



# EN FAMILIE DANNES

– EN UNDERSØGELSE AF VIDEN OG INDSATSER  
PÅ FAMILIEOMRÅDET

Udarbejdet af Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet

<b>Titel</b>	EN FAMILIE DANNES
<b>Undertitel</b>	En undersøgelse af viden og indsatser på familieområdet
<b>Forfattere</b>	Lena Hohwü Signe Herbers Poulsen Rikke Blæsbjerg Lund Sofia Thøgersen Sarah Blicher-Koch Carsten Obel
<b>Afdeling</b>	Health, Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet
<b>Udgivelsesår</b>	2017
<b>Redaktion afsluttet</b>	November 2016
<b>Faglig kommentering</b>	Rikke Sand Andersen, Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet Janni Niclasen, Center for Sundhedssamarbejde, Aarhus Universitet Peter Krøjgaard, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet Tea Trillingsgaard, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet Hanne Nøhr Fentz, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet
<b>Finansiel støtte</b>	Nordea-fonden

# INDHOLD

<b>Forord .....</b>	<b>4</b>
<b>Sammenfatning .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Indledning.....</b>	<b>6</b>
1.2 Undersøgelsens formål.....	7
1.3 Rapportens opbygning .....	7
1.4 Afgrænsning af undersøgelsen .....	7
<b>2. Om undersøgelsen.....</b>	<b>8</b>
2.1 Litteratursøgning.....	8
2.2 Interviews med aktører, forskere og familier .....	8
2.3 Workshop med forskere og fagfolk .....	9
<b>3. En familie dannes.....</b>	<b>10</b>
3.1 Barnets udvikling og behov for familien .....	10
3.2 Familien som robust fællesskab.....	11
<b>4. Familiedannelse i Danmark anno 2016 .....</b>	<b>12</b>
4.1 Parforholdet.....	12
– Indsatser der understøtter for parholdet.....	13
4.2 Overgangen til familie .....	14
– Indsatser der understøtter overgangen til familie.....	15
4.3 Trivsel i hverdagen.....	17
– Indsatser der understøtter familiens trivsel i hverdagen .....	19
4.4 Brud i parforholdet .....	20
– Indsatser der understøtter brudte familier .....	21
4.5 Nye sammensatte familier .....	22
– Indsatser der understøtter sammensatte familier.....	22
<b>5. Forslag til fremtidige indsatser på familieområdet .....</b>	<b>25</b>
5.1 Generelle udviklingsmuligheder .....	25
5.2 Forældreskabet .....	25
5.3 Familielivet i hverdagen .....	26
5.4 Brud i parforholdet .....	26
5.5 Nye familieformer.....	27
5.6 De 22 konkrete anbefalinger .....	28
<b>6. Litteraturliste.....</b>	<b>30</b>

# FORORD

Mange familier i dagens Danmark er pressede af en travl hverdag, hvor der skal være plads til både at udleve et spændende arbejds- og familieliv samt tilgodese individuelle behov og interesser. For mange familier bliver udfordringerne så store, at familielivet ikke kan fortsætte og går i opløsning.

I denne rapport tager vi temperaturen på familiedannelse i Danmark for at blive klogere på de udfordringer danske familier står over for, når de skal danne familie. Familien har stor betydning både for børns og forældres mentale sundhed, men også samfundet er afhængigt af robuste familier. Familiedannelse er derfor et væsentligt område at prioritere både fra et individuelt, sundheds- og samfundsmæssigt perspektiv.

Begrebet "familiedannelse" favner på flere måder de udfordringer, der er på spil i denne rapport. Familiebegrebet behandles mere nærgående senere i rapporten, så jeg vil derfor her fremhæve dannelsesdelen. *Dannelse* kan henvise til den proces, der sker når en familie bliver til – eller som det mere præcist fremgår af den danske ordbog "*det at noget frembringes eller sammensættes til en helhed*"(1). Dannelse kan dog også henvise til den proces, hvorigennem et menneske tillærer sig en bestemt viden og færdigheder. Af vores undersøgelse fremgår, at ønsket om at lære at blive forældre eller ligefrem at *uddanne* sig til forældreskabet er kendetegnende for mange danske familier. Det er tidstypisk i et informations- og videnssamfund som det danske, men afspejler måske også de store krav – og ofte *urealistiske krav* – som forældrene stiller til deres familieliv. Krav der ender med at udfordre familiens trivsel på en u hensigtsmæssig måde.

Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet vil gerne sende en stor tak til alle, som har bidraget til rapporten, særligt de aktører på familieområdet, der har medvirket i interviews og ved en workshop om familiedannelse. Vi vil også i særlig grad takke de familier, der har delt deres egne erfaringer og holdninger, og derved givet os et indblik i danske børnefamiliers hverdag. Også en tak til forskere ved Aarhus Universitet, der gennem interviews har bidraget med deres viden og indblik i, hvor de mener forskningen fremadrettet peger hen. Endelig vil vi rette en tak til professor i psykologi Gordon Harold fra University of Sussex, UK, som med deling af sit overblik over den internationale forskning har været en stor hjælp.

Til sidst en stor tak til Nordea-fonden for denne spændende opgave, der har dannet baggrund for mange interessante drøftelser og overvejelser på kontoret og i vores private liv.

God læselyst.

**Carsten Obel, Direktør**  
**Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet**

## SAMMENFATNING

Rapporten *"En familie dannes"* præsenterer en undersøgelse af familiedannelse i Danmark anno 2016. Formålet er at identificere, hvilke udfordringer familier oplever i forbindelse med familiedannelse samt give et overblik over eksisterende indsatser på familieområdet. Det er hensigten, at rapporten skal bidrage med viden og forslag til fremtidige indsatser, der kan støtte udvikling af sunde og robuste familier med evne til at tilpasse sig familielivets udfordringer.

Grundlaget for at etablere familie har gennemgået væsentlige ændringer over de seneste generationer. Som følge af prævention, abort, ændrede reproduktionsformer og ligestilling på arbejdsmarkedet vælger forældre i dag hyppigt at få børn i en senere alder og kombinere familielivet med et forpligtende arbejdsliv. Det indebærer ofte en travl hverdag med mindre tid til samvær med børn og familie. Næsten hver anden familie i Danmark oplever at udfordringerne bliver så store, at det ender med brud af samlivet mellem forældrene. Flere børn og voksne må derfor omstille sig på en ny hverdag med nye familieformer.

Analysen i rapporten baserer sig på viden indsamlet via litteratursøgning, interviews med forskere, fagfolk og familier samt en workshop med deltagelse af faglige eksperter. På baggrund af denne viden identificeres en række områder, som giver moderne familier udfordringer:

- **Parforholdet** – nedsat fokus på det emotionelle forhold mellem forældrene og hjælpen opsøges for sent
- **Overgangen til familien** – mere tidskrævende og ansvarfuldt end forventet
- **Trivsel i hverdagen** – vanskeligheder ved at finde balancen mellem arbejds- og familieliv
- **Brud i parforholdet** – nedsat samarbejde mellem forældrene i den brudte familie
- **Sammensatte familier** – kompleksitet i rollefordeling og relationerne mellem de nye familiemedlemmer

Med udgangspunkt i analysen præsenteres en række forslag til fremtidige indsatsområder, der kan støtte familiedannelse. Disse er sammenfattet i 22 konkrete anbefalinger til sidst i rapporten inden for temaerne *generelle udviklingsmuligheder, forældreskabet, familielivet i hverdagen, brud i parforholdet og nye familieformer*.



# 1. INDLEDNING



**Kapitel 1** introducerer til familieområdet ved at belyse familiens udfordringer i et samfundsperspektiv. Kapitlet indeholder også en præcisering af rapportens formål og opbygning samt afgrænsning af undersøgelsen.

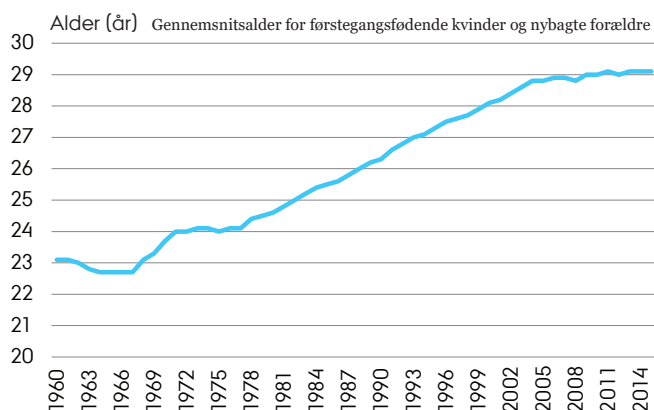
At danne familie er en af livets store ændringer. Man skal forholde sig til at blive forældre, tage ansvar for et lille barn, prioritere anderledes i hverdagen, samt forholde sig til kulturbundne idealer om familielivet (2).

De praktiske muligheder for familieplanlægning har aldrig været større end de er i dag, og familiedannelse kan derfor være et bevidst til- eller fravalg i langt højere grad end tidligere. Mulighederne for prævention, fortrydelse, medicinsk abort og nye reproduktionsformer gør, at par og enlige kan planlægge, hvornår de ønsker at blive forældre (3,4).

## FAMILIER DANNES I DAG SENERE I LIVET

Forældre vælger i et stigende omfang at have uddannelse, karriere, økonomi og boligsituation på plads inden familieetablering<sup>1</sup> (5). Det er en stor del af årsagen til, at gennemsnitsalderen for førstegangsfødende gennem de sidste 50 år er steget fra 23 til 29 år (se figur 1.1). Dermed har de fleste forældre oplevet adskillige år med individuel frihed, hvor de har kunnet pleje egne interesser. Denne individualisering er et udtryk for en generel tendens i den moderne forældregeneration (6). Det kan være en udfordring i relation til familiedannelsen, hvor der skal tages hensyn til andres behov, og individets egne behov kommer i baggrunden.

**FIGUR 1.1: Gennemsnitsalder for førstegangsfødende kvinder udvikling 1960-2015**



Kilde: Danmarks statistik  
www.statistikbanken.dk/statbank55/SelectVarVal/saveselections.asp  
Gennemsnitsalder førstegangsfødende kvinde 1960=23,1 år; 2015=29,1 år

## DE FLESTE FAMILIER ER PÅ ARBEJDSMARKEDET

De fleste mødre og fædre vender i Danmark tilbage til arbejdsmarkedet efter barselsorlov. Af mødre til børn under 5 år er mere end 90 % tilknyttet arbejdsmarkedet (7). Det betyder, at der i modsætning til tidligere ikke er mange hjemmegående mødre, og at begge forældre har et arbejdsliv og sammen skal finde en balance mellem arbejdsliv og familieliv.

Som følge af forældrenes arbejdsliv oplever stort set alle børn i Danmark at komme i daginstitution og blive passet udenfor hjemmet inden for de første 6 leveår. I 2013 viste tal fra Danmarks Statistik, at 17,7 % af 0-årige, 89,6 % af 1-2 årige, og 98 % af 3-5 årige var indskrevet i et dagpasningstilbud (se figur 1.2). De mange timer på arbejde og i institutioner ændrer vilkårene for familiens samvær, og familier i dag tilbringer mindre tid sammen end før i tiden.

## FAMILIER OPLØSES OG DANNES PÅ NY

Med en skilsmisseprocent på 48,7 %<sup>2</sup> (8) er familiens form og stabilitet i hastig forandring. Hvert tredje barn oplever, at deres forældre går fra hinanden (9). Risikoen for at blive skilt stiger, når parret får deres første børn. Opgørelser viser, at halvdelen af alle brud i familien foregår i løbet af barnets første 6 leveår (10). Skilsmisseprocenten er på sit højeste for par med børn i alderen to til fem år, hvilket fremgår af figur 1.3. Dermed er familieopløsning blevet en del af den tidlige barndom for mange danske børn, og det stiller nye krav til både børn og forældre om at tilpasse sig ændringer i hverdagen.

Set i et samfundsperspektiv er der dermed sket en række ændringer, som har stor indflydelse på nutidens familier og det at danne familie. I hvilken udstrækning, det påvirker og konkret udfordrer familiedannelsen, vil denne undersøgelse sætte fokus på.

<sup>1</sup> Det gælder især middelklassen.

<sup>2</sup> I 2015 blev 16290 ægtepar skilt (8)

## 1.2 UNDERSØGELSENS FORMÅL

For at opnå en bedre forståelse af de udfordringer, nye familier oplever i forbindelse med familiedannelse er formålet for undersøgelsen mere præcist:

### Formål

- 1) At undersøge familiedannelse i Danmark anno 2016.
- 2) At præsentere forslag til fremtidige indsatser på familieområdet.

## 1.3 RAPPORTENS OPBYGNING

Rapporten indledes med en introduktion til familieområdet og familiers ændrede forhold i et samfundsperspektiv. I kapitel 2 redegøres for, hvordan undersøgelsen er udført, og hvilke metoder og videnskilder, der er anvendt. Kapitel 3 uddyber den teoretiske grundforståelse af familien og fokus for undersøgelsen. I Kapitel 4 præsenteres den viden, der er indsamlet på baggrund af den samlede undersøgelse af familiedannelse i Danmark anno 2016 – herunder familiernes udfordringer og aktuelle familiestøttende indsatser. Kapitel 5 identificerer en række udviklingsmuligheder for indsatsområder. Rapporten afsluttes med en sammenfatning bestående af 22 konkrete anbefalinger til udvikling af indsatser på familieområdet.

## 1.4 AFGRÆNSNING AF UNDERSØGELSEN

Der er i forbindelse med denne undersøgelse foretaget en række valg, der har indflydelse på rapportens indhold og anbefalinger:

### • Børn i alderen 0-6 år

Undersøgelsen tager udgangspunkt i barnets første 6 leveår, dvs. primært familier med småbørn, der endnu ikke er begyndt i skole.

