

# 08

## At deles om tiden med ens børn

### UNDERVISNINGSEKSEMPLER



# At deles om tiden med ens børn

## INTRODUKTION – HVAD GÅR TEMAET UD PÅ?

*Introduktion af temaet, dets formål og de budskaber, du vil komme omkring (se landkortmetaforen i manualen).*

*Tydeliggør gerne, at formålet ikke er, at de skal diskutere deres samværsordning på kurset – dette kræver som regel mere tid og samtaler over tid. Formålet er at ruste dem hver især til bedre at kunne træffe velovervejede valg i forhold til at lave og justere deres samværsordninger fremadrettet.*

### Formålet med temaet

- At give viden og guidelines, der kan ruste jer til at træffe gode beslutninger omkring jeres samværsordninger med jeres børn

## 1

### BUDSKAB 1: DEN SVÆRESTE OPGAVE OFTE FYLDT MED SORG OG USIKKERHED

At skulle give afkald på en stor del af sine børns hverdag og opvækst er formentlig det sværeste vilkår ved en skilsmisse for rigtig mange forældre. Måske har man affundet sig med, at parforholdet ikke lykkedes, men at vågne op til en ny virkelighed, hvor man skal undvære sine børn, er et stort tab og en sorg for de fleste. Det er de færreste, der ønsker dette, og mange er heller ikke forberedte på den realitet og på de reaktioner, der følger i kølvandet. Det føles næsten som en umulig opgave at skulle sige farvel til halvdelen eller måske endnu mere tid med ens børn, og det er for mange et af de allersværeste vilkår at skulle forlige sig med som forældre.

Dette kan også være med til at forklare, at der ofte kan være uenighed om, hvordan man skal deles om tiden med børnene, og hvorfor mange konflikter fortætter sig her. Vi møder ofte forældre, der dis-

## At deles om tiden med ens børn

- En stor sorg og et tab for de fleste
- Let at blive grebet af usikkerhed og stærke følelser
- At arbejde med sit savn, der *vil* være et nyt grundvilkår



kuterer, hvad der er bedst for barnet – men i bund grund sidder der en mor og en far, der begge har rigtigt svært ved at skulle undvære deres børn og give afkald på tid med dem. Det er let af blive grebet af sorg og frygt. Frygt for, at man laver en ordning, der er skadelig for børnene. Frygt for at blive en perifer forælder eller måske helt miste kontakten med sine børn. Der er mange følelser på spil.



### TO HISTORIE

*En mor, som ærligt fortæller, at da hendes søn spurgte "Hvorfor har jeg ikke mere tid hos far?", så 'røg hendes hjerte op i halsen' og hun kunne hverken lytte eller spørge mere. Hun kunne ikke bære tanken om at skulle miste mere tid med sin søn.*

*En far på et kursus sagde: "Jeg føler mig som en andenrangs forælder, når hun har bopælen og det meste af tiden sammen med børnene".*

Som nævnt tidligere er det ikke let at bevare overblikket og fornuften, når følelserne går højt. Lige dér kan det være rigtig svært at overskue, hvad den gode løsning er for barnet. Og lige præcis derfor er det ekstra vigtigt, hvordan man tager sig af denne aftaleproces.

### At tage sig af egne reaktioner og arbejde med savnet som grundvilkår

Et første vigtigt skridt inden man begynder at kigge på guidelines og anbefalinger, er netop at kigge på og forholde sig til ens egne reaktioner på denne svære opgave. Kan frygten og savnet gribe mig og gøre, at det bliver svært at tænke mig om og forholde mig til, hvad der er den bedst mulige løsning nu og her? Hvor meget handler dette også om, at det er rigtigt svært for mig at undvære mine børn, og hvor meget handler om, hvad der er den bedste løsning for dem? Det er en vanskelig opgave, og

man har som forældre ofte brug for at gøre et stykke arbejde for at tage sig af sig selv og sine egne reaktioner og få adskilt egne følelser og barnets følelser. Med andre ord har man som regel brug for igen at vende sig om og "få iltmasken på". Identificere sine følelser, acceptere disse og tale med andre om dem (venner, familie eller professionelle), så det kan blive en tand lettere at "vende sig om" igen og gå i dialog med den anden forælder.



