



## SORGGRUPPERNE I VARTOV

# Sådan slapper dit barn af på trods af skilsmissen



At acceptere at ens mor og far skal skilles kan være noget af det sværeste at bede sit barn om. Pludselig er livet, som man kender det, ikke tilstede mere. Nogle børn oplever, at både mor og far er nødt til at flytte, fordi ingen af dem har råd til at blive boende i det tidligere fælles hjem. Dermed skal barnet forholde sig til to nye omgivelser oveni selve sorgen over skilsmissen. Måske er de nødt til at tage afsked med naboer, som de har leget med på vejen eller kæledyr, som ikke kan flytte med? De får nye værelser, og måske skal deres legetøj deles op, så noget er hos mor og noget andet hos far? Måske er mor og far sure på hinanden og skælder ud, eller er helt stille uden at sige et eneste ord, når den anden er tilstede? Måske er forældrene kede af det eller måske reagerer søskende anderledes end sædvanligt? Måske har enten mor eller far allerede fundet en ny kæreste,

og måske har denne kæreste selv børn, som man skal forholde sig til? Hertil kommer at barnet stadig skal kunne håndtere en hverdag i enten institution eller skole med alt, hvad det indebærer af sociale og faglige udfordringer.

### **Mange børn oplever følelsesmæssig og fysisk uro i forbindelse med en skilsmisse**

Man bliver næsten helt forpustet bare af at læse om alt det, som en skilsmisse kan rumme af udfordringer for et barn. Det giver mening, at mange børn oplever indre uro ofte både af følelses-

mæssig og fysisk karakter i forbindelse med en skilsmisse.

Forskning viser en sammenhæng mellem at en traumatisk uforløst hændelse fra barndommen kan omdannes til en konkret fysisk sygdom senere i livet. Desuden viser tendensen, at der er flere børn med skilte forældre blandt skoletabere, kriminelle, psykisk syge og fattige i samfundet, som ikke har fået hjælp til bearbejdning. Derfor er det vigtigt for barnet ved skilsmisse at genfinde roen såvel emotionelt som fysisk.

### **Børn i sorg er allergiske overfor skældud og alt for mange ord**

I mit arbejde som sorgterapeut oplever jeg mange 'børnehjerner', som er anspændte og trænger til ro. Nogle børn er nærmest blevet allergiske overfor skældud og kan få direkte fysiske symptomer som oftest ondt i maven, ondt i hovedet eller ån-

**Sebastian  
8 år:**

**"Jeg har ondt i hovedet næsten hver dag. Det er som om mit hoved er fuld af tanker..."**

dedrætsbesvær. Vi voksne bruger tit (måske især kvinder) så mange ord, at børnene lukker af eller trækker sig, fordi de føler sig overvældet. Som forælder skal man stadig sætte rammer og grænser, for det skaber tryghed hos barnet. Men hvis man er vant til at gøre det med hævet stemme, trusler eller skæld ud, så er skilsmissen anledning til at finde andre og mere konstruktive metoder overfor børnene. Søg hjælp, hvis dette bliver for svært.

### En forudsætning for at finde ro er, at man kan mærke sig selv

At finde ro fysisk styrker fundamentet, så svære situationer bliver nemmere at håndtere. I nogle tilfælde opløses følelsesmæssig uro ved at genfinde kroppens ro. Spørg dig selv, hvad der ville være det bedste for dit barns krop? Prøv som voksen at finde en balance mellem aktivitet og ro. Væk sanserne ved at lytte, se, smage, lugte, røre, eller blive berørt. Således kommer vi tilstede og kan pludselig mærke os selv. Og det er forudsætningen for at kunne finde ro.

*De fleste børn elsker f.eks. at lege kilde-leg. Det giver spænding, grin, fysisk bevægelse og berøring. Sørg for at det altid bliver efterfulgt af et naturligt rum af afslapning og udånding, hvor både du og barnet er i helt ro. Udnyt evt. muligheden til at spejle barnets afslapning, ved at I begge ligger på gulvet bagefter og ånder højlydt ud. Og tillad gerne barnet at tage revanche...*

*Gå en tur i skoven eller andre steder i naturen, hvor I kan lede og lytte efter fugle. Fugle har en naturlig evne til at balancere mellem bevægelse og ro. Det vil vække barnets indre ro at betragte fugle nærmest 'glide' gennem luften.*

Følgende spørgsmål kan du stille dit barn til at mærke efter i kroppen. Bemærk at det vigtige er barnets proces med at mærke efter, for her findes roen. Det er mindre væsentligt, om du får svar på spørgsmålene som foræl-

der. Prøv i stedet selv samtidig også at mærke efter i din egen krop, så I sammen kan finde fysisk ro og afslapning på trods af omstændighederne.

### Spørgsmål du kan stille dit barn til at mærke efter

- **Hvordan føles din brystkasse?**
- **Hvordan trækker du vejret nu?**
- **Kan du høre dit hjerte slå?**
- **Hvordan lyder det?**
- **Kan du mærke dit hjerte slå?**
- **Hvordan føles det?**

Foto:  
Henning Sjøstrøm  
Tekst:  
Anna Prip Brandt

### Få mere hjælp

Sorgterapeut, coach og pædagog **Anna Prip Brandt** er leder af **Sorggrupperne i Vartov**, hvorfra hun arbejder med børn og familier i sorg. Der er grupper for børn og unge som har mistet, eller som har en alvorlig syg i familien, samt grupper for børn med anderledes sorg som skilsmisse, forsvunden forælder m. m. Som noget særligt arbejder hun med både samtale, kropspraksis og kreativt udtryk.

Læs mere på [www.sorggrupperne.dk](http://www.sorggrupperne.dk)