### • Familien som enhed

Undersøgelsen har primært fokus på familiens sundhed og trivsel – og er i mindre grad fokuseret på specifikke områder som barnets søvn, kost, motion og rutiner. Dette valg tager udgangspunkt i en helhedstilgang til familien som enhed. (se kapitel 3)

### • Forholder sig ikke til strukturelle forhold og familiepolitik

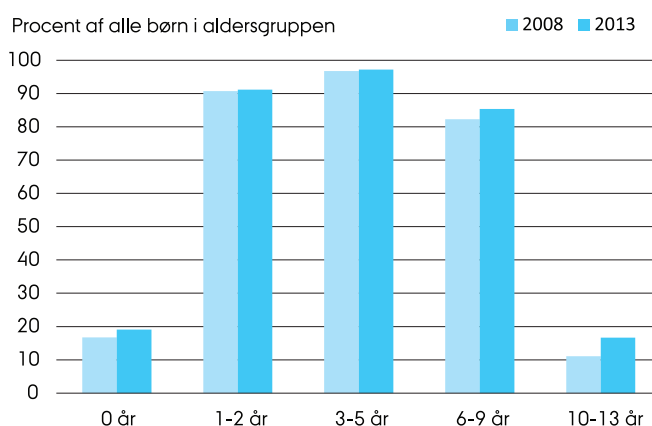
Familielivet er i høj grad påvirket af strukturelle forhold og har stor politisk bevågenhed f.eks. inden for områder som barselsorlov, arbejdsmarkedets fleksibilitet, dagsinstitutioners indretning og kvalitet. Disse områder bliver ikke adresseret i denne rapport, da det ligger uden for undersøgelsens fokus.

### • Familien defineres som nære relationer

”Kernefamilien”, dvs. at husstanden udelukkende består af forældre og deres børn, er det primære udgangspunkt i rapporten samt i nogle sammenhænge også enlige mødre og sammensatte familier. Kernefamilien er den hyppigste familief orm i Danmark og udgør mere end halvdelen af alle familier.

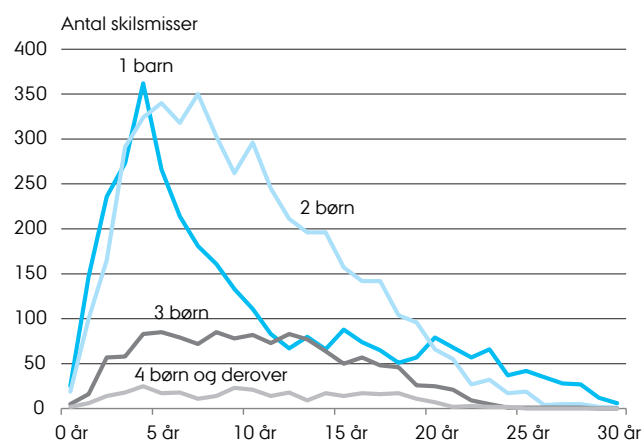
Gennem rapporten vil betegnelsen ”forældre” henvise til barnet biologiske forældre eller adoptivforældre. Samtidigt vurderes kvaliteten af forældrenes relationer at være mere væsentlige for trivsel i familien end den måde familien er sammensat på. Det skal dog bemærkes, at der eksisterer mange andre familief ormer, og som det fremhæves i kapitel 5, er der behov for mere viden og forskning i forhold til deres særlige udfordringer.

FIGUR 1.2: Børn i dagtilbud



Kilde: Danmarks Statistik <https://www.dst.dk/pukora/epub/Nyt/2014/NR146.pdf>

FIGUR 1.3: Skilsmisser fordelt på antal børn og ægteskabets varighed



Kilde: LINDHARDT OLSEN, A., LARSEN, D. and LANGE, A., 2005. Vielser og skilsmisser – børn i skilsmisser. Danmarks Statistik 2005

## 2. OM UNDERSØGELSEN



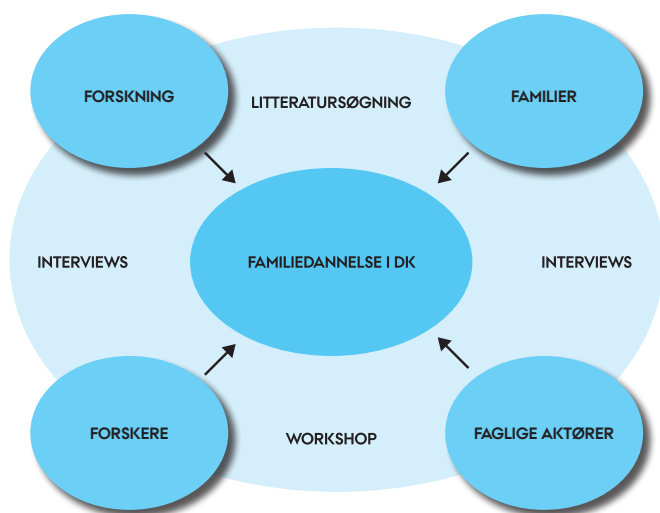
**Kapitel 2** redegør for, hvordan undersøgelsen af familiedannelse er udført. Herunder hvilke metoder og videnskilder, der er anvendt.

Undersøgelsen af familiedannelse er foretaget på baggrund af en kombination af forskellige videnskilder:

- Litteratursøgning
- Interviews med aktører, forskere og familier
- Workshop med forskere og fagfolk

studier fra USA, England, Canada, Australien, Norge, og Sverige. Denne geografiske afgrænsning er begrundet i, at de forskellige indsatser i Danmark som koncept er udsprunget af modeller fra primært disse lande. Samtidig er samfundsstrukturen i et vist omfang sammenlignelig med den i Danmark.

**FIGUR 2.1: Anvendelse af videnskilder og metoder i undersøgelsen "En familie dannes"**



### 2.1 LITTERATURSØGNING

Med henblik på at skabe et overblik over eksisterende viden og indsatser på familieområdet nationalt og internationalt blev der foretaget systematiske litteratursøgninger. Der er udført forskellige elektroniske søgninger, der fokuserer på videnskabelige artikler samt mere brede internetsøgninger i forhold til at identificere rapporter og indsatser, der ikke er publiceret i internationale videnskabelige tidsskrifter. De konkrete søgestrategier, der er anvendt, er beskrevet yderligere i bilaget.<sup>3</sup>

Da familiers udfordringer i høj grad er betinget af det samfund de fungerer i er danske undersøgelser og rapporter prioriteret højt i litteratursøgningen. Litteratursøgningen er i øvrigt afgrænset til

### 2.2 INTERVIEWS MED AKTØRER, FORSKERE OG FAMILIER

Der blev foretaget en lang række kvalitative interviews med aktører, forskere, familier og fagfolk inden for familieområdet:

#### • Interviews med aktører på familieområdet

Tolv interviews blev gennemført med aktører, som beskæftiger sig med småbørnsfamilier i deres arbejde. Formålet var at få indsigt i eksisterende initiativer på familieområdet samt et indblik i deres viden og erfaringer med familiearbejdet. Det var også hensigten at få aktørernes bud på fremtidige indsatser til at fremme det gode liv hos småbørnsfamilierne.

Interviewpersonerne blev udvalgt på baggrund af en kombination af brainstorming, internetsøgning, litteratursøgning og netværk. Deltagerliste fremgår af bilaget.

#### • Interviews med forskere

Der blev gennemført 12 interviews med forskere fra forskellige videnskabelige miljøer på Aarhus Universitet. Formålet var at få forskellige perspektiver på forskningen inden for familieområdet og undersøge, hvilke behov forskerne ser for viden og indsatser. Liste over interviewpersoner findes i bilaget.

Forskerne blev identificeret via søgning i Aarhus Universitets forskningsdatabase PURE, der registrerer publikationer, aktiviteter og projekter. Derudover blev der taget skriftlig kontakt til forskningsrådgivere og dekansekretariat ved Arts, Science & Technology samt Aarhus BSS.

#### • Interviews med familier og fagfolk

Et antropologisk studie<sup>4</sup> udgjorde også en videnskilde i undersøgelsen. Formålet var at få et dybdegående indblik i

<sup>3</sup> Bilag kan rekvireres hos Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet [www.susa.au.dk](http://www.susa.au.dk)

<sup>4</sup> Den samlede beskrivelse af dette studie kan rekvireres i bilag.



en række danske familiers virkelighed og de udfordringer, de oplever i forbindelse med familiedannelse. Der blev i denne forbindelse foretaget interviews med 14 familier og 7 fagfolk (se liste i bilaget).

Interviewdeltagerne er rekrutteret ud fra egen tilbagemelding på et opslag på de sociale medier. Familierne tilhører alle den danske middelklasse og det liv, der knytter sig til bylivet og forstæderne omkring Danmarks 2. største by. Alderen blandt familiedeltagerne er 23-39 år, og i alt består undersøgelsen af 17 kvinder og 4 mænd. Familiedeltagerne og deres partnere er hovedsageligt i arbejde – deraf få studerende og få barslende. Uddannelsesniveaue er en blanding af et kort, mellemlangt og langt uddannelsesniveau.

### 2.3 WORKSHOP MED FORSKERE OG FAGFOLK

Der blev afholdt en workshop som led i undersøgelsen, hvor 36 aktører, fagfolk og forskere på familieområdet blev inddraget. Formålet var at få en bred forståelse for nogle af de mange initiativer, der er til familier med små børn og skabe debat om familiedannelse og udviklingsmuligheder for støttende indsatser.

Workshoppen bød på korte oplæg fra projektgruppen i Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet med foreløbige resultater. Derefter fulgte inspirationsoplæg og korte drøftelser i plenum fra forskellige aktører ud fra temaerne: Sociale rum, nære relationer, familieaktiviteter, gode familieliv og den resiliente familie. Afslutningsvist diskuterede aktørerne dagens input og bidrog med idéer til og refleksioner over eventuelle manglende initiativer på småbørnsfamilieområdet.

Workshoppen blev annonceret bredt og mere end 30 aktører blev inviteret direkte via personlige henvendelser. Derudover modtog Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet enkelte uopfordrede henvendelser fra fagpersoner, der havde hørt om undersøgelsen fra andre aktører. Program og deltagerliste er vedlagt i bilaget.

## 3. EN FAMILIE DANNES



**Kapitel 3** præsenterer det teoretiske grundlag for den familieforståelse, der ligger til grund for analysen. Barnets udvikling og behov for familien belyses med udgangspunkt i begreber om "tilknytning" og "rollemodeller". Samtidigt beskrives familien som et robust fællesskab.

En familie er ifølge Danmarks Statistik kendetegnet ved "en eller flere personer, der bor på den samme adresse og har visse indbyrdes relationer" (11). De opererer med 37 forskellige familieformer, hvor den mest almindelige stadig er kernefamilien. Kernefamilien defineres ved en sammenboende mor, far og børn (12).

Ovenstående definition på en familie knytter sig primært til fælles bopæl, men henviser også til, at andre relationer kan være på spil. Følgende kriterier anvendes ofte i forskellige sammenhænge i forbindelse med familierelationer (13):

- *blodfællesskab*, hvor familiemedlemmerne har en genetisk relation
- *juridisk tilhørsforhold* gennem ægteskab, forældremyndighed eller adoption
- *bopælsfællesskab*, hvor familiemedlemmerne bor sammen
- *følelsesmæssigt tilknytningsforhold* mellem familiemedlemmerne

*"Familien er den kreds af individer, som man nærer pligtige følelser og følelsesmæssige forpligtelser overfor"*

(Pierre Bourdieu 1997)

Den franske sociolog Pierre Bourdieu fremhæver i sin definition af familien det *følelsesmæssige tilhørsforhold* og understreger hermed, at familien kan være dem, familiemedlemmerne føler stærk *tilknytning* til og har *følelsesmæssige forpligtelser* overfor (12). Dette forhold er centralt for forståelsen af familien og dens betydning i denne rapport, og uddybes derfor med udgangspunkt i forskning inden for udviklingspsykologi, social læringsteori og robusthed.

### 3.1 BARNETS UDVIKLING OG BEHOV FOR FAMILIEN

For at forstå familiens betydning for barnets emotionelle udvikling og trivsel kan begreber om *tilknytning* og *rollemodeller* fremhæves.

### TILKNYTNING ER CENTRALT FOR BARNETS EMOTIONELLE UDVIKLING

Fænomenet *tilknytning* er observeret og beskrevet af en række teoretikere inden for udviklingspsykologien, hvor den britiske psykolog John Bowlby har bidraget med en egentlig tilknytningsteori. Denne teori refererer til en stærk medfødt følelse og behov i barnet for at knytte tætte emotionelle bånd til den primære omsorgsperson og herigennem opnå beskyttelse. Tilknytningens relationen etableres både via fysisk og psykisk interaktion (13,14).

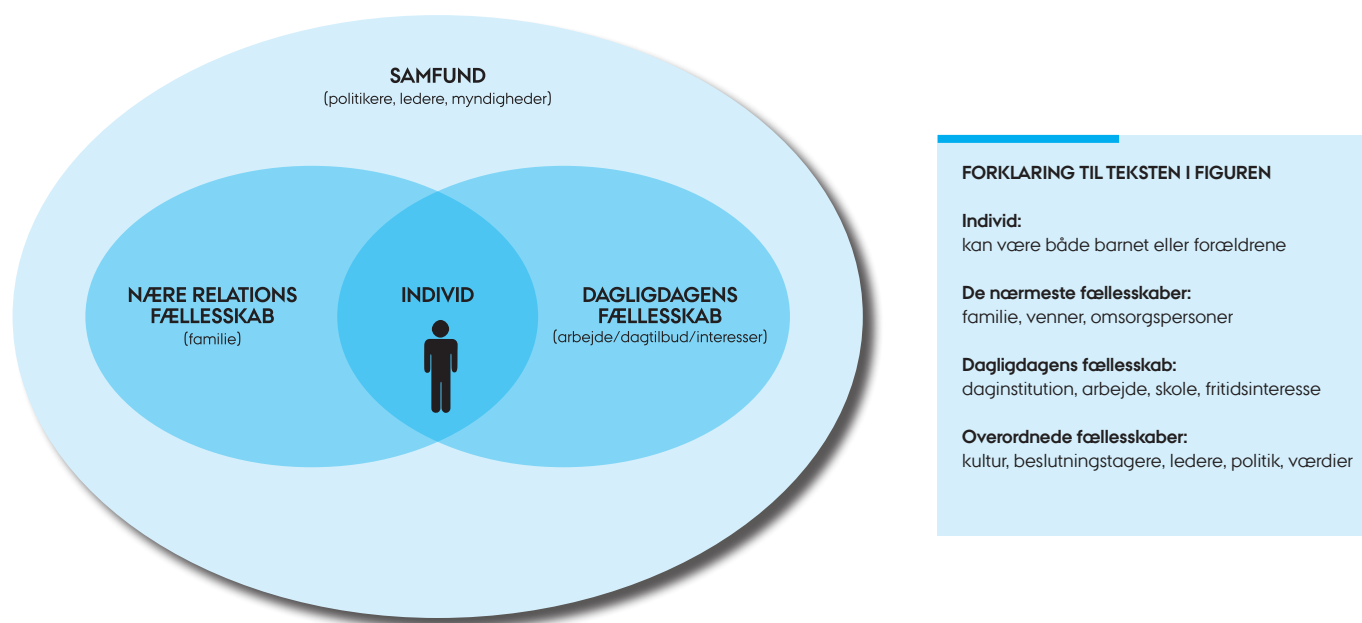
Gennem interaktion med sine primære omsorgspersoner danner barnet såkaldte *indre arbejdsmodeller*. De indre arbejdsmodeller er centrale for barnets måde at relatere til andre mennesker på. Omsorgspersonernes evner til at være lydøre og sensitive overfor barnets behov er af altafgørende betydning for udformningen af barnets indre arbejdsmodeller (15,16).

