



Haderslev
Kommune



FÆLLESSKOLEN
HoptrupMarstrupVilstrup



FÆLLESSKOLEN HOPTRUPMARSTRUPVILSTRUP

Haderslev Kommune

Ved skilsmisse

Revideret november 2025

Kære forældre

Med denne pjece ønsker vi at bevare et godt samarbejde med jer omkring jeres barn i den svære situation, det ofte er, når familiemønsteret ændres.

I forbindelse med forældres skilsmisse vil skolen tilstræbe at give barnet omsorg og støtte samt udvise forståelse for situationen. For skolen handler det primært om, at barnet kommer igennem skilsmissen på den bedste måde.

Skolen

- tager ikke parti, men vil sørge for at drage omsorg for barnet i situationen.
- kontakter altid forældre, hvis vi oplever at et barn ikke trives.
- gør opmærksom på, at orientering fra skole/SFO altid gives til forældre med forældremyndighed.
- har et ønske om, at begge forældre fortsat støtter op omkring barnets skolegang.

Ændring i hverdagen

Selvom det er en turbulent tid, er det vigtigt, forældrene rummer, at det også er svært for børnene. Det gælder uanset, hvilken alder børnene har, og det gælder uanset, hvordan forældrenes samliv har været op til bruddet.

Ved skilsmisse kan børn sørge over, at man ikke længere skal leve sammen som familie og børn kan også opleve stor utryghed, fordi deres verden ændrer sig.

Er forældre meget uenige, kan det være en god ide at få hjælp, så konflikter ikke rammer børnene. Det er en god idé, hvis forældrene kan blive enige om, hvad de sammen skal sige til deres børn. Det påvirker børn meget, hvis forældrene taler grimt om eller til hinanden.

Det vigtigste er, at børn stadig har lov til at være børn, og at forældrene sørger for at være de voksne. Det betyder, at forældre mange gange i forløbet skal gøre det klart for børnene, at skilsmisse aldrig er børnenes ansvar. Forældre skal tage ansvar for egne følelser. Er man vred, ulykkelig eller føler sig magtesløs, må man finde andre voksne at tale med.

Der findes sjældent lykkelige skilsmisser for børn, og som barn har lov til at være vred og ked af det, selvom skilsmissen er det rigtige valg for forældrene. Det er vigtigt, at de voksne omkring barnet respekterer børnenes loyalitet over for begge forældre, deres familier og netværk.

Gode råd

- Rum at børnene fortsat elsker begge forældre uanset, hvad der er årsagen til skilsmissen.
- Tal ikke grimt om den anden.
- Fortæl børnene, at det ikke er deres skyld, I er blevet skilt.
- Fortæl børnene, at I selv har nogen at tale med, når I har det svært.
- Giv børnene lov til at sørge og rase. Det er naturligt, at de ændrer adfærd i den første tid efter skilsmissen.
- Giv børnene en forklaring, der passer til dets alder. Husk, at du måske skal forklare det mange gange.
- Fortæl børnene, at det er okay at dele svære følelser med andre voksne.
- Respekter børnenes tilknytning til voksne i din tidligere partners familie og vennekreds.

Børn

Børn vil reagere forskelligt afhængig af alder og sind. Skilsmissen kan påvirke barnets trivsel. Nogle gange påtager barnet sig ansvaret for at bringe forældrene sammen igen. Det kan ske på måder, som for en voksen virker ulogiske. Men det er en helt normal reaktion.

Børns reaktioner på en skilsmisse kan blandt andet være

- at "gå tilbage i udvikling"
- at blive mere konfliktsøgende
- at udvise vrede
- at blive ængstelig
- at fravælge leg
- at være mindre modtagelig for læring
- at blive trist og passiv
- at trække sig fra fællesskabet

Børns behov

Tryghed, stabilitet og rutiner er vigtige. Børn skal kende deres egen hverdag, for at være trygge. Børn har derfor brug for, at forældrene hurtigst muligt får etableret sig bolig-mæssigt og får skabt nye, faste rutiner sammen med barnet, så barnet kender sin hverdag.

Børn har brug for at opleve, at selv om forældrene er flyttet fra hinanden, kan man godt være gode venner og tale sammen om tingene. Det skaber ligeledes tryghed og stabilitet for barnet, at skolen og hjemmet fortsætter det gode samarbejde omkring barnets trivsel.

Kontakt klasselæreren hvis der er noget, skolen skal være ekstra opmærksom på.

Hjælp til børn

Børn har mulighed for at kontakte Børnetelefonen på nummer: 116 111 (både ved at ringe eller skrive sms)

Hjælp til forældre

Hvis I som forældre har behov for hjælp kan nedenstående være en mulighed:

- Familiehuset: 74 34 10 81
 - Børns Vilkår: 35 55 55 59
 - Forældretelefonen under Børns vilkår: 35 55 55 57
 - Skilsmisseguiden fra Børns Vilkår: <https://bornsvilkar.dk/skilsmisseguiden/>
 - Det Rådgivende Team (Syd) som kan kontaktes via dette link, som tilgås med MitID: <https://www.haderslev.dk/service/boern-unge-og-familie/raadgivning-og-vejledning/mit-barn-har-det-svaert>
- På Haderslev Kommunes hjemmesiden kan du søge på "Mit barn har det svært", så kommer du automatisk til ovenstående link, hvorfra du kan sende en sikker mail.