## EN HISTORIE

*Et forældrepar, der lige havde besluttet sig for skilsmisse og som overvejede at lave skift efter to dage, for at barnet ikke skulle savne. Det fyldte det hele uden opmærksomhed på, hvordan det ville være at have så mange skift.*

En del af arbejdet kan lettes ved, at man begynder at forholde sig til, at savnet er et nyt grundvilkår efter skilsmissen. Du og den anden forælder har det til fælles, at I skal give afkald på tid med jeres børn og dermed få et savn som et nyt grundvilkår. I vil begge meget sandsynligt opleve, at I savner jeres børn, når I ikke er sammen med dem. Over tid vil det måske ikke være så ofte, men det vil være der. Det samme gælder jeres børn, som også får savnet som et grundvilkår. I samtalegrupper for børn med skilte forældre er der ofte børn, der fortæller, at "når jeg er hos mor, så savner jeg far, og når jeg er hos far, så savner jeg mor". Vi kan ikke finde den perfekte ordning, der kan fjerne savnet.



## EN HISTORIE

*En dreng, der blev interviewet i Politiken mente dog, at han havde den gode løsning. Han synes, at hans mor og far skulle købe et toetagers hus, hvor mor kunne bo i stuen med sin nye kæreste, og far kunne bo på 2. sal med sin kæreste. Så behøvede han ikke undvære nogen af dem, og kunne gå op til den forælder, han savnede.*

Opsummerende kan man sige, at det er drage omsorg for sig selv og ens egne reaktioner. Det handler ikke om, at man skal forsøge at "fjerne" sine følelser og ikke må savne. Savnet er et vilkår, der følger med, når vi er knyttede til andre mennesker. Vi savner, fordi vi elsker, og den anden er vigtig. I stedet for at forsøge at fjerne savnet skal vi lære at være med og leve med savnet – både for os selv, men også for vores børn. Mange børn fortæller, at når de skal væk fra mor, så bliver de kede af det, fordi de vil savne mor, og når de skal væk fra far, mærker de savnet til ham. Dette er ikke nødvendigvis udtryk for, at der er noget galt med den samværsordning, barnet har. Det er nærmere et udtryk for, at savnet følger med at skulle bo to steder. Det samme gælder ens eget savn. Det kan netop være vigtigt at have et mildt blik på sig selv og sine følelser og favne savnet som en følgesvend i det nye liv.

*Man kan som underviser vælge at indlægge en kort refleksionsøvelse eller samtaleøvelse her (5-7 min). Man kan bede forældrene dele savnet af deres børn, som de højst sandsynligt er fælles om*

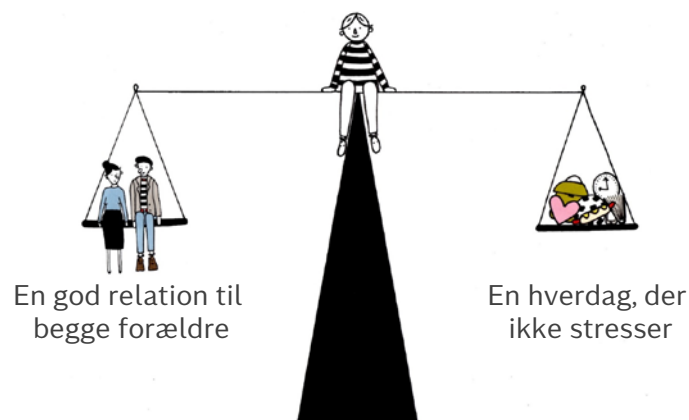
- *Hvornår savner jeg vores barn/børn mest?*

## 2

**BUDSKAB 2: DER ER INTET FACIT – DET ER EN BALANCEAKT (VÆGTMETAFOREN)****Der er ingen facitliste**

- Ingen perfekte ordninger, der kan fjerne savn og besvær
- Ingen enkle svar

Som sagt findes der ingen ordninger, der kan fjerne alt savn og besvær. I det hele taget kan man ikke tale om, at der findes ordninger, der i sig selv er bedre eller værre end andre. Som det vil være tydeligt gennem dette oplæg, må man altid tage udgangspunkt i det enkelte barn og i den konkrete familiesituation. For det vil være forskelligt, hvilke ordninger der passer til hvilke børn. På den måde kan man ikke tale om, at der er et facit eller enkle svar, når vi taler samværsordninger. Vi vil heller aldrig kunne sige, hvad der er den bedste ordning for *jeres* børn, for vi kender ikke dem, som I gør. Men vi kan give jer en almen viden, der kan forbedre jeres forudsætninger for at træffe beslutninger om lige præcis *jeres* børn.