Kvaliteten af det bånd, der opstår mellem barnet og omsorgspersonen kan modsat udvikle sig til en usikker tilknytning, hvis barnet ofte oplever at blive afvist af omsorgspersonen, når det søger omsorg, tryghed og beskyttelse. Barnet kan udvikle mistillid til andre, og er disponeret for psykiske vanskeligheder senere i barndommen og ind i voksenlivet (17).

### GODE ROLLEMODELLER PÅVIRKER BARNETS ADFÆRD OVERFOR ANDRE

Barnets inspirationskilde til social adfærd er igennem de første år forældrene. De er *rollemodeller*, og barnet tillærer sig adfærd ved at observere – og i starten imitere – forældrenes adfærd (18). Det centrale i den canadisk-amerikanske psykolog Albert Banduras sociale læringsteori er, at det er disse imitationer samt dagligdagens påvirkninger, der er essentielle for udvikling af barnets evne til at styre og forstå sine følelser. Børn, der oplever varme, omsorg og støtte vil også selv udvise en sådan adfærd over for søskende og venner. Børn der omvendt oplever fjendtlighed og vrede mellem og fra forældrene, vil være tilbøjelige til i stedet at indlære denne adfærd og oparbejde et negativt følelsesregister, der vil træde i karakter, når barnet oplever svære situationer (19-21).

FIGUR 3.1: RELATIONEN MELLEM INDIVIDET OG DET SOCIALE MILJØ



Inspireret af:

RUTTER, M., 2012. Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), pp. 335-344.

BROFENBRENNER, U., 1979. *The ecology of human development*. 1 edn. Cambridge, Massachusetts, and London, England: Harvard University Press.

### 3.2 FAMILIEN SOM ROBUST FÆLLESSKAB

For både tilknytnings- og social læringsteori er det omgivende miljø central for individets udvikling. Det sociale aspekt er også i et livsperspektiv centralt for udvikling af individets mentale sundhed og robusthed og er bl.a. belyst gennem den økologiske udviklingsteori og robusthedsforskning. Her fremhæves relationen mellem det sociale miljø og individet som et gensidigt forhold, hvor begge parter påvirker og påvirkes af hinanden (22). Som det fremgår af figur 3.1 indgår de forskellige sociale niveauer i et dynamisk samspil med individet og er et grundlag for dets robusthed:

- **De nærmeste fællesskaber:** Fællesskab med nærmeste relationer (familie), som giver tryghed og med hvem individet deler udgangspunkt og værdier.
- **Dagligdagens fællesskaber:** Dagligdagens andre fællesskaber som arbejde, daginstitutioner og andre interessefællesskaber, som inspirerer individet, fordi de har andre værdier og synsvinkler. Denne type relationer bidrager typisk til at inspirere individet til at klare nye udfordringer i livet.

- **Overordnede fællesskaber:** Er de mennesker – politikere, ledere og myndigheder – der har indflydelse for grundvilkårene for ens liv. Disse relationer kan bidrage til individets robusthed ved at være lydhør for individets behov.

Udover at familien er en central robusthedsskabende faktor for de enkelte medlemmer af familien kan den også anskues som en enhed – *et robust fællesskab* – med evne til at tilpasse sig forskellige udfordringer. En vigtig faktor for familiens robusthed er familiens emotionelle miljø (25). Hermed henvises primært til det emotionelle miljø mellem forældrene, og hvordan følelser og konflikter håndteres (26). Flere forskere har identificeret forskellige faktorer, som er medvirkende til at styrke familiers robusthed(27,28):

- Fælles forståelse af familieidentitet og familiens betydning
- Fælles værdier og verdenssyn (herunder religion)
- Fælles fritidsinteresser og familietid
- Familiekommunikation med få konflikter eller fornuftig konflikthåndtering
- Et støttende netværk

## 4. FAMILIEDANNELSE I DANMARK ANNO 2016



**Kapitel 4** præsenterer den viden, der er indsamlet på baggrund den samlede undersøgelse af familiedannelse i Danmark anno 2016 – herunder hvilke udfordringer og aktuelle indsatser, der kan identificeres på området.

Familiedannelse i Danmark anno 2016 belyses under de fem hovedtemaer:

- Parforholdet
- Overgangen til familien
- Trivsel i hverdagen
- Brud i parforholdet
- Nye sammensatte familier.

### 4.1 PARFORHOLDET

Undersøgelsen understreger, at parforholdet er fundamentet og grundstøjen i familien. Samtidigt er parforholdet dog også udfordret af selve familiedannelsen.

#### Parforholdet

- er grundstøjen i familien
- udfordres ofte af familiedannelse
- påvirkes af værdier, kommunikation, konflikter, seksualitet og nærvær
- har stor betydning for barnets udvikling og trivsel
- i krise er tabubelagt og hjælpen opsøges for sent

En række udenlandske og danske undersøgelser har identificeret parforholdet som den af familiens relationer, der har den største betydning for familiens samlede livskvalitet. Forældrenes måde at være sammen på udgør barnets væsentligste rollemodel for social adfærd og håndtering af følelser (jf. kapitel 3). Derfor har parforholdet både betydning for trygheden i barnets opvækst og dets emotionelle udvikling. Samtidigt har det også stor betydning for, at forældrene trives i familien (20,21,27).

#### PARFORHOLDET BÅDE STYRKES OG UDFORDRES AF FAMILIEDANNELSE

De fleste par udtrykker, at familiedannelse og det at få et barn, er en glædelig begivenhed. Det er overordnet en positiv oplevelse at blive forældre, og forskning viser, at de fleste par oplever en stigning i parforholdstilfredshed efter barnets fødsel (28,29).

*”Jeg elsker at se ham som far og lege og være kærlig. Det synes jeg er rigtig dejligt. Jeg kan også nogle gange mærke, at han sidder og kigger på mig på samme måde. Man er fælles om kærligheden til hende. Dét synes jeg er fedt”*

(Mor til et barn på 7 måneder)

Lykkeforskning har samtidigt identificeret, at det at få børn ikke gør forældre mere lykkelige end andre mennesker (30). Det understøttes af en række udenlandske undersøgelser der peger på, at overgangen til forældreskabet på længere sigt kan være en væsentlig årsag til faldende parforholdskvalitet (20,21,27,31-33). En nyere dansk undersøgelse dokumenterede, at førstegangsforældre ofte oplever høj parforholdstilfredshed i graviditeten, mens parrenes tilfredshed med forholdet falder drastisk i løbet af de første 6 måneder efter fødslen af første barn, og igen falder yderligere de første tre år efter fødslen (34).

At parforholdet bliver udfordret i forbindelse med familiedannelsen synes at hænge sammen med en række faktorer:

- **Mindre tid og overskud til at være sammen som par**  
Både interviews med fagfolk og familier i denne undersøgelse peger på, at når mængden af arbejdstimer øges med familieførelsen, er der mindre tid til parforholdet og forældrenes andre behov og pligter. Der er mere træthed og mindre overskud til at vise omsorg for hinanden i parforholdet. Det gælder også mindre tid og mulighed for at lave de ting sammen, parret gjorde tidligere. Dermed bliver en vigtig kilde til energi og godt humør reduceret (35,36).
- **Reduceret sexliv og intimt nærvær**  
Parrets sexliv bliver typisk også udfordret ved familiedannelse. Et australsk studie viste, at op imod 50 % af kvinderne, og 20 % af mændene, rapporterede nedsat seksuel interesse i 6-12 måneder efter fødslen, og en tredjedel par rapporterede fortsat seksuel utilfredshed 3-4 år efter fødslen (33).
- **Uenighed om arbejdsfordeling i hjemmet**  
En tredje udfordring for parforholdet kan være uenighed om arbejdsfordeling i hjemmet. Når begge forældre har fuldtids-

job, er det ikke længere naturligt kvinden, der har de huslige pligter som ansvarsområde i familien. Det er en væsentlig anledning til konflikter og utilfredshed med parrelationen (33,34,37).

• **Mangel på fælles værdier og konflikthåndtering**

Både forældre og fagfolk peger endeligt på, at usagte antagelser om hinandens værdier og adfærd i forhold til barnet kan være en udfordring i forhold til at håndtere de problematikker, der opstår i familielivet.

**ET HØJT KONFLIKTNIVEAU I PARFORHOLDET PÅVIRKER BØRNE**

En rapport udarbejdet for den engelske regering i forbindelse med deres "Life Chances Strategy" konkluderer, at det emotionelle miljø mellem forældrene, og herunder hvordan følelser og konflikter håndteres, er af central betydning for både børns og familiens robusthed og mentale sundhed (24). Rapporten bygger på en række undersøgelser, som tyder på at det emotionelle miljø, som forældrene skaber, har en selvstændig effekt uanset de sociale forhold (38,39) Forældre med lav parforholdskvalitet og højt konfliktniveau har generelt negativ effekt på børns videre liv og trivsel (39,40).

*"Forældres konflikter kan fungere indirekte som en trussel mod barnets varige relation til forældrene og senere evne til at indgå i andre relationer."*

(Interview med psykolog Heidi Agerkvist)

Forældrenes indbyrdes relation er den interpersonelle relation, som barnet observerer mest intensivt og gennem flest år, og derfor vil forældrene være den mest fremtrædende rollemodel for børnene (se 3.1 og 3.2). Konflikter kan næppe undgås, og det er vigtigt at understrege, at hvis de løses på en konstruktiv måde, og følges af forsoning, kan det blive en god rollemodel for børnene i forhold til deres egen måde at håndtere konflikter på (20).

**PROBLEMER I PARFORHOLDET ER TABUBELAGT, OG HJÆLPEN OPSØGES FOR SENT**

Både i interviews og ved workshoppen med fagfolk blev det fremhævet, at problemer i parforholdet typisk er svære at adressere og rådgive om:

*"Far og mor er uvenner, det går man jo ikke ind og blander sig i. Det er jo inden for hjemmets fire vægge (...) Jeg tror ikke, man skal give dem en hel masse råd, jeg tror bare, at man skal prøve at sætte deres tanker i gang. Bede dem om at snakke om, hvad de har af værdier i deres familie"*

(Interview med en jordemoder)

I forlængelse heraf pegede fagfolk på, at det kun er få par, der selv søger hjælp, og de, der søger, gør det ofte for sent. Undersøgelser viser, at der kan gå op til 6 år fra kriseramte par identificerede et alvorligt problem, til de søger ekstern hjælp (41). Fagfolkene i denne undersøgelse vurderede, at den største barriere er manglende viden og en "det må vi da selv kunne løse"-mentalitet. To udenlandske undersøgelser understøtter dette og viste, at par, der deltog i forebyggende parforholdsprogrammer, hovedsageligt var dem, som ikke behøvede det. De par, der blev vurderet til at kunne drage mest fordel af det, deltog ikke i samme omfang. En af de største barrierer i forhold til at søge hjælp var bekymringer vedrørende tid og omkostninger i forhold til terapi, såvel som den emotionelle udfordring ved at erkende, at der var brug for hjælp i parrelationen (42,43).

**4.1.1 INDSATSER DER UNDERSTØTTER PARHOLDET**

Der eksisterer en række samlivsorienterede indsatser, der på forskellige måder forsøger at hjælpe par til et godt samliv jf. tabel 4.1. Et fællestræk ved de fleste af disse interventioner er, at de har til hensigt at forebygge problemer og fremme positiv kommunikation i parforholdet om roller, forventninger og udfordringer.

**TABEL 4.1: INDSATSER DER UNDERSTØTTER PARFORHOLDET**

INDSATSER	BESKRIVELSE
<b>PREP-KURSER</b>	<p><b>Formål:</b> PREP (Prevention and Relationship Program) er et undervisningsprogram, hvis formål er at skabe bedre relationer i parforholdet. PREP-konceptet kan hjælpe til at skabe rammen for sundere parforhold såvel som bedre trivsel i familien.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Kurserne udbydes af Center for Familieudvikling, der uddanner PREP-undervisere. Kurserne tilbydes over hele landet i kommunalt regi med variende brugerbetaling. Kurset varer i alt ca. 14 timer og gennemføres typisk over to dage.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://www.familieudvikling.dk/tilbud-til-par/prep-kurser">www.familieudvikling.dk/tilbud-til-par/prep-kurser</a></p>

<b>PAR-TJEK</b>	<p><b>Formål:</b> Et Partjek består af et indledende spørgeskema og samtaler med en Par-tjek vejleder. Formålet med et Partjek er at åbne op for, at par reflekterer over deres parforhold på et kvalificeret grundlag. Ved at identificere styrker og udfordringer i parforholdet kan parrene tage aktivt hånd om deres parforhold – herunder stimulere nærhed, intimitet og tilfredshed i parforholdet.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Et <i>Partjek</i> bliver afholdt af en psykolog og Par-tjek vejleder fra Center for Familieudvikling. Center for Familieudvikling er beliggende i København og Aarhus, men der afholdes også enkelte kurser andre steder i Danmark. Det brugerbetalt kursus består af udfyldelse af et spørgeskema samt 2 x 1,5 times samtale.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://www.par-tjek.dk">www.par-tjek.dk</a></p>
<b>GRATIS PARRÅDGIVNING</b>	<p><b>Formål:</b> En lang række kommuner tilbyder gratis parterapi hos psykologer og terapeuter. Formålet med parrådgivningen er dels at vedligeholde parforhold, dels at medvirke til forebyggelse af, at forældres indbyrdes vanskeligheder får negative følgevirkninger for børnene.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Tilbydes i mere end 20 kommuner.</p> <p><b>Læs mere:</b> Kontakt de enkelte kommuner for mere information.</p>

## 4.2 OVERGANGEN TIL FAMILIE

Selve overgangen fra individ og par til forældre er en livsændring, som på flere planer medfører forandringer i hverdagslivet. Undersøgelsen viser, at overgangen til familielivet grundlæggende ændrer parrets liv, men der er stor forskel på, hvor forberedte par er – herunder i hvilken grad deres forestillinger om familielivet matcher virkeligheden som nydannet familie.

