

Samværsvegring

Faglig forståelse og intervensjoner når barn avviser en forelder etter samlivsbrudd



Familievernet
Bufetat



Familievernet
Bufetat

BARNE-, UNGDOMS-
OG FAMILIEETATEN
REGION NORD

--

Postadresse
Postboks 2233,
3103 Tønsberg

Sentralbord:
466 15 500

E-post:
postmottak@bufetat.no

Utgitt:
2020

Design:
Tibe T

Forsidefoto:
Tine Poppe

Trykk:
Flisa Trykkeri

Bufdir.no

Forord

Veilederen skal bidra til bedre forståelse av og hjelp til familier der barn uttrykker vegring for samvær med en av sine foreldre. Kunnskapen er relevant for alle instanser som er i kontakt med familien om barnets vegring, slik som familievern, barnevern, tingretten, BUP og forebyggende helsetjenester i kommunen. Veilederen søker ut fra et systemisk perspektiv å belyse mulige årsaker til at samværsvegring kan oppstå, opprettholdes og forsterkes, og gir konkrete råd til hvordan du som fagperson kan samtale med familien.

Kunnskapsgrunnlaget for veilederen er basert på fagartikler (se referanseliste), omfattende erfaring med tematikken i familievernet, samt drøftinger med ulike fagpersoner. Det er lite forskning på effekten av ulike tiltak ved samværsvegring, så de anbefalingene som gis må forstås som veiledende.

Veilederen er skrevet av Jartrud Sofie Frafjord, psykolog og leder for Spisskompetanseteamet for barn og unge i familievernet, med god hjelp fra de øvrige medlemmene i teamet: Anita B. Nygaard, Heidi Norbye, Line Moldestad, Kirsti L. Sylvarnes og Viviann Ellevoll.

Takk til Linda Maaseidvåg, Melanie Young, Trine Eikrem og Linda Myhren fra familievernet som bidro med nyttige innspill i en tidlig fase av veiledere.

Takk til Hedvig Montgomery for tillatelse til å gjengi noen sitater fra hennes foredrag på meklerkonferansen i Oslo 22.oktober 2020.

Takk til de eksterne fagpersonene som har gjennomgått veilederen og bidratt med viktige innspill:

- Marianne Skogstad Eriksen, psykolog, Alternativ til vold og familievernet
- Tonje Holt, forsker og psykologspesialist, Folkehelseinstituttet
- Maren Sand Helleland, forsker og psykologspesialist, Folkehelseinstituttet
- Frode Thuen, professor i psykologi ved Høgskolen på Vestlandet
- Per Håkan Brøndbo, psykologspesialist og leder for Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, Universitetet Nord-Norge



Illustrasjonsfoto: The Poppe

Innholdsfortegnelse

	Innledning	›	06
1.	Grunnleggende forståelse om barn og unge	›	12
2.	Mulige årsaker til samværsvegring	›	16
3.	Barnet foretrekker en foreldre/ett hjem	›	22
	- 3.1 Samtale med foreldre	›	25
	- 3.2 Samtale med barnet	›	26
4.	Barnets avvisning som mestringsstrategi i en emosjonelt krevende situasjon	›	28
	- 4.1 Samtale med foreldre	›	32
	- 4.2 Samtale med barnet	›	34
5.	Barnet ivaretar en foreldres behov	›	36
	- 5.1 Samtale med foreldrene	›	40
	- 5.2 Samtale med barnet	›	42
6.	Barnet blir bærer av en forelders uforsonlighet	›	44
	- 6.1 Samtale med foreldrene	›	49
	- 6.2 Samtale med barnet	›	52
7.	Barnet beskytter seg fra omsorgssvikt	›	56
	- 7.1 Samtale med foreldrene	›	61
	- 7.2 Samtale med barnet	›	62
8.	Vurdering av hva vegringen handler om	›	64
9.	Samtaletilbud til foreldre og barn	›	68
10.	Rolleavklaring og samarbeid mellom instanser	›	72
	Referanseliste	›	75

Innledning

Hva er samværsvegring?

Det er en kjent problemstilling i familievern, barnevern og ved foreldretvister i domstolen at noen barn uttrykker vegring for samvær med en av sine foreldre. Det er normalt at barn kan uttrykke noe protest knyttet til atskillelse fra en forelder, eller uttrykke noe motvilje i forkant av et samvær. Det er ikke disse forbigående og moderate protestene vi omtaler som samværsvegring. Det er først ved mer vedvarende og sterk avvisning av en forelder at begrepet samværsvegring benyttes.

Det er viktig at instansene som møter familiene er klar over at barns uttrykk for motvilje ikke trenger å handle om sviktende omsorg hos noen av foreldrene, men like gjerne kan handle om barnets ønske om selvbestemmelse. Dette gjelder særlig eldre barn, hvor motviljen kan være et legitimt uttrykk for at de ønsker en endring i samværsordningen. Det å misforstå og problematisere unødige hva barnets motvilje handler om, kan i seg selv føre til vansker i relasjonen mellom foreldrene og barnet, og til konflikter mellom foreldre. Det er derfor viktig å forstå barnets motvilje, og unngå unødvendig mistenkeliggjøring og beskyldninger mellom foreldrene.

Barns medbestemmelse

Barns autonomi og rett til medvirkning er vektlagt i dagens vestlige samfunn, med visse kulturelle variasjoner. Mange barn er vant til å medvirke i beslutninger i familien. Blant annet i meklingsordningen er det lagt vekt på at barn har rett til å si sin mening og bli hørt, og det skal legges vekt på barnets synspunkter ut fra alder og modenhet. Det er gode grunner for å legge til rette for barns medbestemmelse, men de voksne må være oppmerksom på at barnet ikke får et for stort ansvar for beslutningene.

Etter et samlivsbrudd kan foreldre være ekstra oppmerksomme på barns signaler om at noe er vanskelig eller stressende, og bekymre seg for at barnet skal bli skadelidende. Dette gjelder særlig hvis det er liten tillit og kontakt mellom foreldrene. Det kan også være vanskelig for foreldre å presse eller overtale barnet til noe det uttrykker at det ikke vil. Mange foreldre blir derfor usikre på hva som er riktig å gjøre hvis barnet ikke vil på samvær.



Hvorfor er temaet samværsvegring viktig?

- For de fleste barn er det viktig å opprettholde kontakt med begge sine foreldre etter samlivsbrudd. Hver av foreldrene utgjør sammen med sitt nettverk og sin familie en sosial kapital for barnet, i det at de kan gi barnet viktige erfaringer og læring, og opplevelse av trygghet, tilhørighet og å være elsket
- Barnets ønske om lite samvær kan skyldes årsaker som ikke handler om foreldrene, f.eks. nærhet til venner, fritidsaktiviteter, skole, husdyr eller eiendeler man har i det ene hjemmet. Eldre barn har en naturlig løsrivelse fra foreldrene og vil i økende grad bestemme selv. Det er viktig for barnet å bli forstått på dette, og at det ikke blir tolket som at barnet ikke ønsker kontakt, er utsatt for omsorgssvikt eller er påvirket av en forelder, når det ikke er tilfelle
- At barnet uttrykker motstand mot samvær kan føre til konflikter mellom foreldre om hvordan dette skal forstås og håndteres. Alvorlig foreldrekonflikt kan ha negative konsekvenser for barns helse og utvikling og er derfor viktig å forebygge
- Samværsvegring som har fått utvikle seg over tid, kan være vanskelig å reversere. Det er derfor all grunn til å identifisere begynnende samværsvegring tidlig slik at en kan hjelpe familien før situasjonen blir mer kompleks og fastlåst
- Samværsvegring kan være et signal om at barnet er for involvert i foreldrenes vansker, og dermed betyr at foreldrene i større grad må ta ansvar for egne følelser og behov
- Barnets vegring kan være uttrykk for at barnet er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Der det er tilfelle er det avgjørende at dette fanges opp tidlig og tas tak i

Utfordringer

I møte med familier der barn ikke vil på samvær, kan fagpersoner stå overfor flere utfordringer:

- Det er foreløpig lite empirisk forskning som kan hjelpe oss å differensiere mellom ulike årsaker til, og alvorligheten av, samværsvegring
- Vi vet lite om effekten av ulike tiltak
- En del av faglitteraturen på samværsvegring tenderer til å være ensidig og forenklet
- Fagpersoner får ofte presentert motstridende informasjon fra foreldrene, preget av gjensidig mistillit og beskyldninger
- Fagpersoner kan være preget av egen forforståelse og faglige diskurser i sine fagmiljø
- Sosiale medier og google-søk kan være en viktig kilde til informasjon både for foreldre og fagpersoner. Internettets algoritmer fører til at en får selektiv informasjon basert på ens tidligere søkehistorikk. Utfordringen med det er at ulike grupperinger på nettet kan bli et ekkokammer der leseren ikke presenteres for alternative forklaringer. Det ligger mye informasjon på nettet og alle kan finne støtte for sitt eget syn. Samtidig er det vanskelig for den enkelte å vurdere hvor pålitelig kilden til informasjonen er.

