



# Når samarbejdet er svært

Pjecen er udarbejdet af Statsforvaltningen  
i samarbejde med  
Ankestyrelsens Familieretsafdeling

## Indhold

|                                                            |   |
|------------------------------------------------------------|---|
| Når et barn kommer i klemme.....                           | 1 |
| Særlige 'antenner'.....                                    | 2 |
| Hvorfor er samarbejdet nogle gange så svært?.....          | 3 |
| Når barnets verden ikke hænger sammen.....                 | 3 |
| Det er forældrenes opgave at kommunikere med hinanden..... | 4 |
| Samarbejdet er det vigtigste for barnet.....               | 4 |
| Vil du vide mere.....                                      | 5 |



*Tekst: Psykolog og børnesagkyndig  
rådgiver Jannie Kildested  
på vegne af Familiestyrelsen, juni 2005.  
Pjecen er revideret i juni 2013.*

# Når samarbejdet er svært

Denne pjece er skrevet til skilte forældre, der har svært ved at samarbejde om deres barn eller børn. Skilte forældres manglende evne til at samarbejde påvirker de fleste børn i større eller mindre grad. Denne pjece giver nogle eksempler på, hvordan samarbejdet kan være svært - og på, hvordan det kan gøres bedre.

## Når et barn kommer i klemme

Mange bruger udtrykket, at et barn kommer i klemme, eller at barnet kommer i en loyalitetskonflikt. Men hvad betyder det egentlig?

Overordnet kan man sige, at konflikterne mellem forældrene bliver til konflikter inde i barnet. Det kan ske på flere måder:

### Loyalitetskonflikt

Barnet identificerer sig med sine forældres følelser. Dette medfører typisk en loyalitetskonflikt.

Mormors fødselsdag skal holdes på et tidspunkt, hvor Rasmus på 10 år skal på samvær hos far. Forældrene har svært ved at blive enige om, hvorvidt Rasmus skal med til fødselsdagen eller skal være hos far. Rasmus bliver derfor spurgt, hvad han helst vil. Rasmus bruger meget energi på at tænke på, om far bliver ked af det, hvis han siger, at han gerne vil til mormors fødselsdag. Men han er også bange for, om mor og mormor bliver kede af det, hvis han siger, at han hellere vil hjem til sin far.

Det kan give anledning til en loyalitetskonflikt, hvis barnet tror, at mor eller far synes, at barnet foretrækker den ene forælder frem for den anden. Derfor vil barnet for eksempel lade være med at fortælle mor om de gode ting, det har sammen med far, og omvendt.

Barnet kan næsten glemme sine egne behov, eller hvad det selv har lyst til, fordi det tænker så meget på ikke at gøre forældrene kede af det. Dette kan føre til, at barnet bliver overansvarligt og for voksent i forhold til sin alder.

Enkelte børn har svært ved at mærke deres egne behov, fordi de er bange for den ene eller begge forældres vrede.

### Har mor eller far ret?

En særlig variation af loyalitetskonflikten ses, når barnet bliver involveret i at prøve på at finde ud af, hvilken forælder der har ret. Dette sker i de tilfælde, hvor den ene eller begge forældre beklager sig til barnet over den anden forælder eller utilsigtet kommer til at sætte den anden forælder i et dårligt lys.

Far har sagt til Louise på 11 år, at de nok ikke får råd til at tage på ferie sammen, fordi mor har fået flest penge ved skilsmissen og nu har søgt om børnebidrag. Louise synes, det er synd for far, og har samtidig svært ved at tro, at mor ikke har været rimelig over for ham. Egentlig har hun ikke lyst til at sige det til sin mor, men en aften ved sengetid kommer hun alligevel til det, fordi det fylder så meget i hende.

Mor siger, at far ikke har villet betale til Louises fritidsordning, til tøj eller til andre ting, og at mor derfor har været nødt til at søge om børnebidrag. Louise bliver usikker på de oplysninger, hun har fået af far. Hun får brug for at tale med ham en gang til. Far kommer nu med nye oplysninger, som desværre bare gør Louise endnu mere forvirret.

Nogle gange vil barnet referere noget for den ene forælder, som det tilsyneladende er blevet fortalt af den anden. Den forælder, som hører barnets udlægning, vil måske ikke føle, at gengivelsen er helt retfærdig, hvad enten dette skyldes den anden forælders bevidste eller ubevidste fordrejning eller barnets misforståelse af situationen.

Barnet ser nu på forælderen med kritiske øjne, og derfor opstår der en stærk trang i forælderen til at forklare og forsvare sig mod de uretfærdige beskyldninger. Forælderen ender da i et forsøg på at overbevise barnet om, at det er den anden forælder, der taler usandt eller opfører sig dårligt.

Alt dette kræver en del energi af barnet, og barnet kan for eksempel få svært ved at koncentrere sig i skolen. I værste tilfælde kan barnet gå i stå i sin udvikling, fordi det bruger al sin energi på konflikterne mellem far og mor.

For at undgå at stå i det smertefulde sted mellem forældrene, løser nogle børn problemet ved at vælge side i konflikten. De vil oftest vælge at solidarisere sig med baseforælderen. Derved ofrer de en del af forholdet til den anden forælder, som de vil komme i en slags opposition til.

### Særlige 'antenner'

Mange skilsmissebørn udvikler særlige 'antenner' for, om far og mor kan lide hinanden. Hvis barnet mærker, at far og mor ikke kan lide hinanden, bliver barnet direkte ramt af forældrenes kritik af hinanden. Barnet bliver utrygt.

Når barnet er sammen med den ene forælder, vil barnet måske prøve at undertrykke de sider af sig selv, som det forestiller sig, at forælderen ikke kan lide - uanset om forestillingen har hold i virkeligheden eller ej. Barnets følelse af at være god nok som det er, kan blive anfægtet. Dermed går det ud over barnets selvværd.

Jens på 8 år har oplevet sine forældre være meget kritiske over for hinanden. De har skændtes foran ham både før og efter skilsmissen. Når de skændtes, kaldte far mor for hysterisk, negativ og altid på nakken af ham, og mor kaldte far for kold og egoistisk. Jens ved ikke helt, hvad hysterisk betyder, men han tror, det har noget at gøre med at græde. Derfor anstrenger Jens sig meget for ikke at komme til at græde, når han er hos sin far, da han er bange for, at faren så vil opfatte ham som hysterisk. Når Jens er hos sin mor, prøver han nogle gange at hjælpe hende, for at hun ikke skal synes, at han er egoistisk.

### **Hvorfor er samarbejdet nogle gange så svært?**

En del skilte forældre giver udtryk for, at det er uforståeligt for dem, at de er kommet i en situation, hvor de ikke kan samarbejde om barnet. »Vi er da voksne mennesker – vi burde kunne finde ud af det« er typisk noget, forældre siger. Men det at være blevet skilt og skulle samarbejde om barnet bagefter, er for de fleste en svær opgave.

For det første er en af de hyppigste årsager til skilsmisse, at forældrene ikke har forstået hinanden og ikke har kunnet tale sig frem til løsninger. Hvorfor skulle man så forvente, at de kan det efter skilsmissen?

For det andet kan forældrene have brug for at fjerne sig fra hinanden efter bruddet og de mange smertelige følelser, der er forbundet hermed, men dette lader sig ikke ubetinget gøre. Deres forhold er uafslutteligt. Som forældre kan man vælge ikke at være kærestes mere, men forældreskabet kan ikke vælges fra.

For det tredje kan forældrene selv være i krise på grund af tabet af kernefamilien. De kan ikke være sammen med deres børn hver dag, har måske dårligere økonomi, må skifte bolig, eller ser venner og familie tage den anden forælders parti.

Men det er vigtigt at prøve at samarbejde - både fordi det manglende samarbejde har store negative konsekvenser for barnet, og fordi konflikter mellem forældrene tapper forældrenes ressourcer. Det betyder forringet livskvalitet for de voksne.

### **Når barnets verden ikke hænger sammen**

For forældre, der ikke bor sammen, er det en af de fornemste opgaver at minimere den energi, barnet skal bruge på omstillingen mellem de to hjem. Det gælder om at få barnets verden til at hænge bedst muligt sammen.

Denne opgave bliver svær, hvis der ikke er nogen kommunikation mellem forældrene. Det betyder, at barnet ved skift mellem de to hjem kommer til et vakuum, hvor den anden forælder ikke har nogen reel mulighed for at tage over, hvor den første slap.

Sara på 9 år har, mens hun var hjemme hos sin mor, haft en voldsom konflikt med sin bedste veninde, som krævede de voksnes hjælp. Sara kommer derefter hjem til sin far. Forældrene, der har svært ved at tale sammen, får ikke talt om episoden, da Sara bliver afleveret.

Sara leger med veninden en dag efter skole, og pigerne har igen en voldsom konflikt. Det virker på faren, som om Sara overreagerer. Sara orker ikke at fortælle sin far, hvad der skete ved sidste konflikt, og derfor har faren ingen reel mulighed for at forstå Sara og tale med hende om konflikten.

Barnet bliver overladt til selv at få sammenhæng i sin dagligdag. Enten ender barnet med at bruge meget energi på at give den anden forælder de oplysninger, han/hun behøver, eller også opgiver barnet dette, fordi det er for stor en opgave.

Nogle forældre kan have svært ved at forstå, hvor stor denne opgave er for barnet. Men spørger man for eksempel et barn, hvordan det er gået i børnehaven eller skolen i dag, svarer barnet tit bare 'fint' - simpelthen fordi det er en kæmpe opgave for barnet at tænke en hel dag igennem og vælge ud, hvad der skal fortælles. Derfor kan det ikke undre, at det er svært for et barn at skulle huske, hvilke informationer den anden forælder skal have om en længere periode - måske en hel uge eller endda flere uger. Den slags informationer kan f.eks. være om sygdom, mareridt og arrangementer i skolen, eller hvad barnet har været optaget af, glad for eller ked af.

### **Det er forældrenes opgave at kommunikere med hinanden**

Når det handler om børn i vuggestuealderen, er det tvingende nødvendigt, at forældrene kan kommunikere med hinanden om søvn, mad, bleskift, sygdom og barnets udvikling.

Sofie på 8 måneder skal på samvær med sin far hver tirsdag kl. 10-18. Moren og far- en har selv aftalt dette samvær, men det er svært for dem at få det til at glide. Moren har følt sig meget svigtet af faren, fordi han forlod hende, da hun var højgravid. Hun har derfor aldrig set ham som forælder 'i praksis' og er ikke tryk ved at overlade Sofie til ham. Hun synes ikke, at han tager imod hendes vejledning angående Sofies vaner, rytmer og udvikling, og det bidrager yderligere til hendes utryghed.

Faren ved selvfølgelig godt, at han er nødt til at have de relevante oplysninger af mor- en, men det irriterer ham, at moren fortæller i mindste detaljer, hvordan hun synes, han skal gøre. Når han afleverer Sofie igen, synes han, at moren nærmest afkræver ham en 'rapport' over, hvordan det er gået. Han føler sig kontrolleret og overvåget af hende.

Sofie reagerer på den anspændte situation ved nogle gange at klynge sig til sin mor i afleveringssituationerne. Stemningen mellem forældrene betyder meget for så små børn. Sofie mærker umiddelbart sin mors stemning og reagerer på det. Børn oplever stemninger før alt andet.

Lidt større børn lægger også mærke til mere konkrete ting, når mor og far er sammen - for eksempel, om far siger goddag til mor, om mor vender ryggen til, hvordan mors stemme lyder, hvordan fars ansigt ser ud, eller om der er kold luft mellem forældrene.

### **Samarbejdet er det vigtigste for barnet**

I 2004 blev der lavet en stor dansk undersøgelse om samvær og børns trivsel af Social Forsknings Institutet.

Undersøgelsens konklusion peger på - ligesom andre tidligere undersøgelser - at det, der har størst betydning for skilsmissebørns trivsel, er, hvordan forældrene samarbejder efter bruddet.

- Når du taler med den anden forælder om ting, der er svære, så prøv at holde dig til din bekymring for barnet frem for at kritisere den anden forælder. Din 'medforælder' har svært ved at lytte, hvis han eller hun føler sig angrebet.
- Hvis I i en periode har svært ved at mødes eller tale sammen i telefonen, kan det være en god idé at lade en bog følge barnet, hvor I skriver det ned, som den anden forælder har brug for at vide for at kunne tage over. Bogen bør kun bruges til de emner, der har med barnet at gøre og bør holdes i et sprog som barnet umiddelbart kan forstå, så det også kan deltage.
- Aftal et forum, hvor I som forældre kan tale/skrive sammen om de ting, som I har erfaring for kan blive svært at blive enige om. Det er vigtigt, at det er et forum, hvor barnet ikke kan høre/se, hvad der bliver sagt eller skrevet. Nogle forældre aftaler for eksempel at bruge e-mail, andre at mødes engang om måneden på et offentligt sted for eksempel en café, andre igen at mødes i et af hjemmene sammen med en person, de begge har tillid til.
- Bed om rådgivning eller konfliktmægling i Statsforvaltningen for at få hjælp til at aftale nogle rammer, der kan forbedre samarbejdet. Børn kan også få rådgivning i Statsforvaltningen.
- Bitterhed er følelser af vrede og sorg, der ikke er bearbejdede. Opsøg evt. professionel hjælp til dette, hvis du har en følelse af at sidde fast i disse følelser.

**Vil du vide  
mere?**

[www.statsforvaltningen.dk](http://www.statsforvaltningen.dk)  
[www.morogfarskalskilles.dk](http://www.morogfarskalskilles.dk)  
[www.familiestyrelsen.dk](http://www.familiestyrelsen.dk)

**Statsforvaltningen**  
Storetorv 10  
6200 Aabenraa

[www.statsforvaltningen.dk](http://www.statsforvaltningen.dk)

**Statsforvaltningens  
INFO-center**  
Telefon 72 56 70 00