### Overgangen til familie

- er en stor omvæltning og opleves af mange som en overvældende livsændring
- indebærer et ansvar, som for mange er overvældende og mere tidskrævende end forventet
- er forbundet med stor usikkerhed især i forhold til forælderrollen
- er præget af stor informationssøgning og ofte forvirring over mange modsatrettede ekspertråd

### EN STOR OMVÆLTNING FOR PARRET OG INDIVIDET

Familedannelse opfattes som en naturlig del af livsproccessen for mange forældre, og interviewene med forældrene i denne undersøgelse understreger da også en stor "selvfølgelighed" i forhold til, at de har valgt at få børn og stifte familie. Men samtidigt er der tale om en stor omvæltning for både parret og individet.

*"Det (red: at blive forældre) er på godt og ondt, heldigvis mest godt. Det er bare livsændrende ekstremer"*

(Interview med mor til et barn på 7 måneder)

Livssituationen med små børn kan være karakteriseret af en periode med manglende kontrol. Forældre har i modsætning til tidligere ikke længere styring med deres eget liv, men må lade sig styre af spædbarnets behov. Barnet og familielivet begrænser forældrenes frihed, hvilket kan betyde, at parrets eller den enkelte forælders behov, forpligtelser i forhold til job, drømme og interesser i en periode skal tilsidesættes for det lille nye familie-medlem (36).

*"Vi gik fra at være kæresten til lige pludselig at have fået en lille pige sammen, som vil binde os sammen for altid, som vi skulle hæve op over vores egne behov. Der kom noget andet, som nu var vigtigere"*

(Interview med far til et barn på 7 måneder)

### TIDSKRÆVENDE AT HAVE ET BARN

At tage ansvaret for et nyfødt barn er tidskrævende. I hvilket omfang det opleves som en udfordring afhænger af det enkelte barn. Det drejer sig om op til 35-40 ekstra arbejdstimer om ugen i den gennemsnitlige husstand, vurderer et australsk familiestudie (44). Timerne ligger fordelt på hele døgnet, og den deraf følgende udmattelse kommer bag på mange forældre. Børn kræver konstant opmærksomhed i de første levemåneder. Dette konstante behov er en stor belastning, især hvis forældrene ikke støtter hinanden i at deles om opgaven (45).

I interviewene med forældrene refereres til, at familielivet påvirkes af, hvor "nemt" barnet opleves. Følgende forhold fremhæves i denne sammenhæng:



- **Søvn:** Hvor ofte og hvor længe sover barnet? Søvnmønstre om dagen og natten har betydning for om forældrene har tid til andre ting, og i hvilken grad de får sammenhængende søvn.
- **Spisevaner:** Har amningen været mulig at etablere og hvor stor en ”kamp” har det været? Hvis det er et ældre barn, giver spisesituationen så grundlag for konflikt i forhold til om barnet spiser nok eller er kræsent?
- **Gråd:** Er det et barn, der græder ofte og vedvarende (kolik)?
- **Nærhedsbehov:** Er det et barn, som konstant har behov for kontakt? Kræver det stimulation, behov for fysisk nærhed eller kan det underholde sig selv og finde ro i samvær med sig selv.
- **Sygdom:** Er barnet ofte sygt? Barnets sygdomsmønstre er meget forskellige, intervaller og længde af forløbene er centrale.

#### USIKKERHED I FORÆLDREROLLEN OG MODSATRETTEDE EKSPERTRÅD

Workshop og interviews viste en enighed blandt fagfolk og forskere om, at forældre i dag virker usikre og søger svar fra kilder udenfor familien til forældreskabet. Mange mødre – især de højtuddannede – er mere tilbøjelige til at lede efter svar på internettet end at søge råd hos den ældre generation.

*”Kendskabet til hverdagsomsorgen mangler i dag. Tidligere var der mindre fokus på forældreskabet, som blev opfattet som en naturlig evne, men i dag har det at få børn fået karakter af at være noget forældre kan føle, de skal uddanne sig til.”*

(Interview med lektor Dorte Kousholt, Aarhus Universitet)

En informationsøgende adfærd er tidstypisk og en naturlig del af at leve i et informations- og videnssamfund som det danske. Internettet giver os adgang til information på en hurtig og nem måde, som ikke tidligere har været mulig med andre medier (47). Adgangen til forskellige pædagogiske og sundhedsfaglige råd baseret på varierende grundlag er eksploderet i løbet af en generation. For mange forældre fører det til usikkerhed og frustrationer over at skulle forholde sig til mange modsatrettede måder at være forældre på og mange eksperter, der rådgiver forskelligt.

*”Der er rigtig mange valgmuligheder derude, ting man skal tage stilling til hele tiden, og alle de oplysninger man kan søge på nettet. På den baggrund er det vigtigt at hjælpe forældrene til at finde deres egne ben i forældreren, støtte forældrene i det, de selv kan mærke, og selv synes er det rigtige, og som er det rigtige for dem og deres familie”*  
(Interview med Leif Christiansen, Fondens for Socialt Ansvar)

*”Der, hvor vi lærte rigtig meget, det var jo ved at erkende, at han ikke fulgte sådan nogen almindelig rytme (kvinde) – ”Jamen at respektere os selv, altså stå ved at der er alle mulige andre stemmer, der kunne sige og mene noget andet, men det er faktisk sådan, det er for os lige nu, og så gør vi det sådan her.”*

(mand) (Interview med en mor og far til et barn på 7 måneder)

#### 4.2.1 INDSATSER DER UNDERSTØTTER OVERGANGEN TIL FAMILIE

For at støtte overgangen fra par til forældre findes der en række forældretræningskurser (jf. tabel 4.2).

**TABEL 4.2: INDSATSER DER UNDERSTØTTER OVERGANGEN TIL FAMILIE**

INDSATSER	BESKRIVELSE
<b>En god start – sammen</b>	<p><b>Formål:</b> <i>En god start – sammen</i> er et kursus, der har som formål at give børn den bedste start på livet. Kurserne sætter fokus på at styrke forældres kompetencer til at drage omsorg for deres egen og barnets trivsel og sundhed og dermed reducere de risici, som kan påvirke eller true barnets sunde udvikling.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Kurset er udbredt til flere kommuner i Danmark. Det er gratis at deltage og forløbet strækker sig fra før barnet er født til efter fødslen (typisk mellem 6-10 mødegange).</p> <p><b>Læs mere:</b> Kontakt de enkelte kommuner for mere information</p>

<b>Familieiværksætterne</b>	<p><b>Formål:</b> <i>Familieiværksætterne</i> er et fødsels- og forberedelseskursus til førstegangsgravide. Formålet er at give information, råd og inspiration, samt mulighed for refleksion om en god start på livet som familie.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Tilbuddet er forankret i Sundhedsplejen i 24 forskellige kommuner. Det er gratis at deltage og forløbet begynder i sidste del af graviditeten og varer et til halvandet år (typisk 14 mødegange)</p> <p><b>Læs mere:</b> familieivaerksaetterne.dk</p>
<b>Klar til barn</b>	<p><b>Formål:</b> Kurserne <i>Klar til barn</i> forbereder kommende forældre på forælderollen og styrker deres forældrekompetencer. Formålet er at styrke forældrenes tilknytning til barnet, at forældrene får indsigt i sig selv som kommende forældre samt føler sig mere sikker i forhold til barnets trivsel, udvikling og sundhed.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Klar til barn findes i knapt 20 kommuner. Tilbuddet er gratis og forankret hos den lokale sundhedspleje. Typisk består kurserne af 3-4 mødegange, hvor størstedelen foregår under graviditeten.</p> <p><b>Læs mere:</b> socialstyrelsen.dk/born/forebyggelse-og-tidlig-indsats/Metoder/klar-til-barn</p>
<b>Barndommens land</b>	<p><b>Formål:</b> <i>Barndommens land</i> er et tilbud til kommende forældre om at komme i en forældregruppe sammen med andre forældre fra lokalområdet. På kurset kan de kommende forældre erfaringsudveksle, få gode råd og tips af fagpersonale og på den måde styrke vilkårene for at fremme barnets trivsel.</p> <p><b>Udbredelse:</b> <i>Barndommens land</i> er et tilbud til alle der venter barn og bor i Ringkøbing-Skjern Kommune. Første mødegang er under graviditeten og kurset slutter, når barnet er cirka 1 år (8 mødegange). Tilbuddet er gratis.</p> <p><b>Læs mere:</b> www.rksk.dk/borger/familie-boern-og-unge/sundhedsplejen/foraeldrekursus-barndommens-land</p>
<b>Familie med Hjerte (Holstebro kommune)</b>	<p><b>Formål:</b> <i>Familie med Hjerte</i> er et fødsels- og forældreforberedelses-kursus til familier, som venter deres første barn. Formålet er at skabe et rum, der medfører, at forældrene føler sig styrket i de udfordringer, som de vil møde i deres nye livssituation som børnefamilie.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Tilbuddet henvender sig til alle, der venter deres første barn i Holstebro Kommune. Forældregrupperne mødes 16 gange fra 22. graviditetsuge og til barnet er 15 måneder. Tilbuddet er gratis.</p> <p><b>Læs mere:</b> www.sundhedsplejen-holstebro.dk/gravid/familie-med-hjerte</p>
<b>Godt Samliv – ja tak!</b>	<p><b>Formål:</b> <i>Godt Samliv – ja tak!</i> er et kursus til småbørnsforældre, som har til hensigt at hjælpe dem med at holde fast i det gode i parforholdet og udvikle det med den nye virkelighed, som småbørn bringer med sig. <i>Godt Samliv – ja tak!</i> gør forældrene bedre til at kommunikere, håndtere konflikter og være rummelige over for hinanden.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Kurset tilbydes til alle småbørnsforældre i Svendborg Kommune, som har et barn eller flere børn i alderen 0-6 år. Kurset er fordelt over to gange á fire timer og er gratis at deltage i.</p> <p><b>Læs mere:</b> https://www.svendborg.dk/borger/barn/godt-samliv-ja-tak</p>

**De Utrolige år Baby og Småbørn**  
– baby  
– småbørn 1-3 år

**Formål:** *De Utrolige år Baby* og *De Utrolige År Småbørn* er et kursusforløb til henholdsvis nybagte forældre og til forældre til børn i alderen 1-3 år. På kurset klædes forældrene på til at styrke tilknytningen til deres børn, såvel som at understøtte børnenes udvikling af sproglig og følelsesmæssig udtryksevne.

**Udbredelse:** Tilbuddene er i første omgang udbredt til 11 kommuner. Forældreholdende mødes en gang om ugen i 9-12 uger. Det er gratis at deltage for borgere, der bor i en af kommunerne.

**Læs mere:**  
[socialstyrelsen.dk/projekter-og-initiativer/born/de-utrolige-ar-baby](https://socialstyrelsen.dk/projekter-og-initiativer/born/de-utrolige-ar-baby)  
[socialstyrelsen.dk/projekter-og-initiativer/born/de-utrolige-ar-smaborn](https://socialstyrelsen.dk/projekter-og-initiativer/born/de-utrolige-ar-smaborn)

### 4.3 TRIVSEL I HVERDAGEN

Den mest almindelige ramme for et moderne familieliv i Danmark er, at begge forældre er på arbejdsmarkedet, og at børnene tilbringer en stor del af deres vågne tid i institutioner. Denne ramme er derfor central for familiens trivsel i hverdagen.

#### Trivsel i hverdagen udfordres af

- samspillet og prioritering mellem arbejdsliv og familieliv
- institutionalisering og betydning for barnet
- manglende støttende netværk i nærheden
- drømmen om det perfekte familieliv
- for lidt tid til nærvær og til at udvikle "sociale rum" i familien

I Danmark vender de fleste mødre og fædre tilbage til arbejdsmarkedet efter gennemført barselsperiode. Det er blevet en etableret del af vores kultur, og danske kvinder ønsker at fastholde en tæt tilknytning til arbejdsmarkedet (6).

*"Jeg har behov for at komme ud og arbejde også. Jeg kan godt mærke, at med to børn, er min lyst til at gå ned i tid stor. Jeg gad virkelig godt have mere tid med familien og være mere sådan fleksibel end det, jeg allerede er"*

(Interview med mor til to børn på 5 år og 6 måneder)

At begge forældre er på arbejdsmarkedet og skal finde en god balance mellem arbejdsliv og familieliv kan være en udfordring for familiens trivsel på en række områder:

#### • Usikker rollefordeling

Dagligdagen må organiseres på en anden måde end tidligere, da moderen var hjemmegående (49). Tidligere generationer havde en forventet komplementær rollefordeling mellem parret i familien med faderen, der tog sig af at tjene penge til familien, ofte udenfor hjemmet, og moderen, der stod for arbejdsopgaver i hjemmet. I dag tilstræbes i langt højere grad en ligelig fordeling mellem forældrenes roller.

Selvom parret har planlagt en fordeling af arbejdsopgaver inden fødslen, oplever mange par efter fødslen, at kvinden ofte bliver den primære omsorgsperson for barnet (33,52). Samtidig tyder resultater fra internationale undersøgelser på, at selv om den moderne mand er mere involveret i de daglige familieaktiviteter, så leverer kvinder – også de fuldtidsbeskæftigede – to til tre gange flere arbejdstimer end mænd i forhold til opgaver i hjemmet (53).

#### • Arbejdstrivsel og fleksibilitet

Forældrenes stigende arbejdsbyrde påvirker ikke i sig selv børns trivsel negativt eller medfører en mere stresset opvækst for børnene i form af f.eks. flere konflikter eller mindre tolerante forældre. Det viser en dansk undersøgelse udarbejdet af SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (6). Det, der kan have en negativ indflydelse på samlivet i familien, er et utilfredsstillende arbejdsmiljø, en usikker arbejdssituation eller arbejdsløshed. Et udfordrende og godt arbejdsmiljø, og især et hvor forældrene har selvbestemmelse og kontrol over arbejdets tilrettelæggelse, giver mere overskud til familielivet (54,55).

#### • Manglende netværk

Fagfolkene peger i denne undersøgelse på, at netværket i nogle danske familier er begrænset. Bedsteforældrene er i dag langt mere aktive med egne gøremål end tidligere, og samtidigt har den øgede mobilitet medført, at familier i mindre grad samler sig geografisk. Bedsteforældrene kan derfor vanskeligt træde til ved sygdom og hjælpe i hverdagen, og forældrene står ofte alene med praktiske udfordringer. Det indebærer også, at overdragelse af forældrekompetencer fra bedsteforældre til forældre er begrænset sammenlignet med tidligere, hvor det var en naturlig del af familiedannelse (26).

