

18.01.2014 - Skilsmissen- en overset sorg

”Da jeg kom hjem fra skole, sagde de, at der var noget, vi skulle tale om. De havde sat sodavand og te på bordet, så først troede jeg, vi skulle hygge os, men min far så meget alvorlig ud, og så sagde han, at de skulle skilles. Min mor græd og sagde, at de elskede mig, men at de ikke rigtigt elskede hinanden mere.

Så var det som om, min verden faldt fra hinanden, og tusind tanker for igennem mit hoved: For hvad så med mig?

Holdt de også op med at elske mig? Hvor skulle jeg bo? Hvad så med min konfirmation?”

Det er første møde i det nye år i min samtalegruppe for skilsmissebørn. Victoria fortæller om den dag. Den dag, som alle børn, jeg har talt med om forældrenes skilsmisse, husker ganske tydeligt. Når mor og far går fra hinanden, er der meget, der bliver anderledes, og det er udfordrende for stort set alle børn. Uanset, at både børn, familier og skilsmisser er forskellige.

Dette får mig til at tænke over, om det i dag, hvor livet ikke ser ud som i ” Søren og Mette” - bøgerne med mor, far, Søren, Mette og lille Jep, er blevet så normalt at være skilsmissebarn, at vi somme tider kommer til at overse skilsmissesorgen? En sorg, som kan være ret så påtrængende.

Noget af det, der gør særligt indtryk på mig, er, at børnene, når de kommer i mit rum eller i samtalegruppen, sjældent har delt deres sorgfulde fortællinger med nogen. Fortællinger, der handler om den dag, de fik det at vide, om flytning, fødselsdage, livet hos far og livet hos mor. Savnet af enten mor eller far, at dele sol og vind lige, og alt det, der kan være forbundet med, at en eller begge forældre har fået en ny kæreste. For ikke at tale om det at skulle vænne sig til nye stedsøskende. Hertil kommer, at barnet måske bærer rundt på følelsen af ensomhed, sorg og skyld. Jo, det kræver store kompetencer hos børn at guide sig gennem en skilsmisse.

Børn og unge ser og hører. De funderer og tænker - meget endda, og som voksne skylder vi dem at lytte til og

reflektere over, hvad det er, de har på hjerte. Til at lade barnets egen stemme tale. Barnets stemme kommer jo ikke altid frem, bare fordi vi spørger, hvordan det går, men måske kan vi bedre høre den, når der skabes et rum for tid, ro og tillid. I den forbindelse kan det også være værd at være opmærksom på, at barnet nogle gange ikke ønsker at sige det, de har på hjerte, til mor og far. For mor og far kan jo også være ulykkelige, kede af det og trætte. Og som Victoria sagde: ” Jeg kan ikke tale med min mor og far om alt, for det handler jo om dem.”

Når børn oplever en skilsmisse, trænger de til ekstra nærvær og støtte til at gennemleve en stor livsforandring. Og lad det være sagt med det samme: Jeg er sikker på, at alle forældre vil det bedste for deres børn, og at de gør, hvad de kan for

at hjælpe deres børn videre. Derfor er det også glædeligt at opleve, at så mange forældre tager børnenes skilsmissegang alvorligt.

Noget af det, som kan hjælpe børnene godt videre, er at møde nære voksne, som anerkender og viser, de forstår. Børn har brug for at få sat ord på de tanker og følelser, der optager deres sind i en sådan grad, at det kan være vanskeligt at koncentrere sig om ret meget andet, og derfor også kan forstyrre indlæringen i skolen.

Som forælder eller fagperson kan vi hjælpe barnet med at sætte ord på, hvordan det mon føles at være barnet.

At give barnet et sprog for, at det kan være svært at savne sin mor eller far, at det ikke er nemt at fejre konfirmation, når far og mor ikke kan tale sammen.

En tryk bedsteforælder, pædagog eller lærer kan være et fast holdepunkt i en svær tid.

For nogle børn og unge er gentagende samtaler i f.eks. mit rum guld værd, ligesom en samtalegruppe kan hjælpe både mindre skolebørn og teenagere til at få lidt større overblik og overskud midt i de både fysiske og psykiske omvæltninger.

I samtalegruppen kan det netop være en lettelse for børn og unge at opdage, at andre går med de samme tanker og problemer, og med en kyndig voksen at få sat ord på det forandrede liv og sammen finde gode handlemuligheder.

Nogle af de handlemuligheder skriver jeg om i min næste klumme: Plysbjørne og honningkrukker.