Det kan være utfordrende å forholde seg til den kompleksiteten som ofte er i saker der barn ikke vil på samvær. Når vi presenteres for motstridende beretninger og forklaringer, må vi være klar over vår menneskelige tendensen til å ville forenkle komplekse dynamikker (kognitiv bias), og til å legge mest vekt det som bekrefter allerede etablerte oppfatninger (bekreftelsesfellen).

- I fagmiljøene bør det drøftes åpent hvordan diskurser, verdier og tidligere erfaringer påvirker oss i møte med familiene
- Fagmiljøene bør kontinuerlig ha fokus på egen fagutøvelse og kompetanseheving
- Vi må være åpen for at vi kan ta feil, eller bare har forstått deler av problematikken i en familie

Andre utfordringer i møte med familier der barn ikke vil på samvær kan være at:

- En eller begge foreldre er preget av mistillit og utrygghet i møte med instansen som er ment å hjelpe dem
- En eller begge foreldre er lite motivert for å erkjenne og jobbe med egne utfordringer

Hvis vi skal kunne veilede foreldrene, må vi først trygge dem på at vi kan og vil hjelpe dem. Motivasjon for endringsarbeid er avhengig av at en selv ser behovet for endring og opplever at en har mulighet til å gjøre noe med det. Vi må derfor snakke med foreldrene om det vi ser er problematisk og belastende for barnet, samtidig som vi formidler en tro på at hver av foreldrene kan gjøre noe som kan bedre situasjonen.

- Vi må lete etter styrker, ressurser og muligheter hver av foreldrene har
- Vi må anerkjenne deres rolle og betydning i barnets liv
- Vi må formidle at vi har en fagkunnskap som kan bidra til økt innsikt og forståelse hos foreldrene (psykoedukasjon og foreldreveiledning)

Helhetlig tilnærming

Både foreldre og fagpersoner påvirkes av diskurser i samfunnet, men kan legge noe ulik vekt på disse. Det er særlig tre politiske og sosiokulturelle

retninger som kan ha betydning for vår tilnærming til familier med barn som ikke vil på samvær:

- Økt fokus på å avdekke og beskytte barn fra vold og overgrep i hjemmet
- Økt fokus på likestilt foreldreskap og barns behov for begge foreldre
- Økt fokus på barns autonomi og rett til medbestemmelse

Alle disse tre perspektivene er viktige. Utfordringen ligger i å integrere dem i en helhetlig tilnærming når barn ikke vil på samvær.

Barn trenger at instansene som møter familien ikke konkluderer for raskt når de vurderer hva barnets vegring handler om. Bli vi for ensidig og forenklet i vår forståelse risikerer vi å overse eller undervurdere det barnet har behov for. En polarisert faglig diskusjon setter barnet nok en gang i midten av en dragkamp, noe barnet ikke er tjent med.

Økt kompetanse og oppmerksomhet på samværsvegring vil føre til at flere barn og foreldre får riktig hjelp til riktig tid. Det igjen kan bidra til å redusere alvorlige foreldrekonflikter, beskytte barn fra omsorgssvikt og styrke barns sunne mestringsstrategier.



Illustrasjonsfoto: The Poppe

Begrepsavklaring

For enkelthets skyld benyttes begrepet «den avviste forelderen» om den forelderen barnet uttrykker vegring for å ha samvær med. Den forelderen som barnet ikke avviser, omtales som «den foretrukne forelderen». Disse begrepene må ikke forstås som en rangering av en forelder som bedre eller dårligere enn den andre.

Med begrepet «barn» inkluderer vi aldersgruppen 0-16 år. I beskrivelsen av «samtale med barnet» mener vi aldersgruppen 6 til 16 år. Samtalen må tilpasses barnets alder og modenhet.

Med begrepet «omsorgssvikt» mener vi gjentakende eller vedvarende svikt i omsorgen for barnet, herunder vold, overgrep og manglende evne til å møte barnets grunnleggende behov.

1.

Grunnleggende forståelse om barn og unge

Noen barn uttrykker seg sterkt og klart. Andre gir mer motstridende signaler, eller uttrykker seg mer indirekte og vagt. Uansett hvordan barnets vegring for samvær kommer til uttrykk, trenger de at voksne forstår hva barnet har behov for, og kan støtte og hjelpe barnet når det trenger det.



Illustrasjonsfoto: Lars Petersen / Tringent

Spørsmålet vi må stille oss er ikke bare hva barnet vil, men hva barnet trenger. Vi må forstå mer enn barnet. Da er det viktig at vi er klar over følgende:

- Barn vil alltid forsøke å mestre sin livssituasjon. Mestringsstrategiene kan føre til at de får det bedre, men kan også føre til større vansker på kort eller lang sikt
- Barns mening skapes i samspill med andre og er derfor påvirkelig og i stadig endring
- Barn kan ikke alltid vite hva som er best for dem, og kan ikke forventes å skulle forstå alle konsekvensene av sine uttalelser
- Barn er avhengig av foreldrene sine og har derfor en sterk trang til å ivareta tilknytningen til minst en av foreldrene. En stresset og opprørt forelder kan

skape trygghet hos barnet. Barn vil da ofte forsøke å regulere foreldrenes følelser, for på den måten å sørge for at forelderen kan bli bedre i stand til å ivareta barnet.

- Barn kan strekke seg langt for å ivareta en forelders behov, selv når det går på bekostning av egne behov
- Barns trivsel og fungering avhenger også av barnets sosiale miljø utenfor hjemmet, som tilknytning til skole, venner og andre familiemedlemmer
- Barns evne til selvstendig, kritisk og nyansert tenkning utvikles gradvis i takt med alder og modenhet, og påvirkes av andre viktige personers støtte og aksept

Barns alder og utviklingsspørsmål

Barn trenger å bli forstått ut i fra sin alder og utvikling. Omsorgen og forventningene til barnet må endres og tilpasses i takt med barnets utvikling.

Førskolealder, 0-5 år:

- Uttrykker ofte sterkt emosjoner og hva de vil og ikke vil, men er helt avhengig av å bli forstått av voksne på hva de har behov for
- Klarer i liten grad å regulere egne følelser og trenger foreldre som kan trøste, berolige og trygge
- Er ofte sensitive for foreldrenes kroppsspråk og tonefall, og bruker foreldrene som holdepunkt for hva som er trygt og greit og hva som ikke er det
- Kan ha vanskelig for å skille mellom fantasi og virkelighet og kan fortelle noe med stor innlevelse og overbevisning, uten at det har skjedd, eller bare delvis er sant
- Ordforrådet inneholder ikke så mange nyanser og barnet kan bruke begreper annerledes enn et eldre barn eller voksen ville gjort

Barneskolealder, 6-12 år:

- Opptatt av rettferdighet og balanse, og kan derfor få dårlig samvittighet hvis de ønsker å bo mest hos den ene forelderen. Rettferdighetstenkningen kan føre til at barnet vil ta parti med og støtte den det oppfatter som «den svakeste part» etter foreldrenes samlivsbrudd
- Kan lyve for å redde ansikt. Å innrømme at en har misforstått eller sagt noe som ikke var helt sant, er vanskelig
- Blir gradvis mer i stand til å begrunne meningene sine, men det må forventes at de er påvirket av hva foreldre og eldre søsken mener, og at de ikke kan gi utfyllende svar på «hvorfor-spørsmål»
- Kan ha vansker med å tenke langsiktig og forstå konsekvenser av uttalelser og valg
- Gradvis mindre opptatt av å være sammen med foreldrene, og mer opptatt av venner og fritidsinteresser
- Ofte opptatt av skyld og ansvar. Kan ta uforholdsmessig stort ansvar for at foreldrene er i konflikt eller ikke har det bra, og kan bruke mye krefter på å balansere mellom foreldrene, dempe konflikt og ivareta foreldrenes selvfølelse

Tenårene, 13-16 år

- Opptatt av å finne ut hvem de er, atskilt fra andre
- Kan lyve for å redde sosiale relasjoner, f.eks. ved å benekte overfor andre at en forelder har problemer
- Kan streve med å akseptere realitetene, noe som gjør at det som er fornuftig og selvfølgelig for de voksne, kan oppfattes helt annerledes for barnet
- Har behov for å bli sett på som selvstendige og autonome, samtidig som de fortsatt har stort behov for omsorg og støtte
- Legger stor vekt på venner, fritidsaktiviteter og hobbyer
- Er opptatt av at løsninger skal være praktiske og enkle for dem, for eksempel at de vil bo i ett hjem for å ha tilgang til egen PC eller kort vei til skolen
- Økende løsrivelse fra, og opprør mot foreldrene, kombinert med sterk moralsk tenkning, kan føre til at barnet dømmer foreldrenes valg og være måte hardt

2.