En kvalitativ undersøgelse foretaget af SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd – viste, at 6 % af børnefamilier ikke havde nogen form for netværk, der kan træde til, f.eks. når deres børn er syge (56).

*”Et ordsprog siger at ”Det kræver en landsby at opfostre et barn”. Vi har mistet den landsby. At opfostre et barn er i dag blevet et individualiseret og institutionaliseret projekt, fremfor et fælles projekt.”*

(Interview med Karen Lumholt, Stifter af Familiepolitisk Netværk)

Hvis bedsteforældre ikke kan træde til for at bistå familien – eksempelvis ved barnets sygdom – er forældrene særligt udfordret i forhold til også at skulle passe deres forpligtelser på arbejdsmarkedet. Det presser forældrene, som skal blive enige om hvis arbejde der bedst kan tages fri fra. En megafonmåling foretaget i 2014 for dagspressen Politiken og medievirksomheden TV 2 viste, at omkring hver tredje forælder har prøvet at aflevere et ikke helt raskt barn i institutionen eller skole, fordi de oplevede, at de ikke kunne få barnets første eller anden sygedag til at slå til (57).

#### • **Kvaliteten af og tilfredsheden med dagtilbud**

Når begge forældre arbejder, tilbringer børnene ofte megen tid i daginstitutioner. Hvordan dette forhold påvirker familiens trivsel afhænger af den enkelte institution og de ansatte, der står for børnepassningen. En undersøgelse foretaget i 2012 viste, at danske forældre generelt var godt tilfredse med at få deres børn passet i institutioner (58). En del studier viser, at institutionen kan have positiv indflydelse, hvis barnet kommer fra en familie med lav socioøkonomisk status (59), men overordnet må den positive effekt afhænge bl.a. af institutionens kvalitet, normering og personalets uddannelsesniveau (60).

#### **For lidt tid til nærvær og stræben efter det perfekte familieliv**

Mange moderne forældre har fornemmelsen af at have for lidt tid med deres børn. For at have velfungerende familier er det vigtigt, at der er ”sociale rum”, hvor familiemedlemmerne er sammen som familie, de nære relationer kan plejes, og der skabes gode fælles familieaktiviteter (26,61). Fritid sammen i familien har positive effekter på både børn og voksne (62).

#### • **Tid i en travl hverdag**

Forældre og fagfolk er i interviewene inde på ønsket om tid til ro og nærvær i den travle hverdag.

*”Det handler om at komme ud af døren i god tid, så han også kan nå at kigge på samtlige biler på vejen. Det tager nogle gange et kvarter at komme, derover, fordi han skal snakke om alle de biler, han ser på vejen, men jeg elsker at have tid til det”*

(Interview med en far til et barn på 7 måneder)

#### • **Familieaktiviteter der støtter nærvær**

Interviewene peger samtidigt på, at forældrenes tilgang til aktiviteter i hjemmet og familielivet i det hele taget også udfordrer relationerne og nærværet. Samvær om måltidet er et eksempel på en familieaktivitet, som kan have en positiv betydning for familiens medlemmer, men samtidigt kan blive udfordret, hvis der er et overdrevent fokus på kræsenhed, sukker, gluten, fedt etc. Et andet eksempel er familiernes bekymring for teknologi, ”skærmtid” og brug af bl.a. tablets. Her er også gode muligheder for at understøtte nærvær og relationer, hvis forældrene er opmærksomme på det:

*”Børn bruger medier til præcis de samme ting som de voksne: afslapning, underholdning og leg. Medier er altid medier for noget – relationer, interaktion, viden og ikke blot tom teknologi.”*

(Interview med lektor Stine Liv Johansen, Aarhus Universitet)

#### • **Det perfekte familieliv**

Både fagfolk og forældre fremhæver en tendens til, at mange forældre stræber efter det perfekte familieliv. De bruger meget tid på at fremstille og skabe fortællinger om deres perfekte familie over for sig selv og andre gennem bl.a. de sociale medier. Det er i høj grad også en udfordring for nærværet i familien:

*”I forældrenes stræben efter perfektion glemmer de at være til stede og mærke sig selv og hinanden. De spejler sig i hinandens blankpolerede overflader, men overfladen har sjældent noget med virkeligheden at gøre.”*

(Interview med psykolog Heidi Agerkvist)

### **4.3.1 INDSATSER DER UNDERSTØTTER FAMILIENS TRIVSEL I HVERDAGEN**

Der findes tilbud, som er rettet mod at bistå familierne i hverdagen (jf. tabel 4.3).

**TABEL 4.3: INDSATSER DER UNDERSTØTTER FAMILIENS TRIVSEL I HVERDAGEN**

INDSATSER	BESKRIVELSE
<b>Home-Start Familiekontakt</b>	<p><b>Formål:</b> <i>Home-Start</i> er en organisation, hvor frivillige tilbyder støtte, venskab og praktisk hjælp til familier med børn. Formålet er at forebygge kriser og sammenbrud i småbørnsfamilier ved at tilbyde familien en frivillig familieven, der kan hjælpe med at give overskud og få hverdagen til at hænge sammen.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Der er i alt 10 <i>Home-Start</i> lokalafdelinger i Danmark, og der er flere på vej. Tilbudet er gratis og henvender sig til alle familier med mindst et barn under syv år.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://home-start.dk">home-start.dk</a></p>
<b>Reservebedste</b>	<p><b>Formål:</b> Disse ordninger går ud på, at børnefamilier kan få hjælp af en reservebedsteforældre til at passe sine ikke- alvorligt syge børn, så forældrene kan tage på arbejde.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Flere kommuner har indført forskellige former for reservebedsteordninger. Der findes også private ordninger.</p> <p><b>Læs mere:</b> Eksempel på privat ordning <a href="http://www.care.com/da-dk/profiler/boernepasning/reservebedste">www.care.com/da-dk/profiler/boernepasning/reservebedste</a></p>
<b>Psykiatrifondens forældrerådgivning</b>	<p><b>Formål:</b> Psykiatrifondens forældrerådgivning er bemandet af en gruppe frivillige rådgivere, der er klædt på til at besvare spørgsmål om forældreskab og børns trivsel. Her kan forældre ringe ind og få hjælp i situationer, hvor de er i tvivl om, hvad der er det rigtige at gøre og til det, der lige præcis udfordrer dem i deres forældreskab – stort som småt.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Alle voksne kan benytte sig af Psykiatrifondens forældrerådgivning.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://www.psykiatrifonden.dk/guides/guides-til-foraeldre-nyhedsbreve-2015/foraeldre-raadgivningen-gratis-hjaelp-om-det-der-optager-dig.aspx">www.psykiatrifonden.dk/guides/guides-til-foraeldre-nyhedsbreve-2015/foraeldre-raadgivningen-gratis-hjaelp-om-det-der-optager-dig.aspx</a></p>
<b>Forældre dilemmaet</b>	<p><b>Formål:</b> Psykiatrifondens test "<i>Forældre dilemmaet</i>" har som formål at sætte fokus på, hvad forældre gør for, at deres barn/børn trives og er trygge i livet. Når forældre har taget testen får de tilsendt Psykiatrifondens Forældreguide med inspiration til at håndtere en masse af de situationer, som forældre skal være opmærksomme på for at sikre og styrke børns trivsel afhængigt af deres alder.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Psykiatrifondens test "<i>Forældre dilemmaet</i>" er gratis og kan tages af alle.</p>
<b>Mødrehjælpens rådgivningshuse</b>	<p><b>Formål:</b> I mødrehjælpens rådgivningshuse kan børnefamilier og gravide få gratis personlig rådgivning i forskellige livssituationer som graviditet, familiens hverdag, økonomi, sociale rettigheder, skilsmisse/samlivsophævelse, barnets bopæl, samvær, forældremyndighed og tvivl om abort.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Mødrehjælpens rådgivningshuse findes i Aarhus, Aalborg, Odense og København.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="https://moedrehjaelpen.dk/radgivning">https://moedrehjaelpen.dk/radgivning</a></p>
<b>Mødrehjælpens Rådgivningstelefon og familiechatten</b>	<p><b>Formål:</b> Mødrehjælpens tilbyder telefonrådgivning og rådgivning via chat for gravide og børnefamilier. Forældre kan henvende sig anonymt og få rådgivning om familielivets udfordringer.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Både telefonrådgivning og chat er landsdækkende og gratis tilbud.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="https://moedrehjaelpen.dk/telefonradgivning">https://moedrehjaelpen.dk/telefonradgivning</a> <a href="https://moedrehjaelpen.dk/chat">https://moedrehjaelpen.dk/chat</a></p>

#### 4.4 BRUD I PARFORHOLDET

I Danmark oplever næsten hver anden familie at blive opløst, og hver tredje barn oplever, at deres forældre bliver skilt inden barnet bliver 15 år (9). Der er en almindelig opfattelse af, at brud i parforholdet er skadeligt for børn, men en række undersøgelser peger på, at det ikke er bruddet i sig selv som har en negativ effekt, men i højere grad en række andre forhold med relation til bruddet (62,63).

##### Brud i parforholdet:

- Kan være svært at forstå for et lille barn
- Kan resultere i sorg hos barnet, hvilket er en naturlig men ikke nødvendigvis skadelig reaktion
- Kvaliteten af samarbejdet og konflikter mellem forældrene er af central betydning for, hvor store konsekvenser bruddet får for barnets reaktion og videre udvikling
- Bevarelsen af stabilitet i barnets liv er væsentligt for barnets trivsel – barnet udfordres af flytning, skoleskift, forringet økonomi, forældrenes sorg og savnet til den fraværende forældre
- Barnets alder, ressourcer og netværk har betydning for, hvordan et barn tilpasser sig de ændrede forhold i familien

*”Skilsmissebørn lever i fortællingen om at kernefamilien er det rigtige”*

(Interview med lektor Charlotte Palludan og Ida Wentzel Winther, Aarhus Universitet)

##### Bruddets konsekvenser for barnet

En række forskellige omstændigheder har betydning for, hvordan et barn bliver påvirket af forældrenes brud:

##### • Forældrenes samarbejde

International forskning har påpeget, at selve bruddet mellem forældrene påvirker barnets mentale sundhed mindre, end hvis forældrene har mange og langvarige konflikter eller ikke formår at skabe sammenhæng i hverdagen for barnet (65-68).

##### • Stabilitet versus omvæltning i forhold til barnets hverdag

Andre forhold har også betydning for barnet:

- 1) Flytte/rejse mellem to hjem: At skulle flytte fra sit hjem, eventuelt flytte skole, rejse mellem to hjem og finde nye venner.
- 2) Den nye familie: At skulle leve i en ny familiesituation, i en hverdag med måske strammere økonomi, at skulle vænne sig til stedsøskende og stedforældre og at skulle leve med savnet af den anden forælder.
- 3) Forældrenes manglende overskud: At skulle leve med, at forældrene måske ikke har så meget overskud, fordi de selv er i en livsfase, der er påvirket af krise og/eller sorg (65,68).

Jo flere af den slags omvæltninger, barnet eller den unge skal forholde sig til, jo større er risikoen for, at barnet kan få svært ved at omstille sig til sit nye liv (68-70).

##### • Barnets alder og ressourcer

Udover forældrenes evne til at støtte barnet i den nye situation lader det til at også barnets alder, ressourcer og netværk kan have betydning for, hvordan barnet tilpasser sig de ændrede forhold i familien (65,67,68,72-74). Studier der omfatter detaljerede interviews med forældre og børn samt observationer af børn i løbet af det første år af forældrenes separation viste, at børn i førskolealderen ikke kognitivt er færdigudviklede i sådan en grad, at de kunne forstå skilsmis-sen. De reagerede med forvirring over, at den ene af forældrene forlod familien.

Børn i skolealderen har en større kognitiv modenhed og kan bedre forstå skilsmis-sen og dens konsekvenser. Deres forståelse af situationen, og hvad skilsmisse indebærer, kan føre til sorg over tabet af familien, som den var, og følelser af vemod er almindelige. Da graden af egocentrisme falder med alderen, vil børn i skolealderen være bedre i stand til at placere skylden andre steder – som regel på en forælder, eller nogle gange begge forældre (70,72).



#### 4.4.1 INDSATSER DER UNDERSTØTTER BRUDTE FAMILIER

Der findes en lang række indsatser rettet mod at hjælpe børnene til at håndtere brud mellem forældrene, og også til at sikre godt samarbejde mellem forældrene (jf. tabel 4.4).

