

# Splittet mellem

## mor og far

Når børn oplever, at deres forældre har store konflikter, at der er vold imellem dem, eller de bliver skilt og har svært ved at samarbejde, så sker det rigtig ofte, at børnene og de unge i disse familier føler sig splittet mellem deres forældre. Nogle af de børn, vi har talt med, har fortalt, at det indimellem føltes, som om der blev hevet i dem fra begge sider, og at de kunne blive helt bange for, at de til sidst skulle blive revet midt over.

Børn elsker som regel begge deres forældre. Ikke alle børn, men langt de fleste. Næsten lige meget, hvad børn har oplevet af voldsomme konflikter mellem eller med deres forældre, så har de fleste også sjove og kærlige oplevelser med begge deres forældre. Når et barn bliver født er det helt afhængig af voksne til at passe på dem og elske dem. Børn og unge er ofte meget loyale over for begge deres forældre. At være loyal betyder, at man viser støtte og troskab over for en person. At føle sig splittet mellem sine forældre og føle, at man skal vælge side eller først være på den ene side og så på den anden, når man fx bor på skift hos sine forældre, kan være meget svært og opslidende for børn og unge.

” Min forældre fortalte, at de skulle skilles, fordi de hele tiden var uvenner. Men det er de altså også selvom, de er blevet skilt. Nogle gange synes jeg, det er meget værre nu.

FIONA, 13 ÅR

Det er selvfølgelig slet ikke alle børn og unge, som føler sig splittede mellem sine forældre. Måske er det ikke så svært for alle at stå imellem deres forældre. Måske er der sket nogle ting i lige præcis deres familie, som har gjort det mindre svært eller ikke har været nødvendigt for børnene at vælge side. Eller måske er de vokset op med en forælder, og de voldsomme konflikter har været mellem deres forældre og hans/hendes kæreste. Der er ikke noget galt med at opleve familiekonflikter, og de dilemmaer, der kan følge med, er meget forskellige. Som med alle andre følelser og tanker er der ikke noget, der enten er rigtigt eller forkert. Der er mange gode grunde til, at børn og unge reagerer, som de gør, og at de reagerer forskelligt i forskellige situationer.

### Hvordan er det for dig?

Føler du, at du er meget eller lidt splittet mellem dine forældre? Eller føler du sig slet ikke splittet eller i klemme?



### Hvis du ikke føler dig splittet, kan du hoppe videre til næste øvelse.

Men for børn og unge, som føler, at de er splittet mellem deres forældre, har vi her i bogen en øvelse, som kan være nyttig at lave. Vi vil anbefale dig at lave øvelsen sammen med en voksen, som ikke har taget noget parti i dine forældres konflikt.

De fleste forældre har slet ikke lyst til at sætte deres børn i en ubehagelig klemme, men kommer til det alligevel. Måske fordi de er så grebet af konflikten og de store følelser, at de glemmer at lægge mærke til, hvordan det påvirker deres børn, når de ikke taler pænt om den anden forælder. Måske du kan tale med den voksen, du laver øvelsen med, hvorvidt det var en idé at dele øvelsen med dine forældre også? For nogle forældre er det brugbart at blive opmærksom på, hvor svært det er for børnene at stå midt imellem sine forældre, som er uvenner.

” Jeg føler, jeg er i klemme mellem min mor og far. Jeg har ikke lyst til at vælge mellem dem.

MILLE, 14 ÅR

På næste side har vi tegnet et barn/ung, som bliver hevet i fra begge sider. I armene kan du skrive det, som hiver i dig - både den ene side og den anden side. Det som din ene og din anden forælder gør, som får dig til at føle dig i klemme. Inden i kroppen kan du skrive, hvad det gør ved dig, og hvordan det føles at være dig, når du bliver hevet i fra begge sider på én gang.



” Jeg er ikke klar til at vise den til min mor og far endnu. Men en dag vil jeg gøre det. Jeg tror ikke altid, de tænker på, hvordan det er at stå midt imellem dem og deres skænderier.

SIMONE, 11 ÅR

” Man får meget lange arme, når man hele tiden bliver hevet i fra begge sider. Nogle gange føles det, som om mine arme er blevet til lange spaghettiarme, og at jeg er blevet helt deform.

MATHIAS, 11 ÅR