Mulige årsaker til samværsvegring



Illustrasjonfoto: Fine Pappé

Det er flere faktorer som kan føre til samværsvegring:

- Foreldrenes reaksjoner på barnets begynnende motvilje mot samvær
- Utrygghet hos barnet grunnet lite kontakt mellom barnet og samværsforelder
- Relasjon til steforelder og stesøsken
- Avstand til venner, skole, fritidsaktiviteter osv.
- Sårbarheter hos barnet (engstelig, sensitiv, vansker med overganger)
- Utviklingsmessige faktorer (separasjonsangst, svart-hvitt-tenkning, rettferdighetstenkning, sterk lojalitetsfølelse)
- Dynamikk og press mellom søsken
- Vedvarende foreldrekonflikt, som også kan involvere utvidet familie, nye partnere og fagpersoner
- Barnet eksponeres for negative følelsesuttrykk og uttalelser over tid om den andre forelderen
- Endring i foreldrefungeringen før, under eller etter samlivsbruddet (mer selvopptatt, fraværende, emosjonell)
- Vold, overgrep, rusmisbruk og psykisk uhelse hos en eller begge foreldre

Det er viktig å presisere at en årsaksforklaring ikke utelukker noen av de andre. Det er som regel flere årsaker som virker sammen i en kompleks dynamikk over tid, der både barnet, foreldrene og andre personer rundt familien kan bidra til at samværsvegringen utvikler seg og opprettholdes.



Illustrasjonsfoto: Tine Poppe

I denne veilederen beskrives flere årsaker til at samværsvegring kan oppstå, opprettholdes og forsterkes. Beskrivelsene er hentet fra faglitteratur og praksiserfaring, med de engelske faguttrykkene i parentes:

- Foretrekker en forelder/ett hjem (Affinity)
- Avvisning som en mestringsstrategi i en emosjonelt krevende situasjon (Alliance)
- Ivaretagelse av en forelders behov (Enmeshment)
- Bærer av en forelders uforsonlighet (Alienation)
- Beskyttelse fra omsorgssvikt (Estrangement)

Samlet belyser disse beskrivelsene hva barnets vegring for samvær kan handle om. Ingen av beskrivelsene er ment som diagnostiske kategorier, og det vil være ulikt hvor relevant hver av beskrivelsene er i arbeidet med den enkelte familie.

Beskrivelsene av mulige årsaker til samværsvegring omtales i fem kapitler, og det gis anbefaling for hvordan fagpersoner kan samtale med barn og foreldre i hvert kapittel. Fordi det ofte er sammensatte årsaker til at barnets vegring oppstår og opprettholdes, kan beskrivelsene og anbefalinger fra flere av kapitlene være relevante i møte med den enkelte familie.

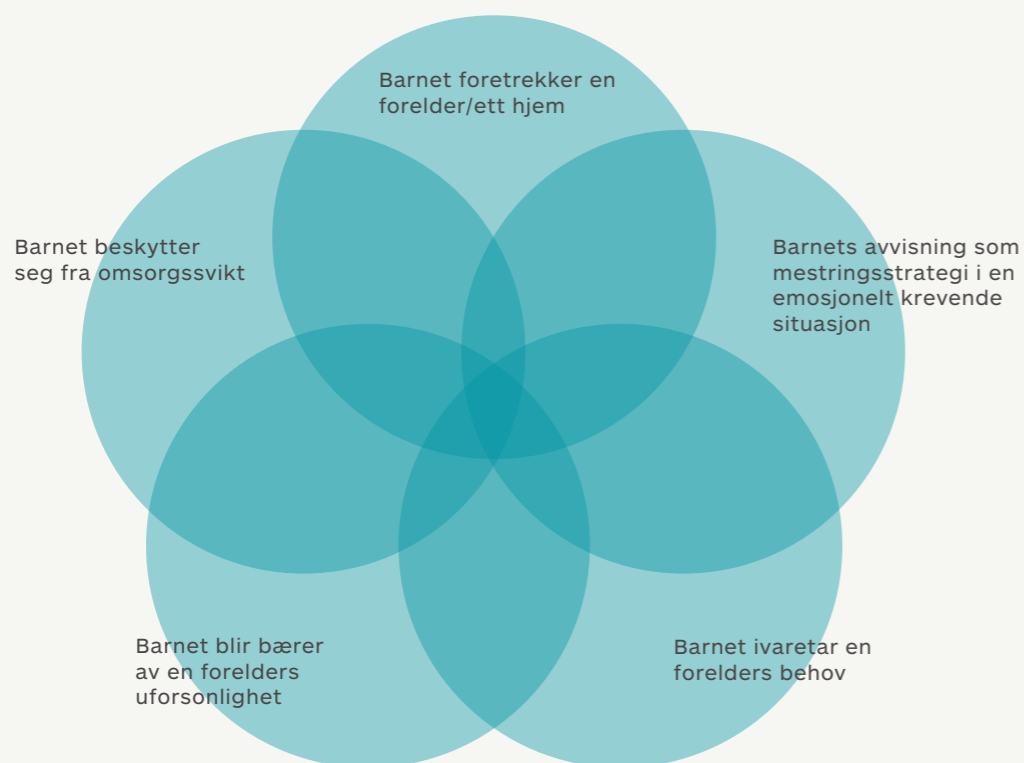
Det er stort spenn i alvorlighetsgrad i familier med samværsvegring, fra god nok omsorg i begge hjem, til betydelig utfordringer hos en eller begge foreldre. I familier med omfattende problematikk er det avgjørende med tverrfaglig samarbeid mellom ulike instanser.

Foreldrene kan ha hver sin opplevelse av hva vegringen handler om. For eksempel kan det fra den foretrukne forelderens og barnets side beskrives som at barnet foretrekker en forelder (affinity), mens den avviste kan oppleve det som at barnet er påvirket av en forelders negative holdninger (alienation). Vi bør unngå langvarige og lite konstruktive diskusjoner mellom foreldre, og mellom fagpersoner, om hvorvidt det er det ene eller det andre, og fokusere mest på hva som er mulig for hver av foreldrene å gjøre noe med.

Hvordan vegringen blir forstått kan endres over tid. For eksempel kan det som starter som en reaksjon på samlivsbruddet (alliance), utvikle seg til at barnet inntar en for stor omsorgsrolle overfor en forelder (enmeshment). Et annet eksempel er at det som starter med at barnet foretrekker det ene hjemmet (affinity), utvikler seg til at barnet beskytter seg selv (estrangement) fordi den avviste forelderens responderer på en måte som gjør barnet utrygg. I møte med barn som foretrekker en forelder/ett hjem eller reagerer på foreldrenes samlivsbrudd med å avvise den ene forelderens, er det særlig viktig å jobbe forebyggende for å unngå større og mer vedvarende vansker i familien.

Oversikt over mulige årsaker til at samværsvegring kan oppstå, utvikle seg og forsterkes

Denne enkle illustrasjonen viser hvordan en årsaksforklaring ikke utelukker noen av de andre. Det er som regel flere årsaker som virker sammen i en kompleks dynamikk over tid, der både barnet, foreldrene og andre personer rundt familien, kan bidra til at samværsvegringen utvikler seg og opprettholdes.



Barnet foretrekker en forelder/ett hjem

En eller flere av følgende faktorer kan føre til at barnet foretrekker en forelder/ett hjem:

- Bedre relasjon til en av foreldrene
- Stort behov for forutsigbarhet, og vansker med å takle endringer
- Nærmere venner, skole og fritidsaktiviteter
- Anstrengt forhold til bonusfamilien
- Ulik foreldrestil, regler og forventninger i de to hjemmene

Barnets avvisning som mestringsstrategi i en emosjonelt krevende situasjon

Barnet tar avstand fra den forelder den holder mest ansvarlig for bruddet/konflikten

- Sterk sympati og medfølelse med den andre forelder
- Rettferdighetstenkning og "svart-hvitt-tenkning"
- Moralske vurdering av hvem som er skyldig, hvem som er mest såret og hvem som fortjener og trenger barnets støtte mest

Barnet ivaretar en forelders behov

Barnet er overinvolvert i og tar mye ansvar for den ene forelderens behov. Skillet mellom voksen og barn er diffus

- Barnets relasjon til forelder er preget av at barnet i for stor grad har blitt ansvarlig, fortrolig eller uselvstendig
- Barnet oppfatter at den foretrukne forelder ikke

tåler barnets løsrivelse eller selvstendighetsutvikling

- Barnet blir symptombæreren

Barnet blir bærer av en forelders uforsonlighet

Barnet kan utvikle en ensidig, negativ oppfatning av den ene forelder fordi det påvirkes av en forelder som:

- Betrør seg til barnet med informasjon som skaper sinne og skuffelse
- I liten grad skjerner barnet for egne sårede og bitre følelser
- Fremstår i en offerrolle og appellerer til støtte og sympati
- Skaper et feilaktig inntrykk av den andre som en dårlig forelder
- Begrenser eller forstyrrer barnets kontakt med den andre forelder

Barnet beskytter seg fra omsorgssvikt

Barnet er utrygg grunnet omfattende, negative erfaringer med den avviste forelder. Det kan handle om:

- ulike former for vold og overgrep
- rusmisbruk
- psykisk uhelse
- omfattende konfliktatferd

3.

Foretrekker en forelder/ett hjem

Noen barn gir uttrykk for at de vil ha lite samvær hos den ene forelder. Det trenger ikke være uttrykk for at noe er galt i noen av hjemmene. Barnet avviser ikke forelder helt. Grunnen til at det omtales i denne veilederen er fordi barnets ønske om mindre samvær kan føre til konflikt mellom foreldrene, eller til betydelige vansker i relasjonen mellom foreldre og barn. Barnets uttrykk for at det ønsker lite samvær kan bli til mer uttalt samværsvegring, hvis foreldrene ikke er bevisst på hvordan de forstår og responderer på det barnet uttrykker. Barn som ikke føler seg forstått og tatt på alvor kan respondere med sterkere avvisning. Det kan derfor virke forebyggende med veiledning tidlig, med sikte på å unngå betente og langvarige konflikter.



Ulik relasjon til foreldrene

Det er ikke uvanlig at barn har en bedre relasjon til en av sine foreldre. Dette kan en også se i familier der foreldrene bor sammen. Det kan skyldes faktorer som kjønn, personlighet, fritidsinteresser, foreldrestil og hvor mye tid man har tilbragt sammen. Etter et samlivsbrudd kan barnets preferanse for den ene forelder forsterkes. Barnet kan være godt ivaretatt hos den andre forelder, men har vansker med å være adskilt over tid fra den forelder det føler seg mest knyttet til.

Barnets reaksjoner på endringer i hverdagen

Samlivsbrudd kan være en krise i barnets liv, og kan gjøre barnet mer stresset fordi hverdagen endrer seg. Barnets personlighet og utviklingsmessige modenhet spiller en viktig rolle for hvordan barnet håndterer samværsordningen. Noen barn har vansker med å håndtere overganger, blir lett stresset, og har stort behov for forutsigbarhet og stabilitet. Yngre barn, og barn som er sensitive og engstelige, kan trenge gradvis tilvenning til en mer omfattende samværsordning. Hvis barnet har sterke reaksjoner i forkant, under eller etter samvær, kan det være et signal om at foreldrene har gått for fort frem, og at barnet trenger mer tid

og støtte fra foreldrene for å takle det stresset det opplever i forbindelse med å ha to hjem.

Ulik foreldrestil

Når barn foretrekker å være hos den ene forelder, kan det handle om store forskjellene mellom hjemmene. Barnet kan oppleve den ene forelder som streng, rigid, distansert eller lite forståelsesfull, mens den andre forelder beskrives som snillere og har færre regler og forventninger. Barnets problembeskrivelse vil ofte være at den ene forelder er for streng, men sett fra et voksenperspektiv kan det være at forelder barnet foretrekker, i liten grad setter adekvate grenser for barnet.

Noen ganger er den ene av foreldrene mest opptatt av struktur og regler, mens den andre er mer opptatt av å være romslig og forståelsesfull. Barnet trenger en kombinasjon av dette, og foreldrene kan trenge å utvikle mer av det de har mindre av i sin foreldreutøvelse. Da kan det være til hjelp å benytte Baumrinds beskrivelse av de fire foreldrestilene: *autoritær*, *autoritativ*, *ettergivende* og *uinvolvert*, der den autoritative foreldrestilen er noe foreldrene kan veiledes på å tilegne seg mer av. Trygghetssirkelen og

begrepene *større, sterkere, tryggere og god* fra foreldreveiledningsprogrammet COS-P kan også være nyttig i veiledningen av foreldrene. Målet er at begge foreldre har aldersadekvate forventninger til barnet, samtidig som de er responderende og varme i kontakten med barnet. Ved store forskjeller mellom hjemmene, kan det være behov for at foreldrene enes mer om visse regler som gjelder i begge hjem.

Årsaker som ikke handler om foreldrene

Når et barn ønsker å være mindre hos den ene forelder, behøver det ikke å handle om barnets relasjon til noen av foreldrene, men snarere om relasjonen til venner eller bonusfamilien. Barn er opptatt av å kunne opprettholde kontakten med venner, skole, og fritidsaktiviteter. De kan også være opptatt av andre praktiske forhold som å ha tilgang til PC/TV-spill.

Noen barn kan ha et så anstrengt forhold til en forelders nye partner og eventuelle stesøsken, at de av den grunn ikke ønsker å bo i det hjemmet. De kan ønske å treffe forelder andre steder, eller bare komme på besøk av og til.

Det er viktig å få frem og normalisere disse begrunnelsene, hvis dette er årsaken til at barnet ønsker redusert samvær. Da kan en unngå unødig konflikt mellom foreldrene om hvem av dem som er «skyld» i barnets ønske om redusert samvær.

Ulik tolkning av barnets samværsvegring

Når barnet gir uttrykk for at det foretrekker den ene forelder etter et samlivsbrudd, har ofte foreldrene ulik forklaring på både årsak og løsning:

- Den foretrukne forelder kan hevde at den avviste forelder utøver dårlig foreldreskap og at det er nødvendig å redusere samvær og kontakt. Denne forelder legger ofte vekt på at det er viktig å lytte til barnet og ikke presse det til noe det ikke vil.

- Den avviste forelder kan hevde at den foretrukne forelder påvirker barnet negativt og må gjøre mer for å motivere barnet til samvær. Denne forelder legger ofte vekt på at det er de voksne som skal bestemme.

Det kan være noe sant i begge disse forståelsene. Barn kan avvise en forelder før, under og etter samlivsbrudd på grunn av den ene forelderens manglende involvering i barnet eller enkelte utfordringer i foreldrefunktionen. Samtidig vet vi også at barn påvirkes av foreldrenes holdninger til hverandre og til samværsordningen. Derfor er det viktig å se nærmere på hva hver av foreldrene kan gjøre for at barnet kan ha en god relasjon til begge.

3.1 Samtale med foreldrene

Den foretrukne forelder bør utfordres og veiledes på å:

- være bevisst egen innflytelse på barnets relasjon til den avviste forelder
- anerkjenne den andre forelderens betydning og fremsnakke ham/henne overfor barnet
- følge samværsavtalen og møte barnets protester som en rolig og trygg voksen
- bruke sin posisjon som den forelder barnet hører mest på, til å løfte frem viktigheten av kontakt med den andre

Den avviste forelder bør utfordres og veiledes på å:

- lytte til og ta på alvor det barnet opplever som vanskelig, f.eks. ha forståelse for at barnet trenger tid til å bli kjent med og akseptere bonusforelder
- gjøre tilpasninger i eget hjem, eller i egen foreldreutøvelse, som kan styrke relasjonen og øke barnets ønske om samvær
- akseptere at barnet kan ha en bedre relasjon til den andre forelder, uten å bebreide barnet eller den andre forelder for dette

- ikke presse barnet, men heller gjøre det en kan for å legge til rette for at det oppleves trygt og greit for barnet å komme på samvær
- legge til rette for egentid med barnet hvis barnet opplever at forelder bruker mye tid på sin nye familie

Begge foreldre bør utfordres og veiledes på å:

- skape forutsigbarhet for barnet og få på plass nødvendig informasjonsflyt mellom hjemmene. Det kan være en god metafor å snakke om at foreldrene har ansvar for å bygge en bro mellom hjemmene, som gjør at det kjennes greit for barnet å bevege seg imellom. Det er viktig for barnet at foreldrene er informert om barnets hverdag i det andre hjemmet, slik at det slipper å ta ansvar for å formidle informasjon, eller kjenner på utrygghet rundt hva det får lov å snakke om
- bli enige om hva barnet er tjent med av felles regler og rutiner i de to hjemmene
- skjerme barnet fra egne negative oppfatninger og erfaringer med den andre forelder
- endre samværsavtalen ut fra barnets utvikling og behov