**TABEL 4.4: INDSATSER DER UNDERSTØTTER BRUDTE FAMILIER**

INDSATSER	BESKRIVELSE
<b>Delebarn.dk</b>	<p><b>Formål:</b> <i>Delebarn.dk</i> er en kommunikations- og informationsplatform til deleforældre, hvor forældrene kan informere hinanden om alt, der vedrører deres fælles barn/børn og på den måde gøre hverdagen lettere for hele familien. Den centrale del af <i>delebarn.dk</i> er en kalender, som er bygget op, så alle børn i en familie og deres aktiviteter kan være i én og samme kalender.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Tilbuddet henvender sig til alle og kræver blot oprettelse af et gratis medlemskab.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://delebarn.dk">delebarn.dk</a></p>
<b>Kursus i fælles forældreansvar (KIFF)</b>	<p><b>Formål:</b> <i>Kursus i fælles forældreansvar</i> er et tilbud til forældre, som handler om, hvordan ekspartnere og forældre kan etablere et godt samarbejde og få en god kommunikation med udgangspunkt i barnets behov.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Kurserne udbydes af Center for Familieudvikling, som er beliggende i København og Aarhus samt lokalt i Region Hovedstaden og Midtjylland af undervisere, der er uddannet af Center for Familieudvikling. Kurset varer 12 timer.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://www.familieudvikling.dk/tilbud-til-skilte/kiff-kurser">www.familieudvikling.dk/tilbud-til-skilte/kiff-kurser</a></p>
<b>Forældre sammen – hver for sig</b>	<p><b>Formål:</b> <i>”Forældre sammen – hver for sig”</i> henvender sig til brudte parforhold med børn involveret. Hensigten med kurset er at styrke forældresamarbejdet og klæde forældrene på til at håndtere uenigheder og forebygge konflikter, samt støtte børnene bedst muligt efter bruddet mellem forældrene.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Kursustilbuddet er i første omgang til brudte parforhold med børn involveret, der henvender sig til Statsforvaltningen for første gang, og som hører til afdelingen enten i Aabenraa eller Odense. Kursustilbuddet er gratis.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://www.statsforvaltningen.dk/site.aspx?p=9092">www.statsforvaltningen.dk/site.aspx?p=9092</a></p>
<b>ForældreTelefonen (Børns Vilkår)</b>	<p><b>Formål:</b> <i>ForældreTelefonen</i> er gratis børnefaglig rådgivning til alle forældre, der har spørgsmål, som omhandler børn. Forældrene kan vende dilemmaer og spørgsmål, der opstår i forlængelse af brud mellem forældrene, så de bliver bedre rustet til at tale med deres børn om bruddet og tage hensyn til børnenes behov.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Alle forældre og pårørende kan ringe til <i>ForældreTelefonen</i>, som udbydes af Børns Vilkår. Det forventes, at antal rådgivere fordobles inden 2018, og at der oprettes et online-forum, hvor forældre kan debattere med hinanden.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="https://bornsvilkar.dk/radgivning/foraeldretelefonen/foraeldretelefonen">https://bornsvilkar.dk/radgivning/foraeldretelefonen/foraeldretelefonen</a></p>

<b>Delebørn – Hele børn</b>	<p><b>Formål:</b> Formålet med <i>Delebørn – Hele børn</i> er at tilbyde børn et neutralt og trygt rum, hvor de kan udforske og italesætte deres egne tanker og følelser, som er knyttet til bruddet og den nye familiesituation</p> <p><b>Udbredelse:</b> Dette gratis tilbud er på nuværende tidspunkt blevet udbredt til 30 folkeskoler i Egedal, Kolding og Randers. Projektet er et samarbejde mellem Center for Familieudvikling, Egmont Fonden og kommunerne Egedal, Kolding og Randers.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://www.xn--brnegruppen-ggb.dk">www.xn--brnegruppen-ggb.dk</a></p>
<b>Statsforvaltningens børnegrupper</b>	<p><b>Formål:</b> Statsforvaltningen tilbyder gratis samtalegrupper for alle skilsmissebørn i alderen 9-12 år. Børnegrupperne har som formål at hjælpe og støtte skilsmissebørn, så de bliver bedre til at håndtere forældrenes skilsmisse.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Et barn kan deltage i en børnegruppe, uafhængig af om forældrene har haft en sag i Statsforvaltningen. Konceptet er opbygget som <i>Dele børn – hele børn</i>.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://www.statsforvaltningen.dk/site.aspx?p=8481">www.statsforvaltningen.dk/site.aspx?p=8481</a></p>
<b>BørneTelefonen</b>	<p><b>Formål:</b> <i>BørneTelefonen</i> er en rådgivningstjeneste, hvis formål er at give børn og unge mulighed for at tale anonymt med en voksen rådgiver om deres bekymringer, problemer og tanker. <i>BørneTelefonen</i> tilbyder rådgivning via fire platforme: Telefon, chat, sms og brevkasse. Rådgiverne er frivillige med en børnefaglig baggrund.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Alle børn og unge kan ringe gratis til <i>BørneTelefonen</i></p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://bornetelefonen.dk">bornetelefonen.dk</a></p>
<b>Skilsmisserådgivning hos Center for familieudvikling</b>	<p><b>Formål:</b> : Center for Familieudvikling tilbyder individuel skilsmisserådgivning, der består af individuelle samtaler om forældresamabrejdet efter brud i parforholdet. Der kan være samtaler med begge forældre, individuelle forældre eller samtaler for hele den brudte familie.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Rådgivningstjenesten er brugerbetalt og tilbydes i København og Aarhus hos Center for Familieudvikling</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://www.familieudvikling.dk/tilbud-til-skilte/skilsmisseraadgivning">www.familieudvikling.dk/tilbud-til-skilte/skilsmisseraadgivning</a></p>

#### 4.5 NYE SAMMENSATTE FAMILIER

For alle familier indebærer et brud mellem forældrene en ny familiehverdag. Med tiden vil den ene eller begge forældre ofte etablere nye familier med dannelse af nye relationer, der kan være en udfordring både for børn og forældre.

##### Nye sammensatte familier

- Sammenbragte familier har nogle af de samme udfordringer som andre familier, men kompleksiteten er større på grund af antallet af familiemedlemmer, de forskellige typer relationer samt samspillet med barnets to familier.
- Det kræver en særlig indsats at skabe en ny familiehistorie for den sammensatte familie
- Barnets tilknytning til stedforældrene afhænger af en række faktorer: om de bor sammen, samspillet med nye søskende samt relationen mellem forældrene og stedforældrene

*”Hvis man tror, at den sammenbragte familie, man er i gang med at stifte, kommer til at ligne en rigtig kernefamilie, så går man galt i byen”*

(Interview med psykolog Sia Holm)

Sammenbragte familier er ikke et nyt fænomen. Det nye er, at sammenbragte familier bliver etableret på baggrund af brud i parforholdet, og ikke som tidligere som følge af, at den ene forælder er afgået ved døden. Derfor vil børn i dag i langt de fleste tilfælde have en biologisk samværsforælder – dvs. en biologisk forælder eller adoptivforælder som barnet har samvær med (73).

Danske opgørelser over skilsmissetal for 2. ægteskab/parforhold foreligger ikke, men det skønnes at være højere end skilsmissetal for 1. ægteskab (76). Undersøgelser fra USA viste, at 2. ægteskab blev afsluttet hurtigere end 1. ægteskab, og at 2. ægteskaber havde en højere risiko for opløsning med en skilsmisserate på omkring 60% (77,78).

- **Rollefordeling og relationer mellem nye forældre og børn**

I en sammenbragt familie skal den enkelte familie definere familiemedlemmernes nye roller i familien og udvikle dem over tid. Der er ikke den biologiske sammenhængskraft i fællesskabet om børnene, som i kernefamilien, og der findes ikke på samme måder normer og rollemodeller for samvær, som den nye familie kan læne sig op af.

---

*”Forældrerollerne mellem den biologiske forælder og stedforælderen skal forhandles, for hvis de voksne ikke ved, hvad de skal tage stilling til, bliver børnene forvirrede.”*

(Interview med Psykolog Sia Holm)

---

En dansk undersøgelse fandt, at det kan være en udfordring for stedforælderen at indtage rollen som stedforældre. Det kan give en vis usikkerhed, som kan føre til at stedforælderen engagerer sig mindre i barnet eller bliver ”firkantet” rammesættende (76). Relationen afhænger også af den energi, som forældrene lægger i rollen, involvering i de opgaver der hører forældreskabet til eller om stedforældrene primært opfører sig som en voksenven (75).

Forholdet mellem et barn og dets forælder, som barnet bor sammen med, er også af relevant betydning for stedforælders integration. Undersøgelser tyder på, at der er større sandsynlighed for en tilfredsstillende relation mellem barn og stedforældre, hvis der er sikre og stabile følelsesmæssige bånd mellem barnet og dets forældre. Så er der plads og rum til at erhverve sig en rolle som forælder (74,76). Barnets alder spiller tilsyneladende også en rolle for den sammenbragte families integration. Jo yngre barnet er, jo nemmere skabes relationen mellem stedforælderen og barnet, mens en relation mellem et teenagebarn og en stedforælder er vanskeligere at udvikle (76).

- **Kvaliteten af parforholdet i den sammenbragte familie**

Et stærkt parforhold er også i den sammenbragte familie en betingelse for familiens trivsel (79).

---

*”Arbejdet med sammenbragte familier er på en måde en fusion mellem at lave pararbejde og skilsmissearbejde på samme tid, fordi man både laver pararbejde og samtidig har det noget at gøre med inklusionen af den eks, som er i billedet hos den ene eller begge”.*

(psykolog Mattias Stølen Due, Center for Familieudvikling)

---

Sammenbragte familier har nogle af de samme udfordringer som andre familier i forhold til at finde balancen mellem parforholdet og hensynet til børn og familien. Komplexiteten er dog større alene på grund af antallet af familiemedlemmer og deres indbyrdes relationer (77). Personlige forudsætninger og bearbejdningen af bruddet mellem forældrene har også en betydning for, hvordan parret i disse familier lykkes med det sammenbragte familieprojekt (76).

- **Søskenderelationer**

En dansk undersøgelse viste, at søskende kan være en støtte for hinanden både før, under og efter en skilsmisse, og i relation til nye sammenbragte familier, da søskende oplever at kunne dele et skæbnefællesskab (78). Søskende kan blive det centrale holdepunkt, børn støtter sig til i hverdagen, og kan hjælpe med at skabe kontinuitet, stabilitet og forankring i børnenes ofte opdelte liv (79). Desuden kan søskende blive essentielt for nogle børns sociale kontakt med jævnaldrene; specielt hvis forældrene bor langt fra hinanden. Samtidig kan det for børn helt praktisk være trygt at have en søskende at følges med, når de skifter bopæl mellem deres forældre. Blandt søskende kan der være forskellige ønsker om samværsarrangementer med forældrene. Dog kan hensynet til søskende betyde, at en mere hensigtsmæssig samværsordning for den ene søskende bliver valgt fra, fordi den ikke vil fungere for de andre søskende i familien (78).

#### 4.5.1. INDSATSER DER UNDERSTØTTER SAMMENSATTE FAMILIER

Som det fremgår af tabel 4.5 findes der kun få tilbud skræddersyet til sammensatte familier.

**TABEL 4.5: INDSATSER DER UNDERSTØTTER SAMMENSATTE FAMILIER**

INDSATSER	BESKRIVELSE
<b>Telefonrådgivning til sammenbragte familier</b>	<p><b>Formål:</b> Telefonrådgivning til sammenbragte familier er et tilbud, hvor voksne kan ringe ind til en psykolog og tale om det at være sammenbragt familie, stedmor, stedfar og/eller forælder. Rådgivningen kan bidrage til nye perspektiver på, hvordan sammenbragte familier kan tackle hverdagens udfordringer og problemstillinger.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Alle i Danmark kan ringe gratis til rådgivningstelefonen. Telefonen er åben en gang om ugen.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://www.sammenbragte-familier.dk">www.sammenbragte-familier.dk</a></p>
<b>StedmorDanmark</b>	<p><b>Formål:</b> <i>StedmorDanmark.dk</i> er en portal, som fungerer som et opsamlingssted for information vedrørende stedmorrollen og sammenbragte familier. Foreningen er nystartet og tilbyder i første omgang mail-rådgivning med fokus på at henvise til litteratur, netværksgrupper og andre, der tilbyder terapi, som er tilpasset den enkelte, som henvender sig.</p> <p><b>Udbredelse:</b> Kan anvendes af alle.</p> <p><b>Læs mere:</b> <a href="http://www.stedmordanmark.dk">www.stedmordanmark.dk</a></p>

## 5. FORSLAG TIL FREMTIDIGE INDSATSER PÅ FAMILIEOMRÅDET



**Kapitel 5** præsenterer forslag til indsatsområder, der kan støtte familiedannelse i Danmark.

Analysen af familieområdet i Danmark resulterede i en række forslag til potentielle udviklingsmuligheder og indsatser inden for fem temaer:

- Generelle udviklingsmuligheder
- Forældreskabet
- Familielivet i hverdagen
- Brud i parforholdet
- Nye familieformer

### 5.1 GENERELLE UDVIKLINGS MULIGHEDER

Undersøgelsens resultater giver anledning til at pege på en række udviklingsmuligheder, der går på tværs:

- **Styrk relationerne og skab lettere adgang til viden og rådgivning**

Relationerne i familien er centrale og grundlæggende både for barnets udvikling og familiens emotionelle miljø og robusthed. Det gælder især relationen mellem forældrene – både i intakte familier, brudte familier og sammenbragte familier. Det er vigtigt, at forældrene er opmærksomme på og tager ansvar for gode relationer mellem børn og forældre, søskende imellem og på tværs af nye familieformer. Mange forældre op søger typisk rådgivning om relationer for sent, når konflikter og problemstillinger er blevet kritiske. Der er derfor behov for at tilbyde redskaber til at støtte gode og sunde relationer for alle – og allerede på et tidligt stadie i familiedannelsen.

- **Mål og dokumenter effekterne**

Der mangler dokumentation for effekterne i mange af de tilbud, der findes for familier. Det kan derfor være svært at vurdere, hvilke indsatser der virker i forhold til hensigterne, og hvilke der ikke gør. Nogle indsatser bygger på modeller, der er testet i andre lande, men hvor der stadig mangler dokumentation for effekten i en dansk kontekst. Der lader imidlertid til at være en stigende interesse for at prioritere forskning og viden om effekterne af flere forældre- og parforholdsprogrammer. Det er en tendens, som med fordel kan udbredes til hele familieområdet.

- **Koordinator og samarbejd på tværs af faggrænser**

En række fagfolk pegede i undersøgelsen på, at de forskellige faggrupper er meget opdelte på familieområdet. Der er begrænset kendskab til hinandens tilbud og kompetencer. For familierne kan det indebære, at det er uklart, hvor de får den bedste viden og den støtte, de har behov for. Derfor anbefales, at der fokuseres på indsatser, der tager udgangspunkt i brugerens behov (familierne), og som styrker koordinering og samarbejde mellem forskellige faggrupper og organisationer.

- **Tilbyd forskellige tilbud til forskellige familier**

Af både interviews og workshop fremgik det, at familiernes ressourcer og behov er meget forskellige. Det understreger et behov for forskellige tilbud og indsatser både i omfang og type. Ved etableringen af eventuelle nye familieindsatser er det derfor væsentligt at målrette tilbuddene i forhold til familiernes individuelle behov.

- **Sæt tidligere ind og styrk formidlingen**

De, der har behov for hjælp – både i forhold til konfliktniveau og mangel på ressourcer – opsøger tilbud for sjældent og for sent. Det blev fremhævet i interviews, på workshop og støttet af forskningen på området. Der lader til at være flere barrierer på spil – f.eks. mangel på viden, overskud, tid, åbenhed samt en ”den slags må vi klare selv”-mentalitet. Det er derfor relevant at fokusere på at udvikle viden om barrierer og lægge strategier for, hvordan disse overkommes, så familierne kan få den rette støtte tidligere.

### 5.2 FORÆLDRESKABET

Undersøgelsen konstaterer, at det mest gennemgående tema i familiedannelsen er balancen mellem forældreskabet og parforholdet. For at familien kan fungere må parforholdet – kernen i familien – fungere. Som det fremgår af tabel 4.2 findes der allerede flere indsatser til kommende familier f.eks. *Familieiværksætterne*, *En god start sammen* og *Klar til barn 1 & 2*. Med udgangspunkt i den fælles anerkendelse af parforholdets betydning kan disse indsatser suppleres med et større fokus på redskaber til at støtte parforholdet.