**At balancere barnets behov**

Ud fra forskningen i skilsmisser, samvær og børns trivsel kan man udpege to vigtige behov hos de fleste børn. Som forælder står man ofte overfor at skulle afveje disse to behov i forhold til hinanden, da de ikke ofte kan opfyldes til fulde. Derfor er det grundlæggende billede i dette oplæg vægtmetaforen, da man netop må opveje barnets forskellige behov overfor hinanden. På den ene side af vægten er behovet for en god relation til begge forældre, og på den anden side af vægten er behovet for en "ikke-stresset hverdag" – eller positivt sagt en hverdag, der fungerer og er forudsigelig og sammenhængende for barnet.

I forhold til behovet for en god relation til begge forældre viser forskning, at de børn, der efter skilsmissen har en god relation til begge forældre, overordnet trives bedre end de børn, der mister kontakt eller kun har meget lille kontakt med den ene forælder. Med andre ord tyder det på, at det er stor beskyttende faktor og ressource for børn, at de fortsat oplever, at begge forældre involverer sig i deres liv, at de har et godt forhold og kan trække på dem begge som forældre.

Dette er nyt i forhold til den udbredte holdning i samfundet for blot 20-30 år siden. Dengang mente man, at det var vigtigt for børn at have en fast base, og virkeligheden var ofte, at børnene kom til at bo hos mor, og far blev weekendfar. I dag er det blevet langt mere normalt, at begge forældre vil tage aktiv del i deres børns liv efter en skilsmisse, og der ses en stigende tendens til at vælge deleordninger for ens børn. Samfundsmæssigt har man også understreget betydningen af fortsat at have begge forældre. Blandt andet viser det sig i Forældreansvarsloven fra 2007, hvor man som udgangspunkt ved skilsmisse fik fælles forældremyndighed for at understrege barnets ret til begge forældre. Man kan altså sige, at der er sket en samfundsmæssig udvikling, hvor man i højere grad orienterer sig mod behovet for fortsat at have både sin mor og far i sit liv efter skilsmissen.

Samtidig med denne udvikling er der også opstået udfordringer. En del fagpersoner og organisationer har gjort opmærksom på, at der er sket et skred i holdningen, og at nogle – i stedet for at fokusere på barnets ret til begge forældre – fokuserer på *forældres* lige ret til barnet. For nogle er det blevet en diskussion om ligestilling, og om at mor og far skal have lige rettigheder, som ofte i praksis oversættes til retten til en 7-7 deleordning. SFI har blandt andet spurgt skilte forældre om deres motiver til at vælge en deleordning. Her fandt man en gruppe forældre, der så det som det bedste for børnene og dem selv. Men der var også en gruppe, der argumenterede for, at lige tid var mest retfærdigt. Deleordningen var altså mere løsningen på en svær eller potentiel konflikt end begrundet i, hvad der var bedst for barnet (*Børn i deleordninger*, SFI 2011). Vi ønsker hverken at tale imod deleordninger eller lige rettigheder. Men det bliver en svær udfordring, hvis forældrenes rettigheder kommer før barnets, og hvis man begynder at stå fast på, at én bestemt type ordning er den rette for alle børn! Så glemmer vi det enkelte barn og den anden side af vægtskålen.

For udover barnets behov for begge forældre (den ene vægtskål), så har børn også behov for en hverdag, der ikke stresser – en hverdag, hvor barnet oplever stabilitet og sammenhæng, og hvor antallet af skift er passende for det enkelte barn (den anden vægtskål). Her kan det være meget forskelligt, hvordan en sådan hverdag ser ud. Nogle børn trives rigtig fint med deleordninger, mens andre børn trives bedre med at have mere tid hos den ene forælder. Det vil altså være forskelligt fra barn til barn og ofte også fra periode til periode, f.eks. afhængig af alderstrin. Den svære balance er således at tage hensyn til begge vægtskåle. Igennem oplægget vil vi forsøge at give jer bud på nogle af de vægte, I kan lægge i disse skåle, for at finde balancen for lige præcis jeres barn eller børn.

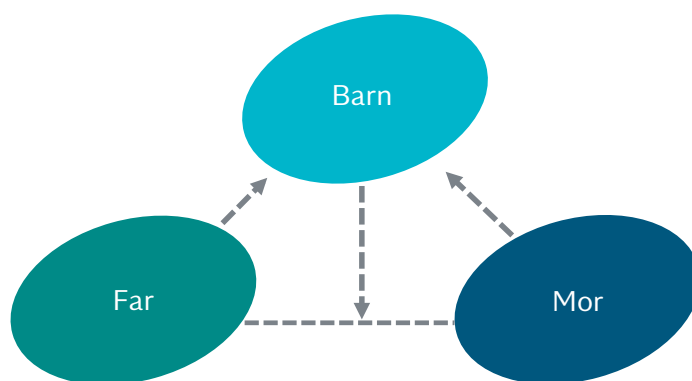
Inden vi gør dette, vil vi først italesætte en typisk udfordring, som mange forældre kan opleve (også

når de skal forholde sig til disse to vægtskåle) – at man ser sine børns behov forskelligt. Og dette kan gøre at en del forældre ender med at lade andre træffe afgørelsen, fordi de ikke kan blive enige.

3

### BUDSKAB 3: AT FINDE EN FÆLLES LØSNING, SELV OM MAN SER BARNETS BEHOV FORSKELLIGT

#### Mor og far ser ofte barnets behov forskelligt



Mange forældre vil se deres børns behov forskelligt og vil derfor også have forskellige holdninger til, hvad der er det bedste for deres børn (forklar gerne ud fra modellen på slide 5). Dette er som udgangspunkt ikke et problem, men nogle forældre kan blive så overbeviste om, at deres syn på barnet er "sandheden" og gå i kamp med hinanden om, hvad der er det bedste for barnet.



#### EN HISTORIE

*Mor så, at Magnus for tiden savnede hende en del. Han reagerede på skiftedagene, og han havde mest lyst til at være hjemme og var for træt til at have legekammerater på besøg. Mor tænkte, at han havde brug for en mere fast base hos hende. Far så derimod, at Magnus var rigtig glad for at se ham. Han nød, når de spillede fodbold sammen og hyggede, og de delte mange interesser. Far tænkte, at Magnus havde brug for at være mere sammen med sin far.*

De her forældre kan risikere at ryge ud i en konflikt om, hvem der "ser rigtigt", og hvad det "bedste" er for Magnus og måske ende i en slidsom konflikt. Sidder man fast i dette, må nogle forældre kaste håndklædet i ringen" og søge hjælp eller endda overlade det til andre at træffe den vigtige beslutning om, hvordan samværsordningen skal være. De må med andre ord udlicitere en af de vigtige forældreopgaver til andre, der ikke har samme kendskab til deres børn.

Hvis vi kigger på barnet i denne model (slide 5), vil vi ofte opleve et helt andet fokus end hos forældrene. Hvor forældrene kigger på barnet og er optagede af hvert deres syn på hvilken ordning, der er den rigtige, så kigger barnet langt mere på, hvordan forældrene løser denne opgave (linjen mellem forældrene). De fleste børn er allermest optagede af, om deres forældre sammen kan finde en løsning på fredelig vis, og ser i mindre grad på, om det er lige præcis en 8/6 ordning eller 9/5 ordning. I Australien lavede man på et tidspunkt en undersøgelse blandt børn, hvis forældre skulle tilbydes mægling, hvor de kunne aftale deres samværsordninger. Her spurgte man børnene om hvilke gode råd, de havde til deres forældre. Her er nogle af eksemplerne:

- "Stop med at skændes"
- "Fortæl dem, at børn ikke er en ting, som kan deles, sådan at det bliver fair for dem"
- "Stop med at sige dårlige ting om hinanden"
- "Jeg vil ha' dem til at blive gift igen"
- "Jeg tror, det er min skyld – kan du spørge dem?"

Det var meget få af børnene, der nævnte konkrete ønsker til samværsordningen. Det kan børn som regel kun give reelt udtryk for, hvis forældrene ikke er i konflikt med hinanden. For mange børn er det mest betydningsfulde, at forældrene ikke skændes om det.

### Børn ofte mest optaget af at mor og far kan finde en løsning sammen

#### At finde en fælles løsning

- Børn ofte mest optaget af, at mor og far kan finde en løsning sammen
- Når andre træffer en afgørelse, er der ofte en vinder og en taber
- At se det som et vilkår, at man ikke ser ens på barnets behov
- At tænke i prøveordninger

Opsummerende kan man altså sige, at det giver børn tryghed, at deres forældre sammen finder den løsning, de tænker er "bedst for mig", og det gør også, at barnet nemmere kan finde ro i denne ordning.

### Når andre træffer en afgørelse er der ofte en vinder og en taber

Vi ved også, at det at andre træffer afgørelser omkring samvær, bopæl og forældremyndighed desværre ofte ikke fører til ro. Flere af jer forældre vil sandsynligvis have følt jer nødsaget til at gå til



Statsforvaltningen og retten, og måske er det endt med, at andre har truffet en afgørelse på jeres vegne. Det har måske været det bedste, I har kunnet på daværende tidspunkt, og det kan føles som den eneste vej, man kan se for sig. Konsekvensen er dog, at man dermed kommer til at overlade en af de vigtigste forældrebeslutninger til andre, der ikke har samme kendskab til børnene. Afgørelser i Statsforvaltningen eller retten *kan* føre til efterfølgende ro omkring barnet, hvis begge accepterer beslutningen. Men ofte ender afgørelser med, at en forælder føler sig som vinder, og den anden føler sig som taber – og derved fortsætter konflikterne omkring samværet.

### At se det som et vilkår, at man ikke ser ens på barnets behov

Langt de fleste forældre vil have forskellige syn på deres børn og børnenes behov, men i stedet for at se dette som et problem, kan det være nødvendigt at se det som en præmis eller et vilkår. Erkender man og samtidig giver slip på en forventning om, at man præcis kan vide, hvad det bedste er, kan det blive lettere at finde en vej og et kompromis sammen.

### At tænke i prøveordninger

I bund og grund kan det for *alle* forældre være svært at vide præcis, hvad der vil fungere – ikke mindst første gang man skal lave en samværsordning. Faktisk vil det ofte være en hjælpsom tankegang, hvis flere forældre tænkte at samværsordninger "ikke er støbt i cement", men at vi netop – fordi det er svært på forhånd at vide hvad der vil fungere – må afprøve ordningen i en periode og evaluere. Ikke mindst første gang kan det være hjælpsomt at tænke i "en prøveordning". Det kan give ro til at træffe en beslutning, hvis man aftaler at evaluere efter et stykke tid og begge er villige til at justere, hvis det ikke fungerer. Dette er ikke et budskab om, at man konstant skal diskutere, hvorvidt ordningen er rigtig og konstant vil lave den om – det giver ikke ro. Men det er et budskab om, at vi ofte må afprøve, og at ordninger over tid må justeres, når barnets behov ændrer sig.

## 4

### BUDSKAB 4: AT VÆRE LYDHØR OVERFOR BØRN

#### Hvordan skal vi lytte til børn?

- Skal vi spørge børn?

I forlængelse af budskabet om, at forældre ofte ser deres børns behov forskelligt, kan det være nærliggende at tænke, at vi skal høre børnene selv. De må da kunne være de bedste til at vide, hvad der fungerer for dem. I den følgende pointe vil vi gerne understrege betydningen af også at være lydhør overfor sine børn, deres ønsker og deres trivsel, men samtidig også tegne nogle af de dilemmaer op, der er forbundet med at spørge børn.

Så dette spørgsmål: "Skal vi spørge børnene?" kan lyde enkelt, men er det ikke. Især i de tilfælde, hvor forældre er meget uenige og i konflikt, er det svært for børn at sige deres mening. Børn opfanger konflikten og at mor og far har forskellige holdninger og ønsker, og i disse situationer vil der være nogle børn, der klapper i som en østers, andre børn der siger ét hos mor og noget andet hos far. Andre børn igen prøver at løse det ansvar, de får af deres forældre, ud fra bedste evne og børnelogik, der kan være langt fra vores logik som voksne. En del børn har heller ikke rigtig en mening og vil bare gerne være sammen med begge forældre, og har ikke forudsætninger for at kunne overskue, hvad der er godt for dem selv.

*Som underviser kan du evt. vise et filmklip f.eks. fra "To verdener", der illustrer, hvordan børn reagerer på at skulle vælge, når mor og far ikke kan blive enige, og som du kan bruge til at sætte gang i en plenumdialog med deltagerne på kurset. I filmklippet "De to verdener" ses, hvordan den ældste pige "tager voksenansvar", og de tre børn sammen prøver at vælge mellem deres mor og far ud fra argumenter om "skyld" og "hvem det er mest synd for". Dette kan være logikker, børn bruger i disse situationer. Derudover kan man høre argumenter som "at det er mest retfærdigt, at mor og far får mig lige meget". Med andre ord forholder børnene sig ikke til, hvad de selv mest ønsker og har lyst til.*

*Som underviser har du også frihed til at finde andre klip eller fortælle historier, der illustrerer nogle af de nævnte pointer.*

## Et eksempel

- To verdener

### At være lydhør overfor børn

- To grøfter:
  - At børn føler *de* skal vælge
  - At børn *ikke* føler sig lyttet til
- At tage en voksenbeslutning og samtidig være lydhør!

Når vi taler om at høre og lytte til børn, kan man tale om to grøfter, som bliver svære for børn at navigere i. Den ene grøft er, hvis børn kommer til at føle, at de skal vælge mellem mor og far. Når børn mærker, at mor og far er virkelig uenige og i konflikt – og overbeviste om, at de hver især har ret – kan det at blive spurgt som barn føles som om, der skal vælges mellem mor og far. Dette er et umuligt valg og ansvar og kan for et barn føles som om, at man skal sige, hvem man elsker mest.

Den anden grøft er omvendt, at børn – især de større børn – ikke føler sig lyttet til. Som en dreng i en undersøgelse i Statsforvaltningen fortalte: "Jeg kan ikke forstå, at hver gang jeg siger til far, at jeg gerne vil bo mere hos mor, så siger han, at det er noget mor har puttet i hovedet på mig". Nogle børn, især når de bliver ældre, vil have ønsker, og hvis de oplever, at de ikke bliver lyttet til, eller at de bliver presset til at acceptere en ordning, de ikke er glade for, kan det gå stærkt ud over deres forhold til forælderen, der presser. Vi møder børn og unge, der fortæller, at de mister tillid til, at forælderen vil gøre det, der er bedst for dem, og de må trække sig for at beskytte sig selv. Det kan skabe store og langvarige sår i relationen mellem barnet og forælderen.

Den svære balanceakt er at undgå disse to grøfter og formå som forældre at balancere mellem at skulle træffe en voksenbeslutning, samtidig med at man er lydhør overfor sine børn. Børn kan kun føle sig relativt frie til at udtrykke egne ønsker (de vil som regel altid tænke på, at de gør mor og far kede af det), hvis de oplever, at deres forældre tager ansvaret for beslutningen, at de beslutter i fællesskab, og at begge forældre kan håndtere og acceptere det svar, de "frygter". Mange forældre vil, hvis de er ærlige overfor sig selv, ikke kunne svare bekræftende på alle disse præmisser, fordi der er så mange følelser og så meget hjerteblod på spil. Derfor kan det være det rigtige at få støtte til denne proces, uden dog at ansvaret overlades til andre.

Et sidste perspektiv er, at i stedet for at fokusere meget på at *lytte* til børn, skal man måske tænke mere i at *læse* sine børn. Dette er åbenlyst i forhold til de små børn, men også lidt større børn har som

regel svært ved at overskue konsekvenserne af forskellige ordninger, og det er ofte først, når de lever i dem, at de mærker, at det ikke fungerer – og måske efterfølgende viser det i deres adfærd. Derfor er det som forældre vigtigere at betragte børnenes adfærd – se hvordan de trives.

## 5

### BUDSKAB 5: GUIDELINES TIL BØRNEVENLIGE AFTALER – ”LODDERNE I VÆGTSKÅLEN”

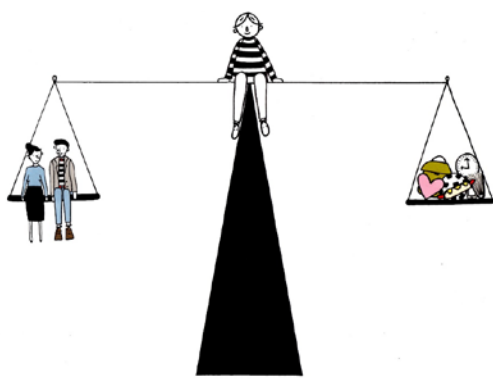
Som forælder står man altså over for at kombinere en lydørhed overfor for barnet med ens egen vurdering af, hvad der fungerer for barnet. Til at starte med gav vi billedet af vægtskålen, der skulle illustrere to grundlæggende behov, der skulle afvejes – barnets behov for en god relation til begge forældre og behovet for en hverdag, der ikke stresser. I det følgende vil vi præsentere yderlige guidelines, der kan hjælpe forældrene med at vurdere, hvordan man kan vægte disse behov. Med andre ord kan man sige, at disse guidelines er nogle af de ”vægtlodder”, man kan putte i vægtskålen, når man skal finde den bedst mulige løsning.

#### Det enkelte barn

### Guidelines til børnevenlige aftaler

#### Det enkelte barn

- Børn er forskellige
- Behov varierer med alderen
- Behov for stabilitet og fleksibilitet



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING

Tema 08 | At deles om tiden med ens børn

#### Børn er forskellige

Børn vil være forskellige og også søskende imellem. Nogle børn klarer bedre skift, mens det kan være en stor udfordring for andre. Nogle børn savner mere end andre. Der kan også være særlige og specifikke udfordringer f.eks. et handicap, som man skal tage særligt hensyn til.

#### Behov varierer med alderen

Helt overordnet vil et barns behov ofte ændre sig med alderen. Så et barn kan have brug for én ting som lille, noget andet i skolealderen og noget helt tredje som teenager. Derfor må vi tænke i at samværsordninger skal ”vokse med barnet” og justeres efter behov.

I forhold til hvad vi generelt ved om alder og samværsordninger, kan vi særligt sige noget om de små børn (op til tre år) og lidt om teenagerne:

I forhold til det lille barn fra 0-3 år – og især i det første år – er der nogle særlige udviklingsbehov, som man som forældre skal kende til. Netop disse særlige behov gør, at det kan siges at være det sværeste tidspunkt at blive skilt som forældre. Det lille barn gennemgår en massiv udvikling i den første tid og bare det første år vokser hjernen til dobbelt størrelse. Det lille barn har endnu ikke sprog eller tidsfornemmelse og har ikke lært at regulere sig selv følelsesmæssigt – og herudover er amning et konkret fysisk behov. Dette gør, at det lille barn har langt større behov for faste rammer, forudsigelighed og stabilitet – også i forhold til de omsorgsgivere, der skal tage sig af barnet og lære barnet alt det, som han eller hun skal lære. Barnet kan ikke forstå, at ”om to dage skal du se far eller mor”, da det ikke kan forstå tid. Som tommelfingerregel er den faglige anbefaling derfor at starte med at give de helt små børn en fast base – og samtidig en hyppig kontakt med den anden forælder, der optrappes gradvist. Igen er fokus på at understøtte udviklingen af en god relation til begge, samtidig med ikke at stresser det lille barn.

Dette er ikke let! For der er ingen tvivl om, at dette er yderst vanskeligt for den forælder, der ikke kan have barnet boende hos sig. Derfor pålægger der en vigtig opgave hos den forælder, der har barnet boende, og det er at gøre sig umage for at involvere den anden forælder i barnets liv og støtte op om, at deres relation udvikles. Samtidig er det vigtigt at understrege, at forskning viser, at det, at man som forælder ikke har lige så meget tid med sit barn i de tidligere år, ikke i sig selv betyder, at man så får et mindre nært og tæt forhold på sigt. Mange forældre kan tænke ”er jeg nu bagud på point for altid?”. Det er man ikke. Hvis barnet har fået en god start og samtidig, at relationen og tiden sammen udbygges på sigt, så kan forholdet blive lige så tæt og godt som til den anden forælder.

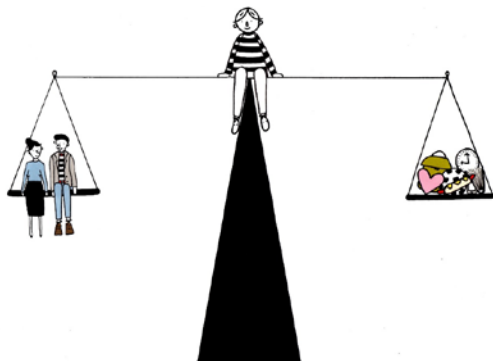
### **Behov for både stabilitet og fleksibilitet**

De fleste børn har brug for stabilitet og for en fast ordning, så de ved, hvornår de er hvor. Samtidig har stort set alle også brug for fleksibilitet i ordningen. Så hvis barnet bliver syg, kan det blive en ekstra dag hos far. Eller hvis de skal med til farmors 80 års fødselsdag, så er det muligt selv om det er i mors weekend. Fleksibiliteten er også rigtig vigtig for, at børnene oplever at have et sammenhængende liv.

### Guidelines til børnevenlige aftaler

#### Familiesituationen

- Forholdet til begge forældre
- Følgeskab med søskende
- Styrken af forældre samarbejdet



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING

Tema 08 | At deles om tiden med ens børn

### Relation og kendskab til forældrene

Især når man skal lave den første samværsaftale, kan det være hjælpsomt at kigge på, hvordan man indtil nu har organiseret familielivet, og hvordan barnets kendskab og relation er til begge forældre. Sker skilsmissen eksempelvis lige efter en barsel, kan det skabe mindst forandring for barnet, hvis barnet starter med at have mest tid med den forælder, som har tilbragt mest tid med barnet, og så langsomt trappe tiden op med den anden forælder. Overordnet kan man tænke i, hvordan man hjælper barnet med at vænne sig til alle de nye forandringer, der følger med, i et roligt tempo.

### Søskende

De fleste børn trives rigtigt godt med at følges ad med deres søskende. Dette kan til tider kollidere med andre behov f.eks. på grund af forskellig alder, og nogle forældre vælger derfor at lave ordninger, hvor det mindste barn måske har mere tid hos den ene, og at der derfor er nogle dage hvor børnene er hos hver deres forælder.

### Forældresamarbejdet

En tommelfingerregel er, at jo mere hverdag begge forældre har med barnet, jo vigtigere er det, at man kan samarbejde omkring barnets hverdag og kan være fleksible i forhold til hinanden og samværet. Derfor er det også nødvendigt at kigge ærligt på samarbejds klimaet og praksissen, når man skal vurdere, hvad der vil fungere for barnet.

## EN SAMVÆRSORDNING ER KUN RAMMEN – TRYGHEDEN KOMMER FRA GODE NOK RELATIONER

Opsummér gerne hvad du har gjort i oplægget indtil nu og afslut evt. med et sidste afsluttende budskab:

### Tryghed kommer fra samarbejdet – ikke ordningen

- Mange ordninger kan være gode
- Trygheden kommer fra jeres samarbejde om ordningen og om jeres børn

Det at lave samværsaftaler opleves af mange skilte forældre som det allersværeste, og for en del forældre er dette forbundet med så meget konflikt, at det suger alt energi ud af samarbejdet. Men i bund og grund er en samværsordning kun en ramme – og det, der er mest afgørende for børn, er indholdet i form af trygge relationer. Børn trives som regel, når de oplever, at begge forældre bakker op om, at de fortsat får plads til at elske både mor og far, og at de begge er tilgængelige og kan samarbejde om at få hverdagen til at fungere med udgangspunkt i barnets behov. Det lyder let, men er i praksis så svært, da dette ofte kræver mange kameler, der skal sluges, og afsavn man skal leve med.



## TÆNKEPAUSE

Forældrene gives hver for sig tid til at reflektere over temaet. Tidsramme: ca. 10 min

### Tænkepause

- Hvilke ting er du blevet opmærksom på i forhold til dine børns behov i jeres samværsaftaler?
- Har temaet inspireret dig til at gøre noget nyt i forhold til jeres fremtidige aftaler?
- Hvad hjælper dig med at tackle savnet og det at undvære tid med jeres barn/børn?



*KIFF – mødet med skilte forældre*  
*Undervisningseksempler*

Redaktion: Rikke Cecilie Toft Dejour, Søren Marcussen, Jan Kaa Kristensen & Dragana Lyduch Mateskovic

KIFF-leder undervisningseksempler er udgivet af Center for Familieudvikling  
© Center for Familieudvikling 2017

Illustrationer: Ditte Bertelsen  
Fotos: Thomas Søndergaard  
Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Enhver kopiering fra dette materiale må kun ske efter gældende regler i lov om ophavsret