



Dr. psycholog Ingunn Størksen
Førsteamanuensis ved Senter for atferdsforskning, Universitetet i Stavanger

Doktoravhandlingen: Arbeidet med doktoravhandlingen «Parental divorce: psychological distress and adjustment in adolescent and adult offspring» ble gjennomført ved Nasjonalt folkehelseinstitutt, avdeling for psykisk helse. Dataene som studiene er basert på er hentet fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT).

Barn og ungdom og foreldres samlivsbrudd

●●●● **En liten gjest** Et av barna mine hadde besøk av en venn. Vi satt sammen rundt bordet og spiste noe godt. Det er alltid så hyggelig å bli kjent med de små vennene. De er så søte, og så er det så fint for meg som mor å få oppleve hvordan andre barn og mine barn deler humor og opplevelser. Det var mye fnising denne dagen. Vi snakket om løst og fast. Om hvilken is som var favoritt-isen til den enkelte rundt bordet. Om irriterende storesøstere, og plagsomme lillebrødre... Plutselig sa vår lille gjest: «Pappa skal flytte fra oss, han!» Hun sa det med stort alvor, og det var ingen grunn til å tro at dette bare var noe hun fant på i øyeblikket. Barna våre så ikke ut til å skjønne budskapet helt. Vi voksne ble nok litt mer stresset, og stotret frem noe sånn som: «Hvor skal han flytte, da?» «Jeg vet ikke» svarte jenta. Misforstått politisk korrekthet blandet med ren forfjamselse gjorde at denne samtalen skiftet tema, og raskt gled over på «Vil du ha en kjeks til?» Vi kjente ikke jenta så godt, og visste ikke hvor lenge problemene hadde vart. Jeg merker på meg her jeg sitter, at jeg har behov for å unnskyld meg.

Hvordan ville det ha vært for oss som voksne å bli møtt med «hvor skal han

flytte, da?» eller «vil du ha en kjeks til?» dersom vi fortalte en kollega eller venn om problemer i heimen? Vi ville nok sannsynligvis i det minste ha forventet «det var trist å høre!» Episoden har fått meg til å tenke på hvordan, og i hvilken grad barn kan få muligheten til å ta ut følelser og opplevelser omkring dette med samlivsbrudd. Det er ikke sikkert at det alltid er like lett å snakke om det vanskelige hjemme heller. Mor og far har gjerne nok av andre ting å tenke på, og barnet kan føle skyld ved å fortelle om vanskelige ting. Barnet kan dessuten fort oppleve lojalitetskonflikt mellom mor og far.

Hvordan går det med barna etter samlivsbrudd?

Hvordan går det så med barn som har opplevd foreldres samlivsbrudd? Erfaringer fra barn man har sett i nær omgangskrets, og erfaring fra terapirommet tilsier at tiden rundt selve samlivsbruddet kan være tøff både for barn og voksne. Mange følelser av stress, sorg og utrygghet aktiveres. For en god del barn innebærer samlivsbrudd at en nær tilknytningsperson som barnet har hatt daglig omgang med, plutselig skal flytte ut. Noen familier velger å ordne hverdagen slik at barna bor en uke hos mor og en

uke hos far. Selv om denne ordningen vil sikre en større kontakt mellom barna og begge foreldrene, er det usikkert hvor mye denne ordningen også kan bidra til praktisk og emosjonelt stress for barna. Når vi tenker oss om: hvor mange av oss voksne ville gå frivillig med på en permanent ordning med to hjem for vår egen del? Personlig foretrekker jeg nok å ha fast base i ett hjem. Mange familier er imidlertid flinke og kreative, og får til å arrangere det slik at mor og far bor like i nærheten av hverandre, slik at barna slipper praktisk stress med å reise langt.

Det er imidlertid også viktig å nevne at foreldres samlivsbrudd kan bidra til positive forandringer for barn. Dette beskrives blant annet i bøkene til familiesosiolog Kari Moxnes. Forskning viser at i familier med svært høye nivåer av konflikt, så er det bedre for barna at foreldrene skiller lag enn at de holder sammen. Barna slipper da å forholde seg til et familieliv med mye turbulens og bråk, og kan kanskje få oppleve at nye familie-medlemmer kommer til etter hvert, som bidrar til en større ro og stabilitet. I slike situasjoner har barna lite å tape, og mye å vinne på at foreldrene går i fra hverandre. Det finnes imid-



«Hvor mange av oss voksne ville gå frivillig med på en permanent ordning med to hjem for vår egen del?»

lertid også forskning som har fokusert på hvordan det er for barn i harmoniske familier, eller familier med lite konflikt, å oppleve at foreldrene går fra hverandre. Konklusjonen er at i familier med lave nivåer av konflikt, så er det mer gunstig for barna at foreldrene fortsetter å holde sammen, enn at de går i fra hverandre. Barna i disse familiene har lite å vinne og mye å tape på at foreldrene skiller lag. Det er grunn til å anta at det finnes flere av denne typen samlivsbrudd i dag enn tidligere.

Selv om foreldres samlivsbrudd altså kan føre til både positive og negative forandringer for barn, så er det en solid internasjonal dokumentasjon på at barn som har opplevd foreldres samlivsbrudd – som gruppe – har flere psykososiale problemer enn andre barn. Disse barna har flere problemer på skolen, de har flere atferdsproblemer, de viser flere symptomer på å være engstelige og deprimerte, de kan ha et dårligere selvbilde, og kan også ha et dårligere forhold til mor eller far enn det vi ser hos andre barn. Oppsummeringsstudier har vist at den mest fremtredende forskjellen mellom barn som har opplevd samlivsbrudd og andre, er på området som vedrører ulike typer atferdsproblemer. Barna med skilte eller separerte foreldre viser mer antisosial atferd, de har vanskeligere for å følge regler og for å forholde seg til autoriteter, og de har generelt mer utagerende atferd enn andre barn.

Mulige årsaker Hva er så årsaken til at barn som har opplevd samlivsbrudd har flere plager og problemer enn andre? Vi vet at et foreldrebrudd setter i gang en rekke hendelser som kan være stressende for barn. Bruddet kan innebære flytting, redusert kontakt med en av foreldrene, nedgang i økonomi og så videre. Alle disse hendelsene kan naturligvis være en belastning for barnet. Det er allikevel funnet at vedvarende konflikt mellom foreldrene er den mest stressende faktoren for barn med skilte eller separerte foreldre. Det er derfor det er så viktig at vi som foreldre – enten vi nå er gift eller skilt – skåner barna våre fra konflikter som det er vanskelig for barn å forholde seg til. Det er naturligvis ikke slik at barn aldri skal høre at mor og far er uenige eller krangler,

men i den grad dette bidrar til at barnet blir utrygt eller kommer i en lojalitetskonflikt, så vil dette representere en belastning for barnet.

Veldig mange er interesserte i å vite om den negative effekten av foreldres samlivsbrudd varierer med barnets kjønn eller alder ved bruddet. Det finnes ulike studier som konkluderer litt forskjellig på disse områdene, og det er altså ikke noe gjennomgående funn her. Derfor tenker vi oss at samlivsbrudd kan være en belastning for barn uavhengig av kjønn og alderen til barnet ved bruddet. Allikevel fant vi i våre studier forskjeller ut i fra kjønn og alder når det gjaldt langtidseffekten av samlivsbrudd, som jeg skal komme tilbake til.

Langtidseffekter – funn fra doktoravhandlingen I våre studier fokuserte vi på langtidseffekter av foreldres samlivsbrudd blant ungdom og voksne barn. Blant ungdommene som hadde opplevd samlivsbrudd fant vi flere symptomer på angst og depresjon, et lavere velvære, flere skoleproblemer og lavere selvbilde. I disse studiene hadde det i gjennomsnitt gått 8 år siden foreldrene skilte lag. Det mest fremtredende problemet for ungdom som hadde opplevd samlivsbrudd var skoleproblemer: de rapporterte mer problemer med å følge med på skolen, de syns det var vanskelig å forstå undervisningen, og de var mer misfornøyd med resultater på prøver enn andre.

Videre fant vi større negativ endring i plager og problemer blant jenter i samlivsbruddsgruppa enn blant andre jenter. De negative langtidseffektene økte altså noe blant jenter gjennom ungdomsårene, og det var blant de eldste jentene (rundt 18 år) vi fant de største forskjellene mellom de som hadde opplevd samlivsbrudd og andre. Vi vet ikke hvorfor vi fant så store negative effekter blant de eldste jentene, men vi tror at det kan skyldes at jenter i denne alderen er veldig opptatt av dette med relasjoner. Jenter i slutten av tenårene kan derfor være ekstra sårbare for vedvarende konflikter mellom foreldrene. Videre kan jenter i denne aldersgruppen oppfattes som veldig modne og selvstendige, og får derfor kanskje ikke

den støtten fra foreldrene som de egentlig trenger. Til slutt kan det tenkes at våre funn er relatert til at jenter ofte får egne stabile forhold i slutten av tenårene, og at dette kan aktivere en del følelser omkring det med relasjoner og brudd.

Til og med blant de voksne som hadde opplevd foreldres samlivsbrudd fant vi flere psykososiale problemer enn blant andre. Dette funnet er – i likhet med andre resultater i våre studier – i tråd med internasjonal forskning på området. De voksne deltakerne i våre studier som hadde opplevd foreldres samlivsbrudd rapporterte i større grad at de ofte følte seg engstelige og deprimerte enn andre. Videre fant vi at disse personene hadde en større tendens til å utsette ekteskapet, eller å la være å gifte seg enn personer med fortsatt gifte foreldre. Blant de med skilte foreldre som først giftet seg, fant vi allikevel flere skilsmisser. Dette betyr at personer med skilte foreldre totalt sett lever færre år som gift enn andre (de gifter seg senere, og skiller seg tidligere).

Konklusjoner og råd Konklusjonen blir da at selv om foreldres samlivsbrudd kan bidra med positive forandringer for noen, så vet vi også at et slikt brudd kan ha negative konsekvenser for barna både i barneårene, ungdomsårene og i voksenlivet. Det er allikevel viktig å påpeke at vi hele tiden snakker om en økt risiko. De ulike forskningsresultatene peker hele tiden på at det er flere psykososiale problemer blant de som har opplevd samlivsbrudd enn andre, men det betyr naturligvis ikke at alle som har opplevd et brudd vil få omfattende problemer i lang tid fremover. Faktisk var det et viktig funn i våre studier at det så ut til å gå bra for de fleste som hadde opplevd foreldres samlivsbrudd! Derfor prøver jeg alltid å formidle at det er to viktige resultater som har kommet frem fra våre studier: 1. Det går bra for de fleste som har opplevd foreldres samlivsbrudd. 2. Det er allikevel slik at de er i en økt risiko for psykososiale problemer sammenlignet med andre.

Øg til alle skilte foreldre som er bekymret for barna sine: Et av de viktigste rådene er nok å legge alt til rette for et godt samarbeid mellom de voksne, og å

«Vedvarende konflikt mellom foreldrene er den mest stressende faktoren for barn med skilte eller separerte foreldre»



skåne barna fra eventuell konflikt. Kanskje det også kan være mulig å hjelpe barnet til å finne noen voksne, som ikke er direkte involvert i familiesituasjonen, som barnet kan få snakke med? Kanskje finnes det samtalegrupper på skolen som er rettet mot barn som har opplevd foreldrebrudd? Eller en grei helsesøster eller lærer? Disse rådene har blitt fremsatt i en årrekke, og min erfaring er at skilte foreldre tar dem veldig alvorlig. For meg ser det ut for at mange foreldre gjør alt de kan for å legge til rette situasjonen for barna etter et samlivsbrudd. Det er kanskje nettopp derfor det går bra for de fleste? Grunnen til at vi allikevel fokuserer på den økte risikoen for sosiale og emosjonelle blant barn av skilte og separerte

foreldre, er den enormt høye forekomsten av samlivsbrudd i dag. Hvert år opplever tusenvis av barn under 18 år at foreldrene deres skiller lag. Selv en liten økning i risikoen for problemer innebærer derfor at mange barn rammes negativt. Noen får bare kortvarige reaksjoner, mens andre kan slite med ulike problemer resten av livet.

Tilbake til min lille gjest... Hva kunne jeg har gjort for henne da hun fortalte at foreldrene skulle skilles? Hva kan vi som voksne bidra med til barn som har opplevd samlivsbrudd? Er det riktig av oss å tenke at «dette er så vanlig – så det går sikkert bra»? Nei. Det er naturligvis ikke slik at selv om antallet samlivsbrudd er høyt, så har

denne hendelsen ingen konsekvenser for de som er involvert. Selv om mange andre i klassen skulle ha opplevd det samme, så kan nyheten om at mamma og pappa skal gå i fra hverandre oppleves tøff. Jeg tror det er viktig at vi som voksne rundt barnet – foreldre, lærere, tanter, onkler, foreldres venner og besteforeldre – åpner opp for at *barnets opplevelser av situasjonen kan få komme frem*. Men, vi skal også passe oss for å fortolke situasjonen for negativt for barnet. Kanskje vi skal tenke oss at vi hjelper barnet til å sette ord på følelser, og til å danne seg en historie som barnet kan leve videre med? En historie som gir håp for et godt familieliv med både mor og far også i fremtiden!

Litteratur

Amato, P. R. (2001). Children of Divorce in the 1990s: An Update of the Amato and Keith (1991) Meta-Analysis. *Journal of Family Psychology*, 15, 355-370.
Amato, P. R. (2000). *The consequences of divorce for adults and children*. *Journal of Marriage and Family*, 62 (4), 1269-1287.
Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental Divorce and the Well-Being of Children: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 110, 26-46.
Booth, A., & Amato, P. R. (2001). Parental Predivorce Relations and Offspring Postdivorce

Well-being. *Journal of Marriage and Family*, 63, 197-212.
Hanson, T. L. (1999). Does parental conflict explain why divorce is negatively associated with child welfare? *Social Forces*, 77, 1283-1315.
Jekielek, S. M. (1998). Parental Conflict, Marital Disruption and Children's Emotional Well-being. *Social forces*, 76, 905-935.
Moxnes, K., Kvaran, I., Kaul, H., & Levin, I. (2001). *Skilsmisens mange ansikter*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
Moxnes, K. (2003) *Skånsomme skilsmisser – med barnet i fokus*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Størksen, I. (2006). Parental divorce: Psychological distress and adjustment in adolescent and adult offspring. Dissertation thesis. Department of Psychology, University of Oslo.
Thuén, F. (2004). *Livet som deltidsforeldre*. Bergen: Fagbokforlaget.
Tjersland, O. A. (1996). Skilsmissemekling: Når historien må skrives på en ny måte. In Reichelt, S., & Haavind, H. *Aktiv Psykoterapi*. Ad Notam Gyldendal, Oslo, Norway.

(Flere referanser finnes i Ingunn Størksens doktoravhandling).