- **Styrke det parforholdet og italesæt udfordringerne**  
Af undersøgelsen fremgår, at der eksisterer en række tilbud til par med nedsat tilfredshed med parforholdet. Der lader til at være et tabu i forhold til at tale om utilfredshed med parforholdet, konflikter, manglende sexliv og risikoen for brud i parforholdet. Der er derfor behov for at sætte fokus på at styrke det gode parforhold, og hermed understrege betydningen for egen livskvalitet, men også for barnets udvikling. Der er et væsentligt potentiale i at italesætte de udfordrende aspekter af familiedannelsen til par positivt og forebyggende, så rådgivning bliver mere almindelig og målrettet alle, der ønsker at understøtte familierobusthed.
- **Fokus på overgang fra individ til familie**  
I interviewundersøgelsen blev familiedannelse af flere italesat som et "livsændrende ekstrem." Det er generelt en udfordring for moderne familier at håndtere overgangen fra par til forældre og etablere en ny balance mellem de to roller, hvor der både skal være plads til barnets behov og forældrenes individuelle behov. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at fokusere på denne overgang i udviklingen af fremtidige tilbud og støtteredskaber til familierne, da det må forventes at have en forebyggende effekt i forhold til konflikter og skilsmisse samt styrke familiefælleskabet.
- **Understøtte forældrenes tro på egne forældreevner**  
Af familieinterviewene fremgår, at forældre synes, det er svært at navigere i en stor mængde af informationer, og modstridende råd, i forbindelse med familielivet. Fagfolk oplever, at forældrene er usikre i forhold til forældreskabet, og at de søger det rigtige svar på, hvordan de skal agere. Da børn er forskellige – og det er en kompleks opgave at støtte børn gennem deres opvækst – findes der ikke rigtige svar på forældreopgaven. Det kan derfor være en kerneopgave i sig selv at forberede forældrene på, hvordan forældreskabet realistisk er, og sætte familierne i stand til at træffe egne valg for deres familie.

### 5.3 FAMILIELIVET I HVERDAGEN

Undersøgelsen slår fast, at hverdagen for mange familier er travl og stressende. For at understøtte familiernes trivsel kan det derfor være hensigtsmæssigt at udvikle tilbud og redskaber, der kan lette travlhed og pres i hverdagen.

- **Familiens netværk**  
Netværket er i nogle familier meget spinkelt. Der findes civilsamsfundsinitiativer som *Home Start* og mere eller mindre organiserede Facebookgrupper og private kontakttjenester, som tilbyder familier hjælp til hverdagen. Nogle kommuner udbyder også reservebedsteforældreordninger, men med varierende succes. Samtidig er mødregrupper flere steder ved at blive sparret væk og erstattes med forældrekurser, hvor både far og mor deltager. Dette til trods for, at det vurderes som vigtigt, at mødrene kan mødes og dele erfaringer på en mere uformel måde og uden mændendes deltagelse. At styrke familiens netværk vil være et væsentligt område at prioritere.

F.eks. ved at inddrage lokalområdet (naboer etc.) til at hjælpe familien samt alternative forældregrupper som f.eks. fædregrupper eller ved at italesætte betydningen af bedsteforældrenes hjælp for børnenes og familiens trivsel.

- **Teknologiens udfordringer og muligheder**  
Et andet vigtigt område, der i høj grad påvirker familiernes hverdag, er den teknologiske dimension. Forældre og fagfolk oplever teknologi som et redskab til nye muligheder og oplevelser, men også i høj grad som en bekymring i forhold til det sociale samspil og nærvær i familierne. Der er behov for mere viden og vidensdeling i forhold til håndtering af balancen mellem det virtuelle liv og det nære familieliv – både for forældre og børn. Herunder belyse, hvordan forældre og børn sammen kan bruge teknologi til at understøtte nærvær, og i hvilke tilfælde det er vigtigt at være kritisk og begrænse brugen.
- **Flere timer til nærvær, gode familieaktiviteter og færre idealer**  
Familierne er ofte udfordret i forhold til at skabe rammerne for nærvær og ro sammen i familien. Der er derfor potentialer i at udvikle tilbud og redskaber, der hjælper familierne i deres planlægning og prioritering af aktiviteter og gøremål og giver familietid til madlavning, fritidsaktiviteter, hyggestunder i hjemmet, ture m.v. Samtidigt vil det også være relevant med fokus på, hvordan der inspireres til og skabes gode rammer for familieaktiviteter, der ikke ender i konflikter og problemer, men reelt understøtter et hensigtsmæssigt nærvær, og relation mellem forældre og børn.

I forlængelse heraf indikerer undersøgelsen, at forældrene oplever et pres om perfektion – særligt på de sociale medier. Hvis forældrene bruger megen tid på at spejle sig i andres tilsyneladende perfekte liv og samtidigt forsøger at skabe en lignende fortælling om sit eget familieliv, kan det gå ud over deres nærvær med familien. Der kan derfor være et behov for at få sat yderligere fokus på familiernes selvforståelse i en medieskabt verden præget af idealer om det perfekte familieliv.

### 5.4 BRUD I PARFORHOLDET

Familiebrud er forbundet med store udfordringer for forældre, børn og familien omkring dem. Der er stort behov for viden og tilbud i forhold til at håndtere det praktiske og følelsesmæssige, som følger med denne livsforandring.

- **Tilgængelig viden om håndtering af brud mellem forældrene**  
Der er behov for at sætte fokus på viden om at bruddet mellem forældrene i sig selv ikke er dokumenteret skadeligt for hverken børn eller forældre. Bruddet giver anledning til en række følelser, som er forventelige i forbindelse med en stor livsforandring. Det væsentlige er, hvordan forældrene håndterer disse. Der er behov for hjælp til at forældrene kan nedbringe konfliktniveauet, sikre stabilitet, give deres børn håb for fremtiden og nedtone katastrofetænkning i forhold til børnenes og egen naturlige sorg og frustration.



- **Klæde fagpersonale på til familiebrud**

Også i dagsinstitutionerne er det hensigtsmæssigt med mere viden om, hvordan personalet bedst støtter børnene i forbindelse med familiebrud. Det gælder både i forhold til håndtering af børnenes følelser, men også i forhold til at understøtte det positive samarbejde med og mellem forældrene. Undersøgelsen indikerer en vis ”berøringsangst” blandt fagfolk i forhold til at tale åbent om disse forhold.

- **Styrk samarbejde og kommunikation mellem brudte forældre**

Selvom forældre i et brudt parforhold ifølge lovgivningen skal samarbejde er det vanskeligt for mange at etablere det gode samarbejde i praksis. Der findes sporadiske initiativer, som har til formål at hjælpe par med at forbedre deres indbyrdes kommunikation og samarbejde omkring børnene under og efter en skilsmisse, men de fleste bruger disse muligheder for sent eller slet ikke. Brud i parforholdet er en meget svær og emotionel proces, og de faglige aktører oplever mange negative forløb. Der er derfor behov for ekstra fokus på dette område, med en prioritering af formidling af kvalificeret viden og nemmere adgang til rådgivning tidligere.

- **Børnegrupper for førskolebørn**

I dag tilbydes børnegrupper for børn i skolealderen, hvis forældre lever i brudt par forhold. I børnegrupperne kan disse børn mødes, få støtte og føle at de ikke er alene om deres situation. Begrundet i kognitiv umodenhed er der ikke tilsvarende børnegrupper for børn under 6 år. Men mindre børn har også behov for at dele deres følelser. Personalet i dagsinstitutioner kan være oplagte i denne sammenhæng. Det er imidlertid vigtigt, at pædagogerne i institutionerne er klædt på til at støtte børn af forældre i et brudt parforhold, herunder at pædagogerne har den nødvendige viden om børnenes reaktionsmønstre – hvilke der er naturlige, og hvilke der bør reageres på.

## 5.5 NYE FAMILIEFORMER

I Danmark findes andre familieformer end ”kernefamilien”. Sammenbragte familier, selvvalgte enlige mødre, homoseksuelle par eller andre regnbuekonstellationer kan have særlige behov for støtte.

- **Viden og kompetenceopbygning i forhold til nye familieformer**

Området er ikke særligt godt belyst forskningsmæssigt, og der er behov for yderligere viden om, hvordan alternative familieformer adskiller sig fra og har ligheder med traditionelle ”kernefamilier”. Herunder viden om hvilke udfordringer medlemmerne i nye familieformer oplever, og hvordan der bedst muligt støttes op om dem. Det gælder både blandt professionelle, fagfolk, familier og børn.

- **Vidensformidling målrettet sammenbragte familier**

Der er et tiltagende antal familier, der lever som sammenbragte familier med dine, mine og vores børn. Der mangler dog generel viden og kompetenceopbygning om, hvilke udfordringer der er ved at sammenbringe børn fra forskellige familier i nye familiekonstruktioner. Potentielle indsatser kan derfor støtte sammenbragte familieformer med viden om, hvordan der skabes gode relationer og rollemodeller samt giver praktiske eksempler på, hvad der fungerer.

- **Enlige mødre er særligt sårbare**

Den næststørste familieform i Danmark er enlige mødre, hvor kvinderne er blevet alene med barnet efter brud i parforholdet eller selv har valgt at få et barn uden at leve i et fast parforhold. Deres situation er meget anderledes end parrenes, og disse familier er som udgangspunkt mere sårbare – især hvis de ikke har gode sociale netværk. Alene arbejdsopgaverne i forbindelse med små børn er en større udfordring, når der kun er en forælder til at tage sig af dem. Flere fagfolk har i undersøgelsen givet udtryk for, at enlige mødre har brug for tilbud både i fødselsforberedelsen og i barnets første leveår, der støtter dem og skaber netværk mellem andre enlige mødre.

## 5.6 DE 22 KONKRETE ANBEFALINGER

**TABEL 5.1: UDVIKLINGSMULIGHEDER FOR TILBUD PÅ FAMILIEOMRÅDET**

<p><b>Generelle</b></p>	<p><b>Styrke relationerne</b> – især mellem forældrene, både i intakte familier, brudte familier og sammenbragte familier.</p> <p><b>Måle og dokumentere effekterne</b> – mangel på dokumentation for effekterne i forhold til mange indsatser.</p> <p><b>Koordinere vidensformidling og samarbejde på tværs af faggrænser/organisationer</b> – pt. er tilbud meget opdelt mellem de forskellige faggrupper, og brugerne oplever ikke glidende overgange.</p> <p><b>Sikre forskellighed i tilbuddene</b> – familiernes ressourcer og behov er meget forskellige. Den samme model passer ikke til alle.</p> <p><b>Forbedre formidling og rekrutteringsstrategier</b> – der er mangel på viden om barrierer i forhold til at opsøge støtte samt strategier for at overkommer barrierer.</p> <p><b>Understøtte lettere adgang tidligere</b> – familier, der har behovet, bruger tilbuddene for lidt og opsøger dem for sent.</p>
<p><b>Forældreskabet</b></p>	<p><b>Styrke parforholdet</b> – familietilbud kan med fordel udbygges med mere fokus på at pleje parforholdet (fundamentet i familien)</p> <p><b>Italesætte forældreskabets udfordringer</b> – så rådgivning bliver mere almen og anerkendt som væsentligt for at skabe familierobusthed.</p> <p><b>Fokusere på overgang fra individ til familie</b> – viden og støtte til at håndtere en af livets store ændringer og dermed forebygge konflikter i familielivet.</p> <p><b>Styrke forældrenes tro på egne forældreevner</b> – understøtte evnen til at sortere i informationsmængden og styrke forældrenes tro på egne kompetencer.</p>
<p><b>Familielivet i hverdagen</b></p>	<p><b>Understøtte familiens netværk</b> – er spinkelt i visse familier, og der er behov for at støtte netværk på flere niveauer.</p> <p><b>Forståelse og brug af teknologi i hverdagen</b> – viden om hvordan familier skaber en balance mellem det virtuelle sociale liv og familienærvær.</p> <p><b>Tid til nærvær og familieaktiviteter</b> – støtte til praktisk planlægning og facilitering af gode familieaktiviteter, der sikrer nærvær.</p> <p><b>Bearbejdning af idealerne om det perfekte familieliv</b> – mange forældre bruger for meget tid på at stræbe efter det perfekte familieliv bl.a. via sociale medier.</p>

**TABEL 5.1 (FORTSAT): UDVIKLINGSMULIGHEDER FOR TILBUD PÅ FAMILIEOMRÅDET**

<b>Skilsmisse</b>	<p><b>Viden om håndtering af brud i parforholdet</b> – viden om både naturlige og skadelige reaktioner på brud i parforholdet, samt råd til håndtering af dem</p> <p><b>Klæde fagpersonale på til brud mellem forældrene</b> – behov for et højere vidensniveau i daginstitutioner til at møde både børn og forældre.</p> <p><b>Børnegrupper for førskolebørn</b> – alle børn, også mindre børn, har behov for at blive lyttet til og støttet i forbindelse med brud mellem forældrene.</p> <p><b>Tidligere indsatser til at styrke samarbejde og kommunikation mellem brudte forældre</b> – trods flere indsatser er der stadig mange negative forløb efter brud i parforholdet, der skader børnenes trivsel</p>
<b>Nye familieformer</b>	<p><b>Viden og kompetenceopbygning i forhold til nye familiekonstruktioner</b> – behov for viden om udfordringer for nye familieformer til fagfolk, forældre og børn.</p> <p><b>Vidensformidling til sammenbragte familier</b> – består af særligt komplekse relationer og har behov for viden og rådgivning om håndtering af dem i praksis</p> <p><b>Hjælp til enlige mødre</b> – de udgør den næststørste familieform i Danmark og er mere sårbare end andre familieformer.</p>