3.2

Samtale med barnet

- Normaliser at barn kan foretrekke en forelder eller det ene hjemmet, uten at dette betyr at det ikke trenger eller er glad i begge foreldrene
- Forklar for barnet at det er de voksnes ansvar å ta hensyn til barnets behov, og ut i fra det bli enige om en samværløsning som fungerer for barnet
- Barn kan føle press på å forklare hvorfor det vil ha mindre samvær med den ene forelderen. Dette kan være vanskelig for barnet å beskrive. Unngå å avkreve barnet for en forklaring, men gi barnet muligheten til å si noe om hva som er viktig for ham/henne, og om det er noe det opplever som vanskelig eller skulle ønske var annerledes. Kom gjerne med eksempler på hva andre barn kan oppleve som vanskelig, f.eks. «noen barn synes det er vanskelig å bo langt unna vennene sine når de er hos den ene forelderen. Hvordan er det for deg?»
- Vær nysgjerrig på hva som er barnets idéer ved å utforske hva det er opptatt av. Hvilke verdier, normer og kulturelle forståelser er viktig for barnet?
- Selv om barnet kan virke bestemt på hvordan det vil ha det nå, kan du snakke om at situasjonen kan endre seg, og at det er både mulig og normalt at ønsker og behov endrer seg med tiden
- Avhengig av barnets alder og modenhet, kan du presentere noen tanker som kan utvide og nyansere barnets oppfatninger. Dette må gjøres med respekt og varsomhet. Du kan f.eks. si «*Akkurat nå synes du det er vanskelig at mammas kjæreste har flyttet inn. Det er mange barn som kan synes det er vanskelig. Det tar tid å bli vant til å ha en ny voksen hjemme hos deg. Det kan være du synes det blir greit etter hvert.*»
- For å få frem bredden i barnets opplevelse av begge hjem, kan du spørre hva barnet opplever som bra og verdifullt i hvert av hjemmene. Lytt særlig etter hva barnet setter pris på hos forelderen det ikke ønsker å være så mye hos. Hvis fokuset blir utelukkende på det negative, kan det forsterke barnets vegring
- Spør gjerne barnet om det har noen forslag eller råd til foreldrene

Familiesamtale

Etter å ha hatt samtaler med både barn og foreldre, kan du gjennomføre en familiesamtale der det oppsummeres hva som er fremkommet i samtalene, og foreldrene kan formidle til barnet hvilke endringer eller samværløsning som skal praktiseres fremover. Dette forutsetter at foreldrene har kommet

frem til en rimelig grad av enighet som de sammen kan presentere for barnet. Løsningen som presenteres kan være en midlertidig avtale som skal evalueres etter en tid, der både barnet og foreldrene får anledning til å uttale seg om hvordan samværsordningen har fungert.



Illustrasjonsfoto: Simon Ræe / Unsplash

4.

Avvisning som mestringsstrategi i en emosjonelt krevende situasjon

Samlivsbrudd

I et samlivsbrudd kan barn bli sinte og reagere sterkt overfor den forelderen som de opplever mest ansvarlig for å «ødelegge familien». Særlig eldre barn kan ha sterke reaksjoner hvis en forelder har vært utro, raskt finner seg en ny partner, eller velger å gå ut av forholdet når den andre ønsker å fortsette. Det er naturlig for barn å kjenne på stor omsorg og bekymringer for en forelder som får psykiske reaksjoner, og/eller en utfordrende økonomi og bosituasjon, etter et samlivsbrudd. Barnet kan da ta parti med den forelderen det opplever er blitt sviktet og har det vanskeligst.

Barns reaksjon på samlivsbruddet kan utvikle seg til en langvarig avvisning og en polarisert oppfatning av foreldrene. Det er derfor av stor betydning at foreldrene og barnet får hjelp tidlig for å unngå at situasjonen eskaleres og blir fastlåst. Her har familievern et viktig mulighet når de møter foreldrene i mekling. Det bør vies tid til å samtale med foreldrene om hvordan de kan bidra til at barnet takler omstillingen til den nye livssituasjonen, og kan bevare en god relasjon til dem begge.

Foreldrekonflikt

Når et barn opplever at foreldrene har helt ulike perspektiver og negative oppfatninger av hverandre, kan barnet kjenne på lojalitetskonflikt. For å håndtere motsetningsfylt informasjon, og den forvirringen dette skaper, kan noen barn uttrykke ulike meninger avhengig av hvem det er sammen med. Andre barn håndterer lojalitetskonflikten med å avvise den ene forelderen fordi det blir for

vanskelig å balansere mellom to foreldre i konflikt. Barnet trekker seg ut av det konfliktfylte spenningsfeltet ved å alliere seg med den ene og unngå den andre. Barnet ser situasjonen svart-hvitt, der den ene forelderen er uklanderlig og den andre holdes ansvarlig for alt som ikke er bra. Denne oppfatningen kan bli fiksert og leve sitt eget liv, uten noen direkte påvirkning fra den foretrukne forelderen.

«Det er ikke mulig å skyte på den andre forelderen uten å treffe barnet.»

- Hedvig Montgomery



Illustrasjonsfoto: Lars Pettersen / Tinsgent

Mestringsstrategi som utvikler seg til unngåelsesatferd

Avvisning av en forelder kan starte som en normal mestringsstrategi i en krevende situasjon for barnet. Dersom barnet ikke blir forstått av voksne som tar ansvar for å reparere de vanskene som har oppstått i foreldre-barn-relasjonen, kan mestringsstrategien utvikle seg til en varig unngåelsesstrategi.

Barnets avvisning av en forelder kan løse et vanskelig dilemma for barnet. Ved å kutte kontakt og distansere seg emosjonelt fra den ene forelder, trenger ikke barnet å navigere i et emosjonelt minnefelt mellom to foreldre i konflikt. Barnet risikere da heller ikke å utfordre relasjonen til den forelder de opplever å ha tette bånd til. Å avvise den ene forelder reduserer midlertidig den stressende situasjonen, men på sikt kan det få store konsekvenser for barnet i form av tap av viktige relasjoner og begrenset erfaring med å løse konflikter.

Barnet kan utvikle så sterke negative oppfatninger at det kan ligne på en fobi der barnet ikke vil være i kontakt med noe som minner det om den avviste forelder. Barnet vil f.eks. ikke motta gaver fra eller se bilder av forelder, og vil ikke møte forelderens familie eller nettverk. I likhet med andre fobier, fører unngåelsen til at avvisningen opprettholdes, fordi den beskytter barnet fra et ubehag, samtidig som barnet ikke får erfaringer som kunne rettet opp i det ensidig negative inntrykket. Det ubehaget barnet kjenner på når noe minner det om den avviste forelder, kan både handle om skyldfølelse, ambivalens og gode minner som barnet har vanskelig for å vedkjenne seg.

Å redusere unngåelsesatferd og nærme seg det som skaper ubehag, krever stor grad av motivasjon hos barnet.



Illustrasjonsfoto: Time Poppe

Et eksempel kan være et barnet som får vite at den ene forelder har etablert et forhold på si, og nå vil flytte sammen med en annen. Barnet reagerer med sjokk, skuffelse og sinne. Forelder som har vært utro, kjenner på skam og vet ikke hvordan det skal snakke med barnet om det som har skjedd, samtidig som det også er forelsket og vil bruke mye tid med sin nye partner. Den forelder som er bedratt, havner selv i en stor krise med sterke følelser,

og er ikke tilgjengelig for å støtte barnet i å opprettholde kontakt med den forelder som har flyttet ut. Barnet kan også kjenne på skam og ønsker ikke å fortelle andre hva som skjer i familien. Barnet blir dermed overlatt til seg selv med sine vanskelige følelser og tanker. Jo lengre tid det går, og jo mindre foreldrene tar ansvar for at relasjonen kan repareres, jo mer fastlåst kan barnets avvisning av forelder bli.

4.1 Samtale med foreldrene

Psykoedukasjon

Det er viktig at foreldre blir oppmerksom på eget ansvar for å forebygge varige relasjonsbrudd mellom barn og foreldre. Foreldrene kan trenge kunnskap om:

- verdien for et barn i å bevare en god relasjon til begge sine foreldre
- innflytelsen foreldrene har på kontakten mellom barnet og den andre forelderen
- de negative effektene det kan ha for barnet når det er fiendtlighet, mistillit og bitterhet mellom foreldrene
- kommunikasjonsferdigheter som kan forebygge og redusere foreldrekonflikter

«Når voksne ikke klarer å holde seg selv, trenger de å bli holdt for å kunne holde sine barn.»

