.

Det er en forskjell i hvordan barna opplevde å kommunisere med henholdsvis mor/den ene forelderen og far/den andre forelderen. 57 prosent opplevde at det var rom for å uttrykke egne følelser og tanker om samlivsbruddet med mor, mot 35 prosent som ikke opplevde at det var rom for dette. Signifikant færre, 49 prosent, opplevde at det fantes rom for å uttrykke egne følelser og tanker til faren, mot 40 prosent som ikke gjorde det.

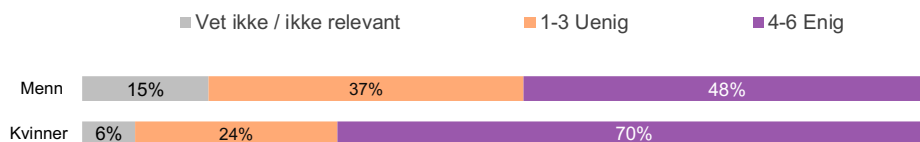
⁵ Hvilken betydning har familierelasjoner og konflikter for om barn blir hørt når foreldrene går fra hverandre? - FHI

I begge tilfeller er det snakk om en stor minoritet av barn som, i en av de mest krevende situasjonene de står i i oppveksten, opplever at det ikke finnes rom for å kommunisere med foreldrene om det som skjer. Det kan ikke være noen tvil om at dette er en av de viktigste lærdommene som mange foreldre trenger å ta med seg fra denne undersøkelsen.

Også en tredjedel av foreldrene opplevde at det ikke var en nær og god kommunikasjon med barnet. Svarene fra foreldrene er riktignok en del mer positive enn svarene fra barna, som på flere andre spørsmål.

Det er naturlig å spørre seg hvorfor foreldrene så ofte ikke lykkes med denne kommunikasjonen. Egne vanskelige følelser kan komme i veien for å snakke med barnet om det som skjer. Det kan også være vanskelig for foreldrene å vite hvordan de skal gå fram, kanskje spesielt hvis det er snakk om yngre barn. En bekymring hos foreldrene for å begå feil i denne kommunikasjonen, kan i seg selv bidra til at de vegrer seg for å ha den dialogen som barnet faktisk trenger. Foreldre kan ønske å skjerme barn for det vanskelige, og lar derfor være å snakke med dem om det som skjer. Noen foreldre vil kanskje bare håpe at alt er bra så lenge barnet/ ungdommen ikke sier noe annet. Svarene tyder uansett på at mange foreldre har behov for rådgivning om hvordan de skal gå fram i denne viktige kommunikasjonen.

60 prosent av foreldrene opplevde at barnet uttrykte sine følelser og tanker om samlivsbruddet, mot 30 prosent som ikke gjorde det. Her svarte barna igjen noe mer moderat for begge foreldrene, men først og fremst når det gjelder kommunikasjonen med faren. Hele 70 prosent av mødrene opplevde at barna uttrykte sine følelser og tanker, noe som ligger langt over de 57 prosentene av barna som opplevde at det var rom for å gjøre dette med moren. En langt mindre andel av fedrene, 48 prosent, svarte positivt, noe som lå tett opp til barnas svar, 49 prosent.



Barnet har uttrykt/ uttrykker sine følelser og tanker om samlivsbruddet.

Samtidig som man stadig må være noe varsom med tolkningen av tallene ettersom det ikke er snakk om barn og foreldre i samme familie, framstår det som ganske klart at bare omkring halvparten av barna har opplevd gode muligheter for kommunikasjon med faren. En noe større andel har opplevd gode muligheter for kommunikasjon med moren, samtidig som mange mødre ser ut til å overvurdere barnas opplevelse av dette rommet for kommunikasjon.

Unge stemmer

Opplevde du at du fikk si din mening om bo-ordning og foreldreansvar? Opplevde du ellers at det var rom for å snakke om dine tanker og følelser med foreldrene dine?

«Jeg skulle ønske at foreldrene mine klarte å være siviliserte mot hverandre, foran meg i det minste, og at de ikke snakket drit om hverandre til meg, fordi det hjalp virkelig ikke på situasjonen. Jeg skulle ønske jeg ble hørt når jeg sa at jeg ikke kunne bli boende hos mamma, det var aldri hensiktsmessig å la meg bo med henne.» Jente, 22 år.

«Ja, det har alltid vært rom for det med foreldrene mine.» Gutt, 22 år.

«Jeg var enda ganske liten da foreldrene mine skilte seg, så jeg husker ikke så mye. Jeg og mine søsken ville være hos begge to, og var annenhver uke hos dem. Jeg vet at moren min ofte var mer fleksibel enn faren min hvis det ble noen endringer i planene eller ukene våre. Hvis vi skulle reise bort eller det skjedde noe utenom det vanlige, sa hun oftere ja til det enn han gjorde. Han gjorde ting mye vanskeligere for henne, selv om vi barna ville være med hvis det skjedde noe spennende hos mamma. Jeg følte det var trygt å snakke om følelsene mine hos min mor. Der ble jeg i hvert fall hørt, og ofte ble det tatt hensyn til. Jeg ble vel også hørt hos faren min, men han var alltid mye strengere enn min mor. Så det var mye lavere terskel for å komme med mine problemer eller tanker til min mor enn min far. Der følte jeg ikke at jeg fikk kjeft om jeg gjorde noe 'galt' eller ville snakke om noe som plagde meg.» Jente, 23 år.

«Jeg fikk si min mening, men det fikk ingen betydning og jeg ble ikke lyttet til, noe som resulterte i at jeg måtte bo alt for lenge hos en forelder som ikke var kapabel til å være forelder. Jeg fikk snakke om hva jeg følte med pappa, men ikke med mamma, for hun snakket ikke om følelser, men det var ikke noe særlig fokus på følelser.» Jente, 22 år.

«Vi er jo to søsken som gikk gjennom dette, jeg er eldst, så mine «behov» angående «hvor» og «når», ble hørt på litt mer enn for lillebroren min. Men selvfølgelig, da han ble eldre, fikk han også innvirkning i sine «behov». Så når det kommer til hvor og når, følte jeg at jeg alltid hadde noe å si. Har egentlig aldri følt at mine tanker og følelser har hatt så mye å si for foreldrene mine, følte meg veldig lite hørt og sett gjennom barndommen. Det handla alltid veldig mye om dem og lillebroren min og de stesøskenene som kom årene etter. Nå, så mange år senere, ser jeg på det litt annerledes, fordi både mamma og pappa var veldig unge, og det var veldig mye forskjellig som de sleit og sliter med.» Jente, 22 år.

«Om barnet har negative følelser, er det viktig at foreldre møter dem med empati. I tillegg er det viktig å skape et hjemmemiljø der man kan uttrykke følelsene sine på en sunn måte.» Jente, 19 år.

«I starten følte jeg at jeg ikke kunne si min mening, men så ble jeg spurt om meninga mi og da sa jeg det. Det jeg sa fikk betydning, fordi jeg ble lyttet til.» Jente, 19 år.

«Jeg følte at det ikke var rom for å snakke om mine følelser og tanker. Det var fordi det var mye som skulle på plass og bosted og hvordan fordelingen ble.» Jente, 19 år.

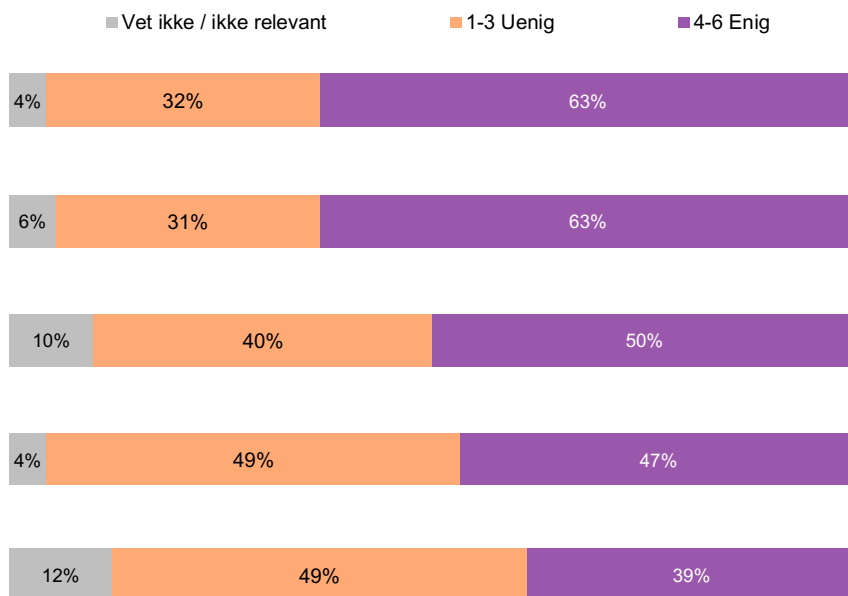
Bonusfamilier

Bonusforeldre kan være en berikelse i mange barns liv. Samtidig var det mange barn som opplevde det krevende å få bonusforeldre, og at forelderen både var for rask til å introdusere den nye partneren og hadde forberedt dem for dårlig før det første møtet. Et klart flertall fikk likevel en god relasjon til bonusforelderen, men en stor minoritet opplevde det ikke slik.



Relasjoner med bonusforeldre

Som et utgangspunkt er det viktig å merke seg at nesten halvparten av barna opplevde at det var vanskelig å takle at forelderen fikk en ny partner. Dette understreker hvor viktig det er for foreldre å være bevisste på denne overgangen.



Min forelder gjorde det hen kunne for at jeg skulle få en god relasjon med sin nye partner.

Jeg fikk en god relasjon med min bonusforelder.

Min forelder ventet tilstrekkelig lenge med å introdusere meg for sin nye partner.

Jeg synes det var vanskelig å takle at min forelder fikk seg en ny partner.

Min forelder forberedte meg godt før første møte med sin nye partner.

Et klart flertall av barna opplevde at forelderen gjorde det hen kunne for at barnet skulle få en god relasjon til sin nye partner, men så mye som en tredjedel opplevde det ikke slik. Halvparten mente at forelderen ventet tilstrekkelig lenge med å introdusere barnet for sin nye partner, mens fire av ti mente at forelderen ikke ventet lenge nok. Halvparten opplevde at forelderen ikke forberedte dem godt på det første møtet med sin nye partner.

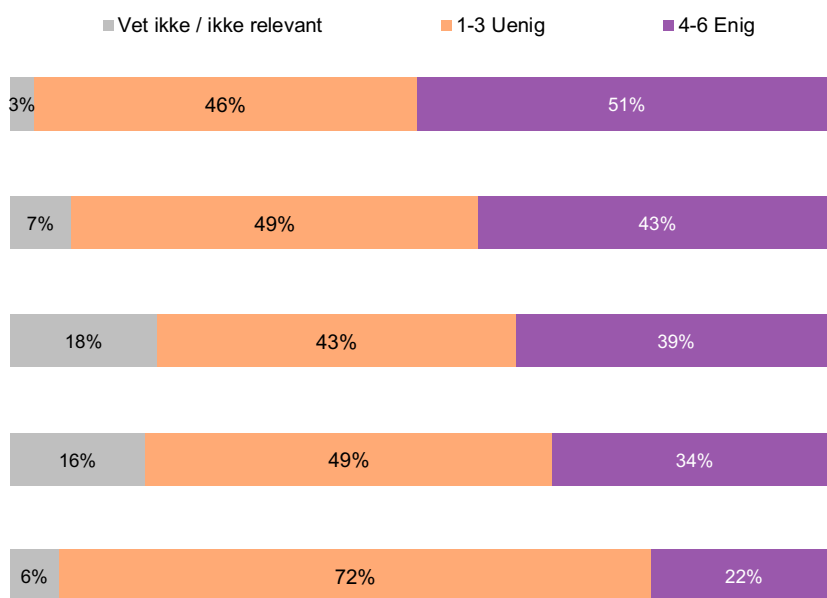
63 prosent opplevde at de fikk en god relasjon med sin bonusforelder, mot 31 prosent som ikke fikk det.

For mange barn vil det være emosjonelle utfordringer knyttet til dette uansett hvordan foreldrene håndterer det, men det er i alle fall viktig at foreldrene holder seg til noen grunnleggende rettesnorer, nemlig betydningen av å vente tilstrekkelig lenge med å introdusere en ny partner, å forberede barnet godt nok på møtet og å ha en åpen dialog med barnet både før møtet og i etterkant, om alle stadier i barnets relasjon til den nye bonusforelderen.

Hvordan bonusforelderen går inn i sin nye rolle har mye å si for hvordan barna har det og opplever å få nye inn i familien. Funnene synliggjør at det er behov for et rådgivningstilbud til bonusforeldre om den både viktige og krevende rollen dette kan være. Rådgivning og støtte til nye bonusforeldre bør dermed være en del av «pakka» med støttetilbud til familier som opplever samlivsbrudd.

Relasjoner med bonussøsken

Bare én av fem opplevde at det var vanskelig å takle at forelderen fikk en ny partner med eget/egne barn. Det var likevel bare halvparten som fikk en god relasjon med nye bonussøsken. Tallene indikerer at for en del barn har det å få bonussøsken ikke hatt så stor emosjonell betydning.



Jeg fikk en god relasjon med mitt/mine bonussøsken.

Min forelder gjorde det hen kunne for at jeg skulle få en god relasjon med mitt/mine bonussøsken.

Min forelder ventet tilstrekkelig lenge med å introdusere meg for mitt/mine bonussøsken.

Min forelder forberedte meg godt før første møte med mitt/mine bonussøsken.

Jeg synes det var vanskelig å takle at min forelder fikk seg en ny partner med eget/egne barn.

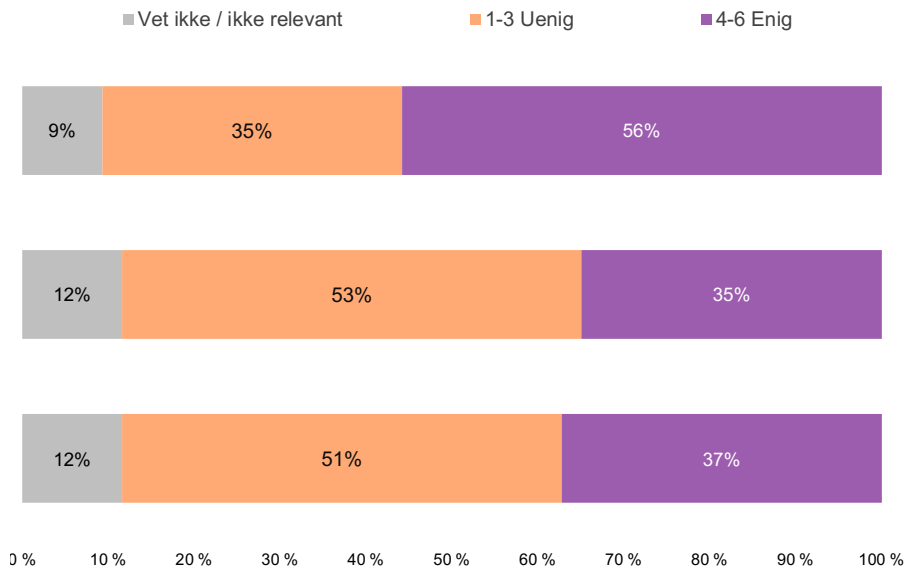
Halvparten av barna opplevde at forelderen ikke gjorde det hen kunne for at barnet skulle få en god relasjon til nye bonussøsken. Dette skiller seg negativt fra svarene hva gjelder bonusforeldre, noe som kan indikere at mange foreldre har hatt mer fokus på relasjonen til bonusforelderen, og kanskje forventet at relasjonen mellom barna ville utvikle seg greit av seg selv eller uansett være mindre viktig eller mindre emosjonelt krevende.

Fire av ti opplevde at forelderen ikke ventet tilstrekkelig lenge med å introdusere barnet for bonussøsken, og halvparten at forelderen ikke forberedte barnet godt på det første møtet.

Vi har ikke sett på dette i undersøkelsen, men et annet tema vi vet kan være vanskelig for barn som har gjennomlevd et samlivsbrudd, er når forelderen skal få barn med den nye partneren. Igjen er det viktig at barn får både tid og rom til egne reaksjoner. Barnet må få kjenne seg involvert og inkludert i at det skal komme et nytt søsken. Forelderen bør ha en dialog med sin nye partner om viktigheten av å behandle barna likt, så barn fra det tidligere forholdet ikke får en opplevelse av å komme i andre rekke. I disse tilfellene kan det være særlig viktig at forelderen er bevisst på å sette av egen tid til barn fra tidligere forhold, for å motvirke en følelse av å være tilsidesatt og mindre viktig.

Bonusforeldres relasjon til barnet etter brudd med forelder

Mer enn halvparten av bonusforeldrene svarte at de ønsket å beholde relasjonen til barnet etter bruddet med forelderen. Samtidig opplevde bare én av tre at den tidligere partneren ønsket at de skulle beholde relasjonen. I overkant av én av tre (37 prosent) opplevde at de beholdt relasjonen.



Jeg ønsket å beholde relasjonen til mitt bonusbarn etter samlivsbruddet.

Min samboer/ektefelle/partner ønsket at jeg skulle beholde relasjonen til mitt bonusbarn etter samlivsbruddet.

Jeg beholdt relasjonen til mitt bonusbarn etter samlivsbruddet.

Unge stemmer

I den kvantitative undersøkelsen var det åpne felt der respondentene som svarte fra barns perspektiv, kunne skrive inn sine betraktninger om hva som var viktig for å få en god relasjon til en bonusforelder

Hva som burde vært gjort for å få en bedre relasjon

«Far skulle ha ventet lenger med å få kjæreste»

«Forholdet og tilliten til forelder burde vært ordnet før introduksjon av noen nye»

«Forståelse for at en 8-åring ikke kan prosessere en skilsmisse, og at prosesseringen foregikk over flere år ettersom hjernen min utviklet seg for å bearbeide alt»

«Ikke så brå start/innflytting»

«Ikke vært utro foran oss»

«Samtaler før møtet med ny partner»

«Siden jeg var veldig ung var det vanskelig at de skulle «bestemme» når jeg ikke kjente dem»

«Tydeligere rollefordeling og forventninger til bonusforelder»

«At den ikke prøvde å være min forelder»

«Alt»

«Tid»

«Venta»

«Vise mer omsorg for meg»

Årsaker til at relasjonen ble god

«Bonusmor har unger fra tidligere forhold og var bevisst på situasjonen. Hun visste at hun ikke skulle «erstatte» moren min eller «fylle» den rollen i livet mitt.»

«De prøvde ikke å bli en «forelder»»

«Faren min gikk inn i forholdet med klar forutsetning om at barna hans kom først.»

«Bryr seg om meg som jeg er ungen dems»

«Selv om jeg ikke var noe hyggelig med dem i starten fortsatte de å være hyggelig med meg»

«Kvalitetstid»

«De er snille»

«Åpenhet»

«Ringte for å sjekke hvordan det sto til»

«Hun behandlet meg som sine egne barn»

«Hører og inkluderer meg»

«Faren min og bonusmor flyttet ikke sammen før tre/fire år inn i forholdet. Lang tilpasningstid og gradvis tilvenning til hverandre»

«De ga meg rom til å være meg i ulike sammenhenger»

«Forståelse fra begge sider om at bonusforelderen ikke erstatter noen»

«Alle gjorde ting sammen»



Fra Ungt nettverk:

«Pappa fikk ny kjæreste, og jeg husker godt at han først fortalte meg litt om henne etter de hadde vært sammen litt. Så sa han at hun ville møte meg og spurte om jeg ville det. Jeg syntes det var stas, for jeg stolte sånn på pappa at når han fortalte meg om denne damen som han var så forelsket i og om hvor snill hun var, så visste jeg at det måtte stemme, og det gjorde det. Vi møttes hos pappa og jeg var et forholdsvis trygt barn, så jeg slang meg om halsen på henne, og så husker jeg at vi gikk en tur, og så spurte hun meg mye om meg, og så fikk jeg klem. Dette var for meg en veldig fin og trygg introduksjon.» Jente, 22 år.

«Jeg liker ikke ordet bonusforelder. Å være bonus betyr jo at det skal være litt bedre enn den «ekte» forelderen. Og det skal du jo gjøre deg fortjent til, ikke sant ...» Gutt, 22 år.

«Jeg liker ikke ordet «bonusforeldre», fordi de er ikke en forelder, men en kjæreste til forelderen din. Jeg mener at med en gang de får «labelen» forelder, så tror de at de kan oppdra deg. Det å bytte fra «ste-forelder» til «bonus-forelder» gir ikke noe mer mening, det er ikke «ste» som er problemet, men at de tror at de får en foreldrefunksjon.» Gutt, 23 år.

«Når min mor fikk seg ny kjæreste, så ble jeg introdusert for han på en god måte. Jeg kjente han fra før av og da ble ting litt enklere. Med min far så ble jeg introdusert på en dårlig måte på grunn av tro og litt andre ting. Da jeg møtte far sin partner så hadde hun en annen tro enn meg og det satte en stopper for kommunikasjonen mellom oss, da hun prøvde å dra med seg meg inn i troen hennes.» Jente, 20 år.

«At man blir introdusert sakte og har en åpen kommunikasjon om det. Det tok fire år før mamma fikk seg kjæreste, og vi ble introdusert på en fin måte. Vi gjorde ting sammen, dro på hytta og sånn.» Jente, 22 år.

«Jeg husker ikke helt hvordan jeg ble introdusert for mamma sin kjæreste, men jeg og han hadde et greit forhold til å begynne med. Da ting ble ille, skulle jeg ønske at moren min hadde hatt bedre kontroll på kjæresten sin. Det førte jo til at jeg til slutt flyttet ut. Med pappa sine kjæresten har jeg vel egentlig aldri blitt ordentlig introdusert. Jeg og pappa har vel egentlig tenkt at jeg ikke trenger å ha noe forhold til hans kjæresten.» Gutt, 23 år.

«Husker ikke introduksjonen, men husket jeg hadde steforeldre som på begge sidene hånet meg. Ene mobbet meg gjennom ungdomsårene mine og den andre følte jeg aldri sto opp for meg og alltid tok mine biologiske foreldres side selv om forelderen tok feil.» Jente, 23 år.

«Det skjedde på en god måte. Det var nok det at det skjedde gradvis, at man ble kjent gradvis. Det tok tid, og det var greit.» Gutt, 20 år.

Samlivsbrudd: Har det offentlige et ansvar?

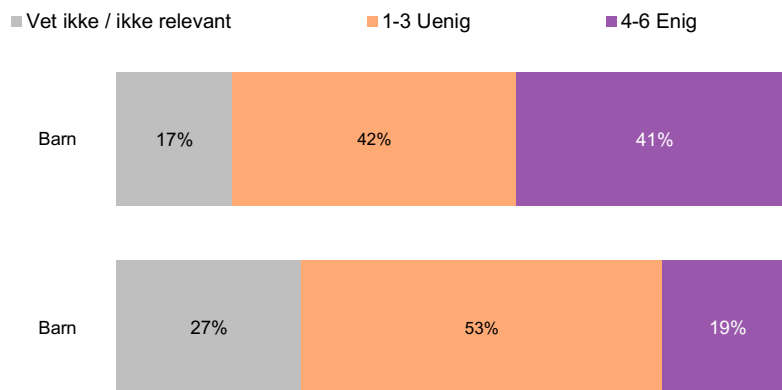
Få barn som opplever et samlivsbrudd opplever at skolen tar hensyn og tilrettelegger for dem, og mange savner tilgang til psykologisk støtte eller rådgivning.



Et samlivsbrudd handler om to voksne mennesker som ikke lenger klarer å leve sammen – det er et privat forhold. Samtidig trenger vi å drøfte hvordan vi som samfunn kan legge bedre til rette for at familier ikke splittes unødige, med de dramatiske konsekvensene det kan ha, og hvordan vi i større grad kan støtte foreldrene og barna når bruddet er et faktum.

Ivaretakelse på skolen

I underkant av halvparten av barna opplevde at de ble godt ivaretatt på skolen, mens omtrent like mange opplevde at de ikke ble det. 16 prosent var «helt uenige» i påstanden om at de ble godt ivaretatt. Bare én av fem opplevde at skolen tok hensyn til situasjonen og tilrettela for dem slik at det skulle fungere best mulig. Det er selvsagt viktig å ha med seg at ikke alle skoler vil ha vært kjent med samlivsbruddet, og dermed ikke vil ha hatt muligheten.



Jeg ble godt ivaretatt på skolen i forbindelse med samlivsbruddet mellom mine foreldre.

I forbindelse med samlivsbruddet, tok skolen hensyn til min situasjon og tilrettela for meg slik at det skulle fungere best mulig.

Hvilket ansvar har skolen for å støtte og tilrettelegge for barn som befinner seg i en livskrise?

Det har vært en del fokus de siste årene på at spesielt lærere har fått for mange oppgaver i tillegg til undervisningen. Det er ingen tvil om at mange lærere kan ha en krevende arbeidssituasjon, og det er derfor viktig å være varsom med å legge unødige oppgaver på dem.

Samlivsbrudd kan påvirke elevens arbeidskapasitet i timene eller trivsel sosialt, eller forårsake eller bidra til ufrivillig skolefravær. Som et utgangspunkt vil vi tenke at lærerne som minimum har det samme ansvaret for å tilrettelegge undervisningen for barn som befinner seg i en livskrise som samlivsbrudd, som de har for å tilrettelegge undervisningen med utgangspunkt i andre forskjeller mellom elevene.

I et intervju på NRK foreslår en skoleleder at skoler, for å ivareta barna som står i samlivsbrudd, bør utarbeide en «beredskapsplan» med involvering av lærer, miljøveileder, og helsesykepleier.⁶ Dette fordrer imidlertid at foreldrene forteller skolen om hva som skjer.

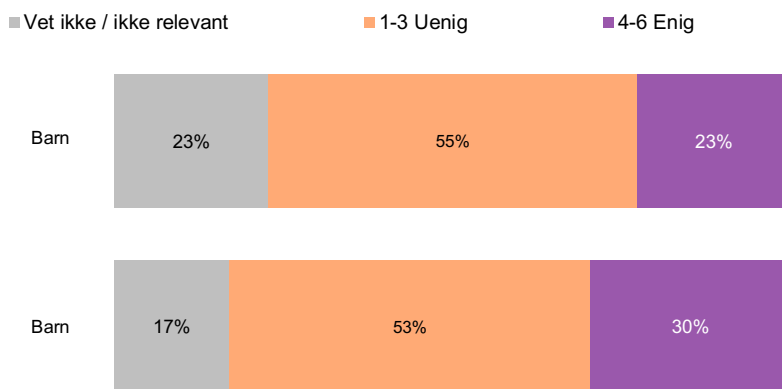
⁶ https://www.nrk.no/tromsogfinnmark/tror-okte-adferdsproblemer-i-skolen-skyldes-skillsmisse-_fhi-vil-forske-mer-pa-barns-opplevelse-115954627

Det er derfor viktig at skolene inntar en aktiv rolle, og tydeliggjør for foreldre at de ønsker informasjon hvis det er noe som skjer i livene til barna (eksempelvis sykdom eller samlivsbrudd) som påvirker hvordan barna har det og som kan gå utover deres trivsel og fungering i skolen. Lærer bør få veiledning i å ha et ekstra blick for elever som gjennomgår kriser eller store omveltninger på hjemmebane, og samarbeide med sosiallærer/helsesykepleier.

Vi vet, ikke minst fra samtaler med Ungdomspanelet vårt, at skolehelsetjenesten spiller en svært viktig rolle for mange barn og unge som befinner seg i sårbare situasjoner. Den primære utfordringen er ofte begrenset tilgjengelighet og kapasitet. Helsesykepleier bør være lett tilgjengelig for samtale, og aller helst aktivt spørre barn som skolen har fått vite befinner seg i en krisesituasjon, om det ønsker en prat.

Tilgang til psykologisk støtte eller rådgivning

Mindre enn en fjerdedel av barna opplevde at de hadde god tilgang på psykologisk støtte eller rådgivning i forbindelse med samlivsbruddet, og innpå en tredjedel savnet psykologisk støtte eller rådgivning. 15 prosent var «helt enige» i påstanden om at de savnet slik tilgang. Dette ligger nokså tett opp til foreldrenes svar.

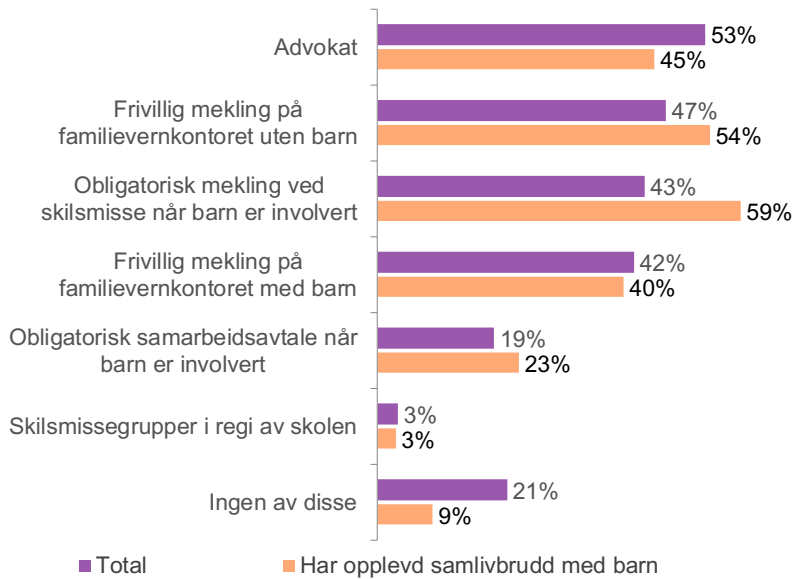


Jeg hadde tilgang til psykologisk støtte eller rådgivning i forbindelse med samlivsbruddet.

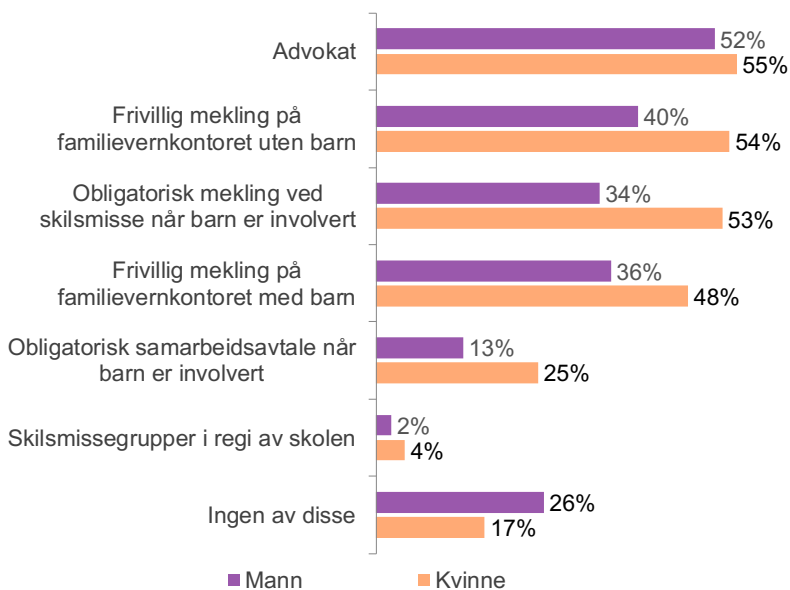
Jeg savnet/savner tilgang til psykologisk støtte eller rådgivning i forbindelse med samlivsbruddet.

En stor andel av foreldrene er ikke kjent med hjelpetilbudet som faktisk finnes. Av dem som har opplevd samlivsbrudd hvor barn er involvert, kjenner bare i overkant av halvparten til muligheten for frivillig mekling på familiekontoret uten barn, noe flere obligatorisk mekling når barn er involvert, og bare halvparten til frivillig mekling med barn. Langt flere kvinner enn menn er kjent med slike tilbud.

Hvilke av de følgende mulighetene for assistanse og rådgivning i forbindelse med samlivsbrudd som involverer barn kjenner du til eller har du hørt om?



Hvilke av de følgende mulighetene for assistanse og rådgivning i forbindelse med samlivsbrudd som involverer barn kjenner du til eller har du hørt om?



Bare et mindretall har benyttet seg av slike tilbud. Bare én av ti har hatt frivillig mekling på familievernkontoret med barna, selv om det er kjent fra tidligere forskning at de fleste barn og unge ønsker å delta på mekling. Forskning viser at barn opplever det positivt å bli involvert i mekling, men at de ofte ønsker mer informasjon i forkant. Her har tjenester som familievernkontoret en viktig jobb å gjøre med å informere om tilbudet så godt som mulig. Barn er prisgitt å få høre av sine foreldre at de kan være med til mekling. Når vår undersøkelse viser at mange foreldre ikke engang vet om tilbudet, er det bekymringsfullt.

Vi siterer fra NOVA (2023): «Tidligere forskning har vist at de fleste barn og unge ønsker å bli inkludert i mekling og familierapeutiske samtaler når de blir spurt om å delta (Strandbu et al., 2016). Samtidig synes barnas tilbakemeldinger å peke mot et behov for bedre informasjon i forkant av samtalene på familievernkontoret (Sentio Research Norge, 2018; Fauske, 2014; Hartzell et al., 2009; Lobatto, 2002; Strickland-Clark et al., 2000; Stith et al., 1996). I en undersøkelse om meklernes erfaringer med å inkludere barn i samtaler har forskere funnet at involvering av barn ikke bare realiserer barns rett til å bli hørt, men også bidrar til å forsterke det barnefokuserede foreldreskapet og vektleggingen av det individuelle «barnets beste» i en slik kontekst (Thørnblad et al., 2019).»⁷

Tiltak for å bedre barnets psykiske helse

På spørsmål om hvilke tiltak som ble iverksatt for å bedre barnets psykiske helse, var det i overkant av 60 prosent som oppga minst ett tiltak. De åpne svarene viser imidlertid at tiltakene ikke alltid var til hjelp

Utvalgte åpne svar

«Var allerede i BUP-systemet før samlivsbrudd. Ble der en kort tid etter bruddet, før det ikke var ressurser nok til videreføre dette... Barnet opplevde totalpakka med BUP som en belastning ikke hjelp.»

«Vi har hatt noen gode samtaler og han har det bedre nå.»

«Samtaler med helsesøster på skole, samt samtaler med «Familiehuset»»

«Koblet inn Barne- og Ungdomspsykiatrisk. Brukt mye tid med familie og venner og snakket mye.»

«Forsøk på samtaler med psykolog ble sabotert av den andre forelderen og selv om tiltaket ble iverksatt ble det negativt for barnet»

«PPT og BUP hjelp»

«PPT, men de fulgte ikke opp»

«Vi snakket sammen og prøvde å takle dette på egenhånd»

«Barnet endte opp på institusjon

ABUP og barnevern etter vold fra mor»

«Privat psykolog»

«Lyttet til og samtalte mye med barnet. Gitt mye oppmerksomhet og tid, og bunnløs kjærlighet.» «I samråd med familierådgivningskontoret, vernet barnet fra den andre forelderen gjennom tydelig og streng samværsavtale. Barnet hadde samtaler med psykolog.»

⁷ <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3095162/NOVA-Rapport-10-2023.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Økonomisk utrygghet

For mange barn og unge blir trangere økonomiske kår og i verste fall fattigdom enda en krevende konsekvens av foreldrenes samlivsbrudd.

Som Bufdir skriver i en av sine veiledere: «Barn i familier med enslig forsørger har større risiko enn andre for å vokse opp med lav inntekt. Barn som har opplevd et samlivsbrudd mellom foreldrene, har fire ganger så stor sannsynlighet for å havne i lavinntektsgruppen. Foreldrenes samlivsbrudd kan dermed bli en vei inn i fattigdom. Ulikheten i inntekt mellom enslige forsørgere og andre barnefamilier har vokst siden 2000-tallet. Ulikheten er størst blant familiene med de yngste barna. I tillegg har en betydelig andel enslige forsørgere lav yrkestilknytning.»⁸

Også vår rapport «Foreldrerollen i 2022» tegnet et bilde av utfordringene. Rapporten stadfestet blant annet at aleneforeldre oftere opplever utfordringer enn foreldre flest knyttet til personlig økonomi (32 % mot 13 %). Også de som ikke bor sammen med barnas andre forelder (men som deler foreldreansvaret), opplever oftere utfordringer knyttet personlig økonomi (21 % mot 13 %) og press og forventninger om å kjøpe ting til barna som de selv egentlig ikke ønsker eller har mulighet til å kjøpe (19 % mot 11 %).⁹

Samtidig er det viktig å ha med seg at det ikke alltid vil dreie seg om fattigdom som sådan, men om trangere økonomiske rammer. Selv om det ikke i alle tilfeller vil være snakk om reell fattigdom, vil det for mange likevel være en kilde til stress og bekymringer som påvirker trivsel, livskvalitet og kapasitet i foreldrerollen.

For mange av disse familiene kan det være nettopp overgangen fra å ha det økonomisk romslig til å få det trangt som er belastende. Denne endringen i levestandard og muligheter kan også være vanskelig for foreldre og barn fra middels eller høyere sosioøkonomiske sjikt, som for eksempel ikke lenger har råd til at barna kan være med på aktivitetene som vennekretsen gjør.

Tjenester som gir støtte til foreldre som har blitt alene (eksempelvis når helsestasjonen har samtale med en aleneboende, skilt mor, eller hos familievernkontoret/psykologtjenester i kommunen), bør ha som rutine å spørre etter økonomisk situasjon. Kanskje det en mor eller far trenger, i tillegg til å få støtte i sine opplevelser i en livskrise rundt et brudd, er å få hjelp til å sette opp et budsjett, rådgivning i hvordan få endene til å møtes, og informasjon om ulike støtteordninger.

⁸ Fattigdom – veileder om arbeid for barn som lever i fattige familier | Bufdir

⁹ Barn-i-Norge-2022-Foreldrerollen.pdf (vfb.no)

Unge stemmer

Vi har spurt ungdommene i Ungt nettverk: Er det noe du skulle ønske at foreldrene dine, skolen, helsesykepleier eller andre hadde gjort for å hjelpe deg?

«Skolen tilrettela for meg slik at jeg kunne snakke med en rådgiver på skolen hvis jeg trengte det, også fikk jeg lov til å jobbe litt selv i timene, da jeg fort ble ukonsentrert. Jeg skulle ønske at det var enklere etter samlivsbruddet å snakke med noen. Jeg gikk seks måneder uten å si noe til noen, og til slutt så var jeg så langt nede psykisk. Jeg skulle ønske at skolen hadde mer prat om det temaet her, for at andre barn kan åpne seg opp om dette hvis det er vanskelig for dem å snakke om.» Jente, 20 år.

«Dette kunne sikkert skolen tatt hensyn til og tilrettelagt for, men ingen gjorde skolen oppmerksom på det og jeg turte ikke selv å si det heller.» Jente, 22 år.

«Jeg skulle ønske at man fikk mulighet til å snakke med noen, både da, etter samlivsbruddet, og senere, da jeg opplevde at mamma ble akutt syk. Hun ble alvorlig syk, og lå på sykehus en god stund etterpå.» Jente, 22 år.



Anbefalinger til det offentlige

1. Bedre informasjon om eksisterende tilbud

Det må gis bedre informasjon om eksisterende tilbud, blant annet fra familievernkontorene.

2. Støtte til samlivskurs for foreldre

Det må satses på forebygging av samlivsbrudd. Støtten til samlivskurs for foreldre, som ble fjernet i 2022, må gjenetableres.

3. Aktive skoler og barnehager

Skoler og barnehager bør innta en aktiv rolle, gjøre det klart for foreldre/foresatte at man ønsker å motta informasjon om viktige hendelser i barnas liv, og tilrettelegge etter behov for barn som befinner seg i livskriser eller store omveltninger.

4. Psykologisk støtte til barn

Alle barn som opplever et samlivsbrudd mellom foreldrene, må få et lavterskeltilbud om psykologisk støtte eller rådgivning. Skolehelsetjenesten bør aktivt tilby samtaler til barn som skolen vet befinner seg i en krisesituasjon.

5. Skilsmissegrupper i skolen

Ettersom samlivsbrudd er noe om vil ramme mange barn på de fleste skoler, bør skoler vurdere å innføre Skilsmisserupper i skolen, et opplegg som helsesykepleiere kan bruke for å gi et gruppetilbud til barn og unge som opplever eller har opplevd samlivsbrudd. (Du kan lese mer på nettsiden vår: <https://vfb.no/hva-vi-gjor/psykisk-helse-og-livsmestring-i-skolen/skilsmissegrupper/>)

6. Et rådgivningstilbud til bonusforeldre

Det er behov for et rådgivningstilbud til bonusforeldre om den både viktige og krevende rollen dette kan være. Familievernkontorene bør ha rutinemessige kurs, og lav terskel for kontakt for individuell rådgivning. Tilbudet må aktivt gjøres kjent; foreldre som er i mekling bør eksempelvis få informasjon om at hvis de på et tidspunkt danner nye familier, bør de komme tilbake med sine nye partnere/bonusforeldre for å få rådgivning i hvordan de best kan gå fram.

7. Økonomisk rådgivning

Tjenester som gir støtte til foreldre som har blitt alene, bør ha som rutine å spørre etter økonomisk situasjon, og tilby grunnleggende rådgivning etter behov eller henvise til NAV.

8. Det økonomiske sikkerhetsnettet

Det er behov for å styrke det generelle økonomiske sikkerhetsnettet for barnefamilier med vedvarende lavinntekt, og øke stønaden til enslige foreldre.





Råd ved samlivs- brudd

Råd til foreldre

Generelt

1. Fortell barna om samlivsbruddet når beslutningen er tatt, og bli enige om en felles historie om bruddet til barna. Vær ærlig og direkte. Forklar med egne ord uten å gå i detaljer om årsakene. Fortell heller at dere (foreldrene) ikke har det så godt sammen som dere hadde ønsket. Kanskje vil dere bli gladere og få det bedre hvis dere bor hver for dere.
2. Gjør det klart for barna at de selvsagt ikke er noen årsak til samlivsbruddet. Det er noe de voksne ser som nødvendig, og selv skal ordne opp i.
3. Barna må forsikres om at dere som foreldre fortsatt er glade i dem, og alltid kommer til å være det. Gjenta gjerne dette.
4. La det være rom for barnets reaksjoner, tanker og følelser om bruddet og forandringene det medfører.
5. Barna trenger forsikring om at de aldri kommer til å bli forlatt. Fortell hvordan den praktiske situasjonen kommer til å bli: hvem de skal bo hos, bosted for hver av foreldrene, samværsordning. Forklar at de vil bli fortalt om forhold som ennå ikke er avgjort så snart det er bestemt.
6. La barna fortsatt få være glad i dere begge. Barn er svært lojale overfor begge sine foreldre, og må slippe å ta parti for eller imot en av dere. Selv om dere ikke lenger er et par, skal dere fortsatt være foreldre sammen. Invester i et godt samarbeid, selv om forholdet er slutt. Å leve i konflikt mellom foreldrene er belastende for barn og gjør det vanskelig for dem å tilpasse seg.
7. Unngå å snakke negativt om den andre når barna hører på. Husk at din ekspartner fortsatt er en av de aller viktigste personene i barnet ditt sitt liv.
8. Barn over sju år, og alle mindre barn som er i stand til å gjøre seg opp en mening, har rett til å bli hørt om bo-ordning, foreldreansvar og samvær. Det er viktig at du snakker med barnet om dette. Du må ikke presse barnet til å ha en mening, men gjøre det klart at det er trygt for barnet å mene noe, og at du vil elske barnet like mye uansett hva barnet ønsker.
9. Mange barn beskytter sine foreldre ved å la være å ta opp ting som de tror foreldrene blir lei seg for. Det er viktig å vise barna at det er greit å komme med spørsmål og følelser om vanskelige tema.
10. Det er misforstått trøst å si: «Ikke være lei deg du», «Ikke tenk på det» og lignende. Slike uttalelser fører ofte til at barna opplever sine egne følelser som unormale og uakseptable. Lytt heller til det de har å komme med. Gi dem tid og nærhet, og bekreftelse på at deres tanker og følelser er normale deler av livet.
11. Informer barnehagen, skolen og eventuelt andre etter avtale med barna. Hjelp også barna med hvordan de kan snakke om det med andre.

Ekstern bistand

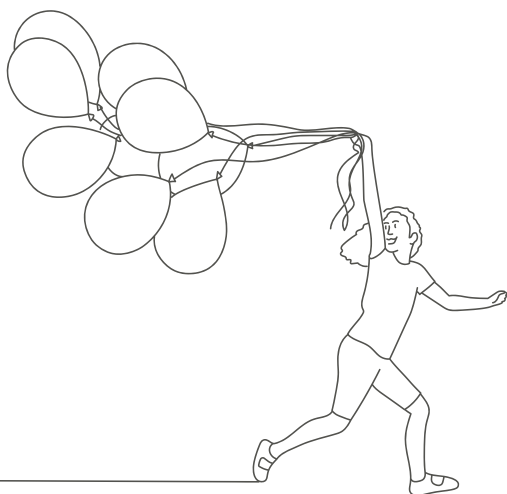
12. Vær oppmerksom på at barnet ditt kan ha behov for å snakke med noen andre enn deg, noen utenfor familien. Snakk gjerne åpent med barnet om det, og prioriter å sette barnet i kontakt med helsesykepleier, psykolog eller andre ved behov.
13. Søk psykologisk støtte hvis du tror at det kan gjøre det lettere for deg. At du søker støtte og hjelp for din egen del, gagner også barna.
14. Hvis du opplever utfordringer i kommunikasjonen med din tidligere partner, foreslå at dere går til mekling. Det kan være bra for dere, men aller mest for barna.

Ny partner

15. Hvis det blir aktuelt å introdusere barnet for en ny partner, er det viktig ikke å gå for raskt fram. Forbered barnet godt på det første møtet.
16. Hvis den nye partneren har barn, er det viktig at du forbereder barnet ditt også på det. Fortell gjerne litt om barnet, kanskje om felles interesser, men ikke forsøk å tvinge fram et fellesskap.

Råd til bonusforeldre

1. Presenter deg selv for barna når du vet at noe varig er på gang; og etter å ha avtalt med forelderen hvordan det skal gjøres. Forelderen bør være med.
2. Vær varsom med å gå for raskt fram. Gi barna all den tid de trenger for å akseptere den nye situasjonen.
3. La barna ta initiativ til kontakt den første tiden.
4. Hvis du har egne barn, husk at bonusbarna trenger tid også for å bli kjent med dem. Fortell gjerne om dine barns interesser, men ikke prøv å tvinge fram et fellesskap.
5. Ikke fortell bonusbarna dine at du er glad i dem eller liker dem før det virker troverdig.
6. Aksepter den ordningen og strukturen som er i hjemmet. Ikke forsøk å innføre dine regler eller verdier før alle har en god relasjon til deg.
7. Etter hvert som den gjensidige tryggheten øker, gjør egne ting sammen med barna, uten at den som er barnas foreldre er med.
8. Aksepter at barnas foreldre gjør ting sammen med sine barn, uten din deltagelse.
9. Aksepter at dere som foreldre og bonusforeldre reagerer forskjellig på barna.
10. Ikke prøv å ta den andre forelderens rolle. Du har en egen, viktig rolle som bonusforelder.





Lille Grensen 5 > 0159 Oslo
Tlf: 488 96 215 > vfb@vfb.no > vfb.no