## 6. LITTERATURLISTE

- (1) Det Danske Sprog og Litteraturselskab. ordnet.dk. 2016;  
Available at: <http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=dannelse>. Accessed 10/11, 2016.
- (2) Trillingsgaard T, Madsen AD, Marcussen S, Rothenborg JR, Sindberg TH, Steenberger S. Pas godt på hinanden: Når 2 bliver til 3. København: Center for Familieudvikling. 2013.
- (3) Sundhedsstyrelsen. Fertilitetsbehandlinger 2010. Sundhedsstyrelsen 2012.
- (4) Jepsen KØ. Karriere-kvinder fryser æg ned og udsætter projekt børn. dr dk 2014.
- (5) Sommer DB. At blive en person: Forældreskab og børns tidlige følelser. København: Hans Reitzel Forlag; 2001.
- (6) Christensen E, Ottosen MH. Børn og familier. Resultater og perspektiver fra Socialforskningsinstituttets forskning om børn og familie. København: Socialforskningsinstituttet 2002.
- (7) Jørgensen PS. Et godt børnemiljø handler om sociale relationer. Dansk Center for Undervisningsmiljø 2009 12/10.
- (8) Danmarks Statistik. Statistikbanken. 2016;  
Available at: <http://www.statistikbanken.dk/statbank5a/default.asp?w=1600>. Accessed 08/29, 2016.
- (9) Christoffersen M. Familiens udvikling i det 20. århundrede. Demografiske strukturer og processer. SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd 2004.
- (10) Danmarks Statistik. Familier. 2016;  
Available at: <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/husstande-familier-boern/familier>. Accessed 10/11, 2016.
- (11) Brejnholt K. Her er familien Danmark. Befolkningen, Danmarks Statistik. 2015;  
Available at: [www.dst.dk/-/media/Kontorer/15-Kundecenter/Statistisk-Perspektiv-8/p8art1.pdf](http://www.dst.dk/-/media/Kontorer/15-Kundecenter/Statistisk-Perspektiv-8/p8art1.pdf). Accessed 08/17, 2016.
- (12) Bourdieu P. On the family as a realized category. *Theory, Culture and Society* 1996 August;13(3):19-26.
- (13) Bowlby J. A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. . New York: Basic Books; 1988.
- (14) Bowlby J. The making and breaking of affectional bonds. New York: Brunner-Routledge; 1994.
- (15) Fleischer AV, From K. Eksekutive funktioner hos børn og unge. 1. udg ed. København: Dansk Psykologisk Forlag A/S.; 2015.
- (16) Rutter M. Den livslange udvikling – forandring og kontinuitet. København: Hans Reitzels forlag; 1997.
- (17) Holmes J. John Bowlby and Attachment Theory. New York: Routledge; 1993.
- (18) Bandura A. Social learning theory. USA: Prentice-Hall; 1977.
- (19) Stocker CM, Youngbalde L. Marital conflict and parental hostility: links with children's siblings and peer relationship. *Journal of family psychology* 1999;13(4):598-609.
- (20) Trillingsgaard T. Far, mor og børn. *Psykolog Nyt* 2007;Nr. 2.
- (21) Zimet DM, Jacob T. Influences of marital conflict on child adjustment: A review of the theory and research. *Clinical Child and Family Psychology Review* 2001;4(4):319-335.
- (22) Brofenbrenner U. The ecology of human development. 1st ed. Cambridge, Massachusetts, and London, England: Harvard University Press; 1979.
- (23) Morris AS, Silk JS, Steinberg L, Myers SS, Robinson LR. The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Soc Dev* 2007 May 1;16(2):361-388.
- (24) Harold G, Acquah D, Sellers R, Chowdry H. What works to enhance interparental relationship and improve outcomes for children. *Early Intervention Foundation* 2016;32.
- (25) Antonovsky A, Sourani T. Family sense of coherence and family adaption. *Journal of Marriage and the Family* 1988;50:79.
- (26) Black K, Lobo M. A conceptual review of family resilience factors. *J Fam Nurs* 2008 Feb;14(1):33-55.
- (27) Markman H, Stanley S, Blumberg SL, Madsen AD. Kampen for kærlighe-den: Bogen om at leve sammen. 1st ed. København: Høst; 2006.
- (28) Helland MS, von Soest T, Gustavson K, RÅ,ysamb E, Mathiesen KS. Long shadows: a prospective study of predictors of relationship dissolution over 17 child-rearing years. *BMC Psychol* 2014 Oct 8;2(1):. doi:10.1186/s40359-014-0040-5.
- (29) Hirschberger G, Srivastava S, Marsh P, Cowan CP, Cowan PA. Attachment, Marital Satisfaction, and Divorce During the First Fifteen Years of Parenthood. *Pers Relatsh* 2009 Sep;16(3):401-420.
- (30) Bjørnskov C. Lykke. Tænkepause 26 ed. Aarhus: Aarhus University Press; 2015.
- (31) Belsky J, Spanier GB, Rovine M. Stability and Change in Marriage across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 1983;45(3):567-577.
- (32) Cowan CP, Cowan P, Heming G, Garrett E, Coysh WS, Curtis-Boles H, et al. Transitions to Parenthood. His, Hers, and Theirs. *Journal of Family Issues* 1985;6(4):451-481.

- (33) Halford WK, Petch J. Couple psychoeducation for new parents: observed and potential effects on parenting. *Clin Child Fam Psychol Rev* 2010 Jun;13(2):164-180.
- (34) T. Trillingsgaard. Relationship Satisfaction During the Transition To Parenthood – Preventing and Predicting Distress. Aarhus, Denmark: Aarhus University; 2012.
- (35) Perry-Jenkins M, Goldberg AE, Pierce CP, Sayer AG. Shift Work, Role Overload, and the Transition to Parenthood. *J Marriage Fam* 2007;69(1):123-138.
- (36) Petch J, Halford WK. Psycho-education to enhance couples' transition to parenthood. *Clin Psychol Rev* 2008 Oct;28(7):1125-1137.
- (37) Hackel LS, Ruble DN. Changes in the marital relationship after the first ba-by is born: predicting the impact of expectancy disconfirmation. *J Pers Soc Psy-chol* 1992 Jun;62(6):944-957.
- (38) Rhoades KA, Leve LD, Harold GT, Neiderhiser JM, Shaw DS, Reiss D. Longi-tudinal pathways from marital hostility to child anger during toddlerhood: genetic susceptibility and indirect effects via harsh parenting. *J Fam Psychol* 2011 Apr;25(2):282-291.
- (39) Harold GT, Elam KK, Lewis G, Rice F, Thapar A. Interparental conflict, parent psychopathology, hostile parenting, and child antisocial behavior: examining the role of maternal versus paternal influences using a novel genetically sensitive research design. *Dev Psychopathol* 2012 Nov;24(4):1283-1295.
- (40) Harold GT, Aitken JJ, Shelton KH. Inter-parental conflict and children's academic attainment: a longitudinal analysis. *J Child Psychol Psychiatry* 2007 Dec;48(12):1223-1232.
- (41) Cordova JV, Fleming CJ, Morrill MI, Hawrilenko M, Sollenberger JW, Harp AG, et al. The Marriage Checkup: a randomized controlled trial of annual relationship health checkups. *J Consult Clin Psychol* 2014 Aug;82(4):592-604.
- (42) Halford WK, O'Donnell C, Lizzio A, Wilson KL. Do couples at high risk of relationship problems attend premarriage education? *J Fam Psychol* 2006 Mar;20(1):160-163.
- (43) Sullivan KT, Bradbury TN. Are premarital prevention programs reaching couples at risk for marital dysfunction? *J Consult Clin Psychol* 1997 Feb;65(1):24-30.
- (44) Craig L, Bittman M. The effect of children on adults' time-use: An analysis of the incremental time costs of children in Australia. Sydney: Social Policy Research Centre, UNSW 2005;05-4.
- (45) Brotherson SE. From partners to parents: Couples and the transition to parenthood. *International Journal of Childbirth Education* 2007;22(2):7-12.
- (46) Kousholt D. Interview den 23.maj; lektor, psykolog, ph.d., Institut for Læring, DPU, Arts, Aarhus Universitet. Forskningsvinkel: Børn og familiers hverdag. 2016.
- (47) Finnemann N. Internettet i mediehistorisk perspektiv. Frederiksberg: Samfundslitteratur; 2005.
- (48) Feinberg ME, Jones DE, Kan ML, Goslin MC. Effects of family foundations on parents and children: 3.5 years after baseline. *J Fam Psychol* 2010 Oct;24(5):532-542.
- (49) Feinberg ME, Kan ML. Establishing family foundations: intervention effects on coparenting, parent/infant well-being, and parent-child relations. *J Fam Psychol* 2008 Apr;22(2):253-263.
- (50) Shapiro AF, Gottman JM, Fink BC. Short-Term Change in Couples' Conflict Following a Transition to Parenthood Intervention. *Couple Family Psychol* 2015 Dec;4(4):239-251.
- (51) Ottosen MH. Familieopfattelsen blandt børn i sammenbragte familier. In: Dencik L, Jørgensen SP, editors. *Børn og familier i det postmoderne samfund* København: Hans Reitzels Forlag; 1999.
- (52) Pancer SM, Pratt M, Hunsberger B, Gallant M. Thinking ahead: complexity of expectations and the transition to parenthood. *J Pers* 2000 Apr;68(2):253-280.
- (53) Bianchi SM, Milkie MA, Sayer LC, Robinson JP. Is Anyone Doing the Housework? Trends in the Gender Division of Household labor. *Social Forces* 2000;79(1):191-228.
- (54) Voydanoff P. The Effects of Work Demands and Resources on Work-to-Family Conflict and Facilitation. *Journal of Marriage and Family* 2004;66(2):393-412.
- (55) Nicoleau A, Kang YJ, Choau ST, Knudson-Martin C. Doing What It Takes to Make It Work. Flexibility, Relational Focus, and Stability Among Long-Term Couples With Children. *Journal of Family Issues* 2016 September;37(12):1639-1657.
- (56) Deding M, Lausten M, Andersen A. Børnefamiliernes balance mellem arbejdsliv og familieliv. *Socialforskningsinstituttet* 2006;06:32.
- (57) Nielsen AH. Forening: Børnenes sygedage presser forældrene. *TV2 Nyhederne* 2014.
- (58) Jensen AK, Holst RLS, Frydkjær T, Læssø A, Kendal SC, Fisker M. Børneliv- ifølge danskerne. *Mandagmorgen, Trygfonden* 2012.
- (59) Havnes T, Mogstad M. No Child Left Behind: Subsidized Child Care and Children's Long-Run Outcomes. *American Economic Journal: Economic Policy* 2011;3(2):97-129.
- (60) Christoffersen MN, Højen-Sørensen AK, Laugesen L. Daginstitutionens betydning for børns udvikling. En forskningsoversigt. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd 2014;14:23.

- (61) Yavorsky JE, Dush CMK, Schoppe-Sullivan SJ. The Production of Inequality: The Gender Division of Labor Across the Transition to Parenthood. *J Marriage Fam* 2015 Jun;77(3):662-679.
- (62) Hill MS. Marital Stability and Spouses' Shared Time. A Multidisciplinary Hypothesis. *Journal of Family Issues* 1988;9(4):427-451.
- (63) Grych JH, Raynor SR, Fosco GM. Family processes that shape the impact of interparental conflict on adolescents. *Dev Psychopathol* 2004 Summer;16(3):649-665.
- (64) Strohschein L. Parental Divorce and Child Mental Health: Accounting for Predisruption Differences. *Journal of divorce and remarriage* 2012;53(6):489-502.
- (65) Amato PR. Children of divorce in the 1990s: an update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *J Fam Psychol* 2001 Sep;15(3):355-370.
- (66) Amato PR, Keith B. Parental divorce and the well-being of children: a metaanalysis. *Psychol Bull* 1991 Jul;110(1):26-46.
- (67) Amato PR, Loomis LP, Booth A. Parental Divorce, Marital Conflict, and Offspring Well-being during Early Adulthood. *Social Forces* 1995;73(3):895-915.
- (61) Yavorsky JE, Dush CMK, Schoppe-Sullivan SJ. The Production of Inequality: The Gender Division of Labor Across the Transition to Parenthood. *J Marriage Fam* 2015 Jun;77(3):662-679.
- (62) Hill MS. Marital Stability and Spouses' Shared Time. A Multidisciplinary Hypothesis. *Journal of Family Issues* 1988;9(4):427-451.
- (63) Grych JH, Raynor SR, Fosco GM. Family processes that shape the impact of interparental conflict on adolescents. *Dev Psychopathol* 2004 Sum-mer;16(3):649-665.
- (64) Strohschein L. Parental Divorce and Child Mental Health: Accounting for Predisruption Differences. *Journal of divorce and remarriage* 2012;53(6):489-502.
- (65) Amato PR. Children of divorce in the 1990s: an update of the Amato and Keith (1991) metaanalysis. *J Fam Psychol* 2001 Sep;15(3):355-370.
- (66) Amato PR, Keith B. Parental divorce and the well-being of children: a metaanalysis. *Psychol Bull* 1991 Jul;110(1):26-46.
- (67) Amato PR, Loomis LP, Booth A. Parental Divorce, Marital Conflict, and Offspring Well-being during Early Adulthood. *Social Forces* 1995;73(3):895-915.
- (68) Moxnes K. Skånsomme skilsmisser med børnene i fokus. København: Hans Reitzel Forlag; 2004.
- (69) Center for Familieudvikling. Børns egen stemme – hvordan det opleves når mor og far går hver til sit. 2016.
- (70) Madsen AD. Far, mor og skilsmissen – at være børnene i midten. Køben-havn: Dansk Psykologisk Forlag; 2012.
- (71) Amato PR. Research on Divorce: Continuing Trends and New Develop-ments. *Journal of Marriage and Family* 2010;72(3):650-666.
- (72) Amato PR. Life-span adjustment of children to their parents' divorce. *Future Child* 1994 Spring;4(1):143-164.
- (73) Bryner CL, Jr. Children of divorce. *J Am Board Fam Pract* 2001 May-Jun;14(3):201-210.
- (74) Wallerstein, J.S., & Kelly, J.B. Surviving the breakup. How children and parents cope with divorce. New York: Basic books inc; 1980.
- (75) Ottosen MH. Børn i sammenbragte familier. Et studie af forældreskab som social konstruktion. Socialforskningsinstituttet, Københavns Universitet 1997.
- (76) Schwartz R. Stedforældrefamilien. In: Dencik L, Schultz Jørgensen P, editors. Børn og familier i det postmoderne samfund. København: Hans Reitzels Forlag.; 1999.
- (77) Adler-Baeder F, Higginbotham B. Implications of Remarriage and Step-family Formation for Marriage Education. *Family Relations* 2004;54:448-458.
- (78) Dupois SB. Examining remarriage. *Journal of divorce and remarriage* 2007;48:1-104.
- (79) Bech B. Den sammenbragte familie. Familiemønstre. *Psykolognyt* 2000;Nr 16.
- (80) Ottosen MH, Stage S, Jensen HS. Børn I deleordning. En kvalitativ undersøgelse. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd 2011;11:38.