- Hedvig Montgomery

- viktigheten av å ta opp vanskelige tema med barnet, også det som er skamfullt og krevende å snakke om. Barn har behov for at noen tør å snakke om det som er vanskelig. Det er ofte en misforstått beskyttelse fra foreldrene at de unngår å ta opp vanskelige tema fordi de ikke vil rippe opp i det som har skjedd og opprøre barnet. Barnet kan bli dratt inn i foreldrenes unnvikelse og få en opplevelse av at det ikke er toleranse for å snakke om det som har skjedd. Fortielser i familien kan gjøre barnet usikker og gjøre det vanskelig for barn og foreldre å normalisere relasjonen.



Den foretrukne forelderen bør utfordres og veiledes på å:

- regulere egne følelsesuttrykk når barnet er i nærheten
- søke emosjonell støtte hos andre, ikke hos barnet
- unngå å forsterke barnets sinne og avvisning med å dele ufiltrert informasjon om den andre. Forelderen må skille mellom sin egen og barnets relasjon til den andre forelderen
- oppfordre til kontakt og forsoning mellom barnet og den andre forelderen, selv om det er vanskelig når en selv er såret og sint

Den avviste forelderen bør utfordres og veiledes på å:

- anerkjenne barnets følelser og opplevelser, slik at barnet føler aksept for å være skuffet og sint
- ha forståelse for at barnet kan trenge tid til å akseptere foreldrenes brudd
- ikke forvente at barnet skal forstå forelderens valg i forbindelse med samlivsbruddet
- ta ansvar for det som ikke har vært greit for barnet å oppleve
- unngå å respondere med sinne og avvisning når barnet uttrykker sin skuffelse eller protest
- opprettholde kontakt og gjøre ulike forsøk på forsoning med barnet
- ikke press barnet til å akseptere eller møte din nye partner før barnet selv er klar for det

4.2

Samtale med barnet

Barnet kan oppleve stort press fra flere hold om at det bør ha kontakt med den avviste forelderen. Å presse barnet fører som regel bare til mer motstand. Barnet må først få utløp for og anerkjennelse for sitt sinne og sin skuffelse. Når det blir møtt med aksept og forståelse, kan barnet også gi rom for savn og gode følelser knyttet til den avviste forelderen. **Det er viktig å ikke legge ansvaret på barnet for forsoningen og løsningen.**

- Anerkjenn og valider barnets følelser og opplevelser av det som skjer i familien, og på den måten bidra til at barnet kan forstå seg selv og sin situasjon

«Det er veldig forståelig at du er sint og skuffet når moren din ble sammen med en annen mann før hun hadde gjort det slutt med faren din. Det er lov å være sint når noen skuffer oss. Her er det rom for alle de følelsene og tanken du har. Sammen kan vi prøve å finne ordene som kan beskrive de forskjellige følelsene dine.»

- Støtt barnets gode mestringsstrategier

«Det er veldig fint at du fortsetter å gå på skolen hver dag, være med venner og spille fotball som før, selv om du har det tøft en periode nå. Vi trenger å opprettholde det vi kan av normalitet i hverdagen, og vi trenger pauser fra å tenke på det vonde. Det er også veldig bra at du klarer å sette ord på hvordan du har det til meg og til bestemor. Det som er vanskelig blir litt lettere å leve med når vi ikke er alene med det.»

- Støtt opp om barnets relasjon til begge sine foreldre

«Nå er dere i en vanskelig periode, der du naturlig nok er sint og skuffet, og moren din har ikke frem til nå klart å møte det på den måten du trenger. Men det kan være hun etter hvert vil forstå mer, og gjøre mer for å få en god relasjon til deg igjen. Kanskje blir aldri relasjonen deres helt den samme igjen, men jeg tror det er viktig for deg å ha kontakt med henne. Om en stund, når alt dette er kommet mer på avstand, tror jeg du vil være glad for å ha henne i livet ditt.»

- Bidra til å nyansere barnets opplevelser av seg selv i familien ved å spørre etter gode minner, kvaliteter hos foreldrene og håp for fremtiden

«Jeg lurer på om du kan fortelle meg hva du savner med å være med faren din nå som du har så lite kontakt med ham?»

«Hvis moren din klarer å slutte med noe av det som ikke har vært greit, er det noe du håper du og moren din kan gjøre sammen da?»

- Foreslå andre handlingsalternativer for barnet

«Noen barn synes det er lettere å møte forelderen andre steder enn hjemme, f.eks. gå på kino, dra i badeland eller møtes hos besteforeldrene»

5.

Barnet ivaretar en forelders behov

Samværsvegring kan oppstå eller forsterkes av at barnet tar for stort ansvar for en forelders behov. Barnet kan vegre seg for å forlate den ene forelderen fordi det oppfatter at forelderen ikke tåler barnets løsrivelse og fravær. Barnet sender da ut feilsignaler som handler mer om hva forelderen tåler, enn hva barnet selv trenger.

I faglitteraturen benyttes begrepet rolleforstyrrelse (enmeshment) om foreldre-barn relasjoner som er preget av at de psykologiske grensene ikke er godt nok etablert. Rolleforstyrrelser mellom foreldre og barn kan oppstå hvis forelderen har vansker med å regulere sine egne, ofte ubevisste, behov for støtte og bekreftelser. Den voksnes behov tar så mye plass i relasjonen at det fortrenger eller kommer i veien for barnets behov.

- Det er normalt at barn er oppmerksomme på foreldrenes følelser og opptatt av at foreldrene skal ha det bra. Det blir først en rolleforstyrrelse hvis forelderen har et udekket og stort omsorgs- og bekreftelsesbehov, som barnet tar uforholdsmessig stort ansvar for å ivareta.
- Noen barn har separasjonsangst, er generelt engstelige og søker mye nærhet hos forelderen, uten at dette er et uttrykk for behov hos den voksne. En kan med andre ord ikke konkludere med at det foreligger en rolleforstyrrelse kun ut i fra å observere barnets atferd. ▶



- Rolleforstyrrelser kan eksistere i familier der foreldrene bor sammen, men samlivsbrudd øker sjansen for at rolleforstyrrelser oppstår eller forsterkes, fordi det er en emosjonelt krevende situasjon som øker forelderens behov for støtte og bekreftelser.
- Det kan være vanskelig å oppdage rolleforstyrrelser i foreldre-barn-dyaden. Forelderer fremstår ofte som kjærlig og engasjert i barnet, og barnet fungerer ofte godt utad. Forelder og barn er sjelden selv klar over den usunne dynamikken imellom dem. Derfor kan det være vanskelig å skape endring når rolleforstyrrelser først har etablert seg.

Personlighetstrekk hos forelder

Det er visse personlighetstrekk hos forelderer som øker risikoen for en rolleforstyrret dyade mellom forelder og barn. De samme trekkene øker også sjansen for at forelderer havner i konflikt med sin ekspartner. Disse trekkene er:

- Store humørsvingninger og emosjonelle utbrudd
- Frykt for å bli ignorert, sviktet eller avvist
- Overfølsom for kritikk og krenkelseser
- Stort behov for oppmerksomhet, beundring og bekreftelser
- Selvopptatthet og selvmedlidenhet
- Svak evne til mentalisering og manglende empati
- Engstelig og usikker
- Overdreven oppfatning av egen betydning og tror at han/hun er bedre enn andre
- Følelse av hjelpeløshet og svak evne til å takle utfordringer
- Selvdramatisering og overdrevne følelsesuttrykk
- Mistenksomhet, oppfatter andre som fiendtlige og truende

Ulike former for rolleforstyrrelser

«Parentification»

- Forelderer signaliserer et stort behov for omsorg og trøst
- Forelderer fremstår svak, hjelpeløs og lite regulert i egne følelser og atferd
- Barnet påtar seg en omsorgsrolle og har vansker med å forlate forelderer fordi det føler det må være der og passe på.
- Barnets fokus er på å dempe forelderens stress og ubehag, på bekostning av sitt eget behov for omsorg og reguleringsstøtte.
- Denne dynamikken forstyrrer barnets utvikling, relasjon til jevnaldrende og muligheten til å opprettholde en sunn relasjon til den andre forelderer. Det gjør barnet sårbar for depresjon, skam, skyldfølelse, overdreven bekymring, sosial isolasjon, psykosomatiske plager og andre internaliserte symptomer.

«Adultification»

- Forelderer søker støtte, forståelse og bekreftelser hos barnet, og barnet fyller noe av tomrommet etter partneren som ikke er der lengre
- Barnet blir en fortrolig, alliert og venn
- Det er en likestilt og gjensidig relasjon mellom forelderer og barnet, der barnet får mer informasjon, ansvar og beslutningsmyndighet enn det barnets alder og modenhet skulle tilsi.
- Forelderer tenker at barnet tåler denne rollen, og barnet kan sette pris på å bli vist så mye tillit og få så mye ansvar, men barnet blir alt for involvert i foreldrekonflikten, og den premature ansvarsrollen gjør barnet sårbar for å utvikle angst, depresjon og vansker i relasjon til andre.

«Infantilization»

- Forelderer har en manglende evne til å tolerere barnets aldersadekvate selvstendighetsutvikling. «*The infantilizing parent needs to be needed.*»
- Forelderer holder barnet for tett ut fra sitt eget behov for nærhet og bekreftelser
- Forelderer kan oppfattes som kjærlig, sensitiv, oppmerksom og responderende, men ettersom barnet blir eldre, blir det tydeligere at forelderer ikke klarer å gi slipp på den tette omsorgsrelasjonen. Forelderer kan da oppfattes mer som invaderende, overbeskyttende og overinvolvert.
- Barnet kan utvikle både skolevegring og samværsvegring, og bli oppfattet som usosial, engstelig, «klengete» og uselvstendig.
- Barnet oppfatter at det å signalisere avhengighet og hengivenhet er nødvendig for å dekke et stort behov hos forelderer.
- Forelderer tar ofte barnet med til ulike fagpersoner og vil at barnet skal utredes og motta helsehjelp. Det er viktig at barnets symptomer ikke blir feildiagnostisert, hvis årsaken til symptomene i hovedsak skyldes forelderens utstrakte behov for oppmerksomhet og bekreftelser.

Kilde: *Parental alienation and the dynamics of the enmeshed parent-child dyad*. Benjamin Garber, 2011

5.1 Samtale med foreldrene

Foreldrene bør få psykoedukasjon og veiledning på:

- Å adressere behovene og avhengigheten som forelderen har
- Bevissthet om hvordan barnets utvikling kan forstyrres hvis forelderen ikke håndterer og regulerer egne behov og følelser tilstrekkelig
- Å styre egne behov i retning av andre enn barnet, f.eks. oppsøke egenerapi
- Redusere barnets bekymringer ved å formidle at en klarer seg helt fint mens barnet er på samvær, og vil være opptatt med andre ting
- Å støtte barnets selvstendighetsutvikling ved å motivere barnet til å gjøre mer på egenhånd, f.eks. dra på overnattinger. Forelderen kan f.eks. si til barnet «Jeg er trygg på at du klarer deg helt fint uten meg». Foreldre ønsker det beste for sitt barn, så ved å løfte frem at barnet kan bli oppfattet som uselvstendig, umoden og utrygg, kan forelderen bli mer motivert til å støtte barnets løsrivelse. Her kan en gjerne benytte trygghetssirkelen fra COS-P for å snakke om barns behov oppe på sirkelen, samt forklare hvordan barn kan sende feilsignaler når de oppfatter at forelderen er stresset og ikke tåler barnets bevegelse vekk fra forelderen
- Å forstå hva problemet handler om og øke empatien og tålmodighet i møte med barnets vegring. Den avviste forelderen kan ellers fort bli utålmodig og kreve raskere endring hos barnet enn barnet er i stand til. Løsrivelse og større avstand til den foretrukne forelderen kan være stressende for barnet, og skape uro, bekymringer og dårlig samvittighet.

Det kan også være behov for å fokusere på forelderens påvirkning på barnets holdning til skole, venner, øvrig familie og egen kropp og helse. Ved høyt skolefravær og/eller mye fokus på sykdom og plager hos barnet, bør forelderen få klare råd om hvordan det kan få barnet på skolen, og modellere et sunt fokus på kropp og helse.



Familieterapi

I familieterapi kan forelderen og barnet få hjelp til å avklare og tydeliggjøre roller og grenser i familien. Forelderen kan oppmuntres til å fortelle barnet at det ikke trenger å ta vare på ham/henne, og ikke skal ha en omsorgsrolle. Dette kan han/hun klargjøre for barnet før en selv har løst sine egne emosjonelle vansker.

Det er viktig å unngå skyldfølelse eller påføre skam for det som har fått utvikle seg, men heller ha et fokus som er løsningsorientert, barnefokuset og fremtidsretta.

Beslutninger om samvær

Det kan være nødvendig at en dommer bestemmer når barnet skal på samvær. Dette kan i seg selv bidra til endring så fremst denne ordningen etterleves. Endring hos barnet kan skje uten at forelderen har løst sine underliggende emosjonelle behov. Hvis barnet innimellom bringes ut av den tette dyaden med den ene forelderen, kan den få andre og viktige erfaringer i kontakten med den andre forelderen.

5.2

Samtale med barnet

- Anerkjenn barnets ønske om at forelderen skal ha det bra. Det er både fint og naturlig å ha omsorg for andre, men barnet bør få hjelp til hvordan det kan bry seg om sine foreldre, uten at det går på bekostning av en selv. F.eks. kan det hjelpe til med husarbeid, men ikke mer enn at en fortsatt har god tid til venner, fritidsaktiviteter, skolearbeid og avslapping.

«Du bryr deg mye om mammaen din og vil at hun skal ha det bra, og det kan jeg godt forstå. Hun er viktig for deg. Barn trenger at foreldrene håndterer livet sitt og følelsene sine, og hvis barnet opplever at foreldrene strever med det, så kan noen barn strekke seg veldig langt for å hjelpe foreldrene så de skal få det bedre. Problemet med det er at da tar barn på seg en omsorgsrolle for sin forelder, når det egentlig skal være motsatt. For det er foreldrene dine som har ansvar for å passe på deg. Moren din er voksen og må finne ut av problemene sine selv. Hun kan søke hjelp hos andre voksne.»

- Beskriv de hypotesene du får om at barnet tar mye ansvar for en av foreldrenes behov.

«Noen barn opplever etter foreldrenes samlivsbrudd at en eller begge foreldrene får det veldig vanskelig, noe som ikke er så rart. Det er trist og vanskelig når et parforhold tar slutt, og noen sørger lenge over det. Det er helt naturlig at voksne kan trenge støtte i en vanskelig periode i livet. Hvis barnet merker at forelderen har det vondt, men ikke får nok støtte og trøst fra andre, så kan noen barn komme til å ta på seg den oppgaven.»

- Benytt samtalene til å separere barnet mer emosjonelt fra forelderen ved å fokusere på barnets egne behov og redusere barnets ansvarfølelse. Her kan en benytte ulike samtaleverktøy for å hjelpe barnet til å uttrykke egne følelser og behov.

«Nå vil jeg at vi skal bruke tiden på å fokusere på deg, på hva som er viktig for deg, og ulike følelser og tanker som du kjenner på. Jeg tror det er viktig å bruke tid på, for at du skal forstå deg selv, og for at foreldrene dine skal forstå deg bedre. Foreldre ønsker jo det beste for barna sine, men det er ikke alltid de klarer helt å se hva barnet trenger, spesielt ikke hvis de selv har mye å tenke på.»

- Barnet kan sette pris på den friheten, autoriteten og kontrollen det har i relasjonen til den foretrukne forelderen. Det er ikke gitt at barnet selv opplever denne rollen som belastende. Vær likevel tydelig på at det er visse beslutninger som foreldrene bør ta og være enige om, f.eks. hvilken samværløsning som skal gjelde.

«Barn kan ha bestemte meninger om hvor mye de vil være hos hver av foreldrene sine, og foreldrene skal lytte til og ta hensyn til barnets meninger, men det er ikke før en er 15-16 år at en kan bestemme selv. Det er fordi det er de voksnes ansvar å forstå hva som er det beste for deg, samtidig som de også kan ha andre hensyn de må ta.»



6.

Bærer av en forelders uforsonlighet

Det som starter som en reaksjon hos barnet på foreldrenes samlivsbrudd eller konflikt (alliance), kan i noen tilfeller utvikle seg til en varig avvisning av en forelder. Barnet kan da ha blitt bærer av den ene forelderens bitterhet og ensidig negative oppfatninger av den andre. I faglitteraturen omtales dette ofte som fremmedgjøring eller foreldrefiendtlighet (parental alienation). Definisjonen på fremmedgjøring/foreldrefiendtlighet er at barnet *konsekvent og over tid uttrykker sterke negative følelser og oppfatninger (hat, raseri, frykt) overfor en forelder, som ikke står i samsvar med barnets faktiske erfaringer med den forelderens*. Barnets oppfatning av den avviste forelderens utgjør et brudd med barnets tidligere relasjon til denne forelderens, uten at dette kan forklares tilstrekkelig med at han/hun har handlet slik at barnet har behov for å beskytte seg selv.



Barnets avvisning oppstår ofte på bakgrunn av noen negative erfaringer barnet har med den ene forelderen, men kan opprettholdes av at barnet ikke får hjelp til å håndtere egne reaksjoner og løse opp i det som har blitt vanskelig. Avvisningen kan så bli forsterket av en usunn dynamikk mellom barnet og den foretrukne forelderen.

Det er viktig å presisere at vi ikke benytter begrepet fremmedgjøring/foreldrefiendtlighet som en diagnose på barnet. Det er ment som en betegnelse på et triangulert samspill mellom barnet og foreldrene, som foreldrene ikke har forsøkt eller klart å bringe barnet ut av.

Det er ikke uvanlig at foreldre i konflikt uttrykker negative holdninger til den andre, men det er likevel bare et fåtall barn som utvikler en vedvarende avvisning av en av sine foreldre. Det er trolig langt vanligere at det motsatte skjer: at barnet tar avstand fra den forelderen som er unyansert og urimelig i sine negative holdninger til den andre forelderen.

Når barnet blir bærer en forelders uforsonlighet, kan dette komme av at forelderen er preget av umodne forsvarsmekanismer og emosjonell sårbarhet. Han/hun kan trenge mye bekreftelse fra barnet og kan oppfatte det som en trussel at barnet har kontakt med og gode følelser overfor den andre forelderen. Dette overlapper i stor grad med det som er beskrevet i kapittel 5 om barn som i stor grad ivaretar en forelders behov (enmeshment). Forelderen kan ha et overdrevent beskyttelsesbehov, unyanserte oppfatninger og manglende realitetstesting, som medfører en feilaktig oppfatning av den andre som uskikket som forelder. Forelderen kan også være preget av hevntanker, bitterhet, raseri og forakt overfor den andre forelderen. Sabotering av barnets relasjon med den andre kan ha til hensikt å ramme den andre forelderen, og kan være en forlengelse av voldelig og kontrollerende atferd i samlivet.

Det er trolig sjelden at en forelder bevisst går inn for å påvirke barnet til å avvise den andre. Det er ofte snakk om mer ubevisste prosesser og umodne forsvarsmekanismer hos den ene forelderen, som ikke i tilstrekkelig grad forstår eller klarer å regulere hvordan det påvirker barnet. Når en forelder svekker relasjonen mellom barnet og den andre, er det ofte fordi de tror at det er det beste for barnet, eller ikke forstår konsekvensene av sine egne handlinger.

Dynamikk mellom barnet og den foretrukne forelderen

Signalene den foretrukne forelderen sender kan være subtile, men like fullt ha stor innvirkning på barnet. Det kan være merkbare endringer i stemmen, ansiktsuttrykk eller en devaluerende holdning overfor den andre forelderen. Det kan formidles en ensidig negativ historie som påvirker barnet til å tro at den avviste forelderen er farlig eller at barnet har det best uten ham/henne. Videre kan det utvikles en gjensidig eskalerende dynamikk av angst og sinne hos barnet og forelderen. Jo mer opprørt barnet er, desto mer beskyttende og bekymret blir forelderen, som igjen eskalerer barnets reaksjoner. Barnets avvisning kan forsterkes av at den foretrukne forelderen støtter opp om den med oppmerksomhet, ledende spørsmål og bekreftelser på hvor fæl den avviste forelderen er. Forelder og barn har da havnet i en gjensidig forsterkende fordømming av den andre forelderen. Effekten av disse subtile formene for påvirkning er ofte vanskelig å endre på i terapi. Den foretrukne forelderens holdninger blir en integrert del av barnets psyke. Det er derfor viktig å intervensere tidlig for å forsøke å motvirke at dette får utvikle seg.

Barnet prosesserer ofte ikke bevisst de signalene det mottar, og ser ikke at deres oppfatninger av den avviste forelderen er blitt påvirket eller forvrengt. Derfor kan barnet bli provosert når noen antyder at deres

oppfatninger fremstår som påvirket av den ene forelderen. Ofte vil slike antydninger bare føre til at barnet argumenterer kraftigere for hvorfor det ikke vil ha kontakt med den avviste forelderen.

Mangel på nyanser og grensesetting

Fagpersoner bør være oppmerksom på hvordan den foretrukne forelderen responderer på normale feil og mangler hos den avviste forelderen.

- Er det slik at den foretrukne forelderen dweler ved, overdriver og stadig vender tilbake til den avviste forelderens feiltrinn?
- Har det utviklet seg et narrativ av den avviste forelderen som er blåst ut av proporsjoner og konteksten det hendte i?
- Blir barnet oppmuntret til en nyansert oppfatning av, og til å løse konflikter med, den avviste forelderen?
- Blir det satt grenser for barnets aggressive eller respektløse atferd overfor den andre forelderen?

Godt foreldreskap handler ikke bare om å lytte til og anerkjenne barnets følelser, men også å hjelpe barnet til å se ting fra andre perspektiver og å løse konflikter. Godt foreldreskap handler også om å sette grenser for hva som er akseptable måter å uttrykke sinne og skuffelse, og å modellere empati, selvinnsikt og nyansert tenkning.

Eksempler på foreldreatferd som kan føre til avvisning

Sverte den andre forelderen ved å omtale ham/henne unyansert og fortolket i verste mening

Begrense eller forstyrre barnets kontakt med den andre forelderen uten god grunn

Reagere negativt når barnet uttrykker positive følelser og erfaringer med den andre forelderen

Skape et feilaktig inntrykk av at den andre forelderen er voldelig, ustabil, uansvarlig, upålitelig, ikke glad i barnet etc.

Betro seg til barnet med informasjon som skaper sinne og skuffelse

Tillate negative uttalelser og handlinger overfor den andre forelderen

Skjermer ikke barnet for egne sårede og bitre følelser

Fremstille seg selv som den eneste forelderen barnet kan stole på

Fremstår i en offerrolle og appellerer til støtte og sympati

6.1 Samtale med foreldrene

Den foretrukne forelderen bør utfordres og veiledes på å:

- være en god rollemodell for barnet. Det innebærer blant annet å modellere vilje til å tilgi, gi slipp på bitterhet og legge bak seg det den andre forelderen har beklaget. Det er viktig å formidle til barn at alle mennesker trør feil iblant og har noen svake sider, og at de fleste fortjener å få en ny sjanse. Hvis barnet skal klare å gi slipp på uforsonligheten, er det viktig at forelderen viser vilje til å forsones seg med fortiden, nyanserer sin oppfatning av den andre forelderen og retter blikket mer fremover.
- sette klare grenser for barnets utageringer eller negative uttalelser om den avviste forelderen, og ha tydelige forventninger til at barnet skal omtale og behandle ham/henne med respekt og høflighet. Den foretrukne forelderen bør gjøres oppmerksom på at det er vanskelig for den avviste forelderen å være den som skal sette grenser for barnet så lenge barnet er så avvisende.
- støtte barnets kontakt med den andre forelderen. Ofte er den foretrukne forelderen selv av den oppfatning at barnet trenger å beskyttes fra den andre forelderen, og lite bevisst på egen innflytelse på barnets vegring. Derfor kan det være nødvendig å trygge forelderen, samtidig som en også har mer fokus på hvilke signaler en sender til barnet med stemme, kroppsspråk og valg av ord.
- frem snakke den andre forelderen, f.eks. «*Moren din er bedre i matte enn meg, så du burde ringe henne og spørre om hjelp med de leksene*». Det er også viktig å nyansere barnets uttalelser om den andre og oppfordre barnet til å løse konflikter, f.eks. «*ja, faren din har litt temperament, men folk er jo forskjellige sånn. Har du prøvd å snakke med han om det?*»
- bruke sin innflytelse til å «skyve» barnet i retning av en bedre relasjon til den avviste forelderen. F.eks. kan en si til den foretrukne forelderen «*Det virker som barnet stoler på deg og det du sier. Hvis du er tydelig på at det er viktig for barnet å tilbringe tid med begge sine foreldre, så vil hun antakelig høre på deg.*» Hvis den foretrukne forelderen mener det er den avviste forelderen som selv må ta ansvaret for å bedre relasjonen til barnet, kan en si at «*det er trolig ingen barnet hører så mye på som deg, så det du velger å si er det som nok har størst betydning for om barnet vil endre oppfatning av den andre forelderen*».
- unngå unødvendig innblanding i hvordan samværene gjennomføres. Det bør informeres om at hun/han ikke kan bestemme hva barnet og den andre forelderen kan eller ikke kan gjøre under samværene. Samværsforelderen står fritt til å bestemme hvem barnet får treffe, hva de skal spise, hvem som kan passe barnet osv.

- unngå unødvendige avlysninger eller avkortninger av samværet. Forelderen må informeres om at hun/han ikke har anledning til å begrense samvær uten at det foreligger gode grunner til det. Hvis en dