



## **Gode råd til forældre i forbindelse med skilsmisse**

Udarbejdet af SFO Bøgen  
i samarbejde med  
Løgstør skole.  
2012

## **Ved skilsmisse:**

**Fortæl barnet hvad der skal ske- afpasset efter alder, udvikling og behov.**

- Barnet har brug for en forklaring, så det ikke skal gå rundt i en uvished og måske tro, at det evt. er skyld i skilsmissen.
- Giv ikke barnet "falske" forhåbninger om, at mor og far finder sammen igen.

**Fortæl barnets skole/daginstitution om skilsmissen.**

- Det er vigtigt, at vi i skolen/ inst. ved, hvad der sker i hjemmet, så vi kan tage ekstra hensyn til barnet. Barnet kan i denne svære periode have brug for mere omsorg, nærhed og tryghed.
- Børn er forskellige - for nogen kommer reaktionen hurtigt, hvor andre oplever den senere.

**Brug venner og familie til at "tage over", hvis overskuddet ikke er der.**

- Sørg for at barnet bevarer tætte relationer til familiemedlemmer fx bedsteforældre på begge sider.

**Barnet oplever mange forandringer derfor:**

- Brug ikke barnet som din fortrolige.
- Tal ikke nedladende om den anden forælder, mens barnet hører på det.
- Pres ikke barnet til at fortælle om, hvordan det går hos den anden forælder.

- Brug ikke barnet som "sendebud".

Det er jeres ansvar som forældre at finde den løsning, som fungerer bedst for barnet / jer i forhold til deleordning/samvær.

- Gør aflevering/afhentning ved samvær så roligt som muligt.
- De voksne må overholde indbyrdes aftaler.

Det er svært nok for barnet at acceptere, at mor og far går fra hinanden og måske lige så stor en belastning, at ens forældre ikke længere er "de bedste i verden" for hinanden. Så vær lidt tilbageholdende med straks at involvere barnet i en ny partner.

Er der brug for det, kan I til enhver tid komme og bede om en snak med lærerne i skolen eller personalet i SFO'en.

Links: [statsforvaltning.dk](http://statsforvaltning.dk)

