

25.01.2014 - Plysbjørne og honningkrukker

I min sidste klumme skrev jeg om, at skilsmissen kan gå hen og blive en overset sorg for barnet, fordi der i dag er så mange skilsmisser. Men det faktum ændrer ikke ved, at hvert barn står i sine egne gummistøvler og således oplever skilsmissen på sin egen måde.

At det er en hård proces at bearbejde sin egen og børnenes sorg på samme tid, skal der ikke herske tvivl om. Uanset, at det var nødvendigt og bedst at bryde familien op.

At barnet skal hjælpes, støttes og elskes hele vejen, hersker der heller ingen tvivl om.

For selv om den lykkelige skilsmisse ikke findes, kan det - også for barnet - lade sig gøre at lykkes godt med skilsmissen. Men det kræver, at både far og mor midt i alt det svære, holder fast i at fokusere på barnets behov.

Noget af det, der kan være vigtigt for forældre at huske på kan være følgende:

At I klart fortæller barnet om jeres beslutning, og at det ene og alene er jeres ansvar. Slå fast, at det ikke er barnets skyld, at I skal gå fra hinanden.

Barnet har brug for at blive forsikret om, at I begge fortsat elsker det og altid vil gøre det. At kærligheden til jeres barn aldrig hører op. At barnet ikke skal skilles fra jer, men at I altid vil være forældre for det.

Giv barnet en klar melding om, hvad der skal ske. Fortæl eksempelvis, hvor mor skal bo, hvor far skal bo, og hvor barnet skal bo.

Det er også vigtigt at fortælle, hvordan I har tænkt jer, samværet skal foregå, og hvilke konsekvenser skilsmissen vil få i forhold til skole, institution, fritidsaktiviteter og kammerater. Giv barnet plads og rum til at reagere og være der med de følelser, der er, og svar så godt, I kan, på alle dets spørgsmål.

At pendle mellem to hjem er ofte skilsmissebarnets lod, men selv om barnet har to hjem, er det vigtigt, at I giver barnet tid til "at lande", når der er skiftedag, at det i begge hjem har et sted, det kan kalde sit og indrettet som sådan. Godt vil det også være, hvis I skaber kontinuitet i barnets liv med sengetider, lektier, kammerater og den slags, så regler herfor er nogenlunde ens.

I dag har taler jeg med børnene i samtalegruppen for skilsmissebørn om, hvad det kan hjælpe dem at gøre, når de eksempelvis savner far eller mor.

For når noget er svært og uoverskueligt, hjælper det ofte at have handlemuligheder. Derfor skal børnene have redskaber og hjælp til at tackle de ting.

En af drengene fortæller, at når han er hos mor, savner han far, og at han, når han er hos far, kommer til at længes efter mor. Det er især, når han skal sove, at savnet kommer. Det kender de andre børn godt til. En af pigerne fortæller, at hun har en far-bamse hos mor og en mor-bamse hos far. Begge bamser er blevet kysset og

nusset grundigt af forældrene, så når hun eksempelvis savner mor, når hun er hos far, kan hun kramme og putte med mor- bamsen. Det hjælper hende, for så føles det lidt, som om, mor er der alligevel.

En anden fortæller, at hun har et billede af mor og hele familien hos far og tilsvarende af far hos mor. Hun bliver glad af at se på billederne, når hun skal sove. Når det drejer sig om at finde handlemuligheder, får vi i gruppen også hjælp af min gode ven og filosof, Peter Plys. Plys går som bekendt rundt i sin skov og leder. Hvad han leder efter, ved han ofte ikke, men han ender altid med at finde noget, han kan bruge. Den kloge bjørn lytter altid til sin maverumlen, når den højlydt gør krav på omsorg, pause eller forkælelse.

Så stopper Plys op, finder en af sine mange krukker og giver mave, hvad mave behøver.

I samtalegruppen gør vi som Plys. Vi må have nogle honningkrukker at dykke ned i, når mave rumler. Børnene ved, hvad der gør dem godt at gøre, når mave rumler og de har brug for noget at gribe i, og de inspirerer hinanden med det, de fylder i deres krukker.

Hvor ville jeg ønske, du kunne se alle krukkerne, som de lige nu står på min hylde med fine etiketter med : Mor/ far bamse, leg, snakketid, kram, ringe til far, danse, have en ven på besøg, cykle med far, spille spil med mor, tale pænt, ro, samtalegruppe, morfar...

Det kaldes mestringsstrategier, og det er de altså gode til at finde, de dejlige børn, og jeg ved, at mor og far støtter dem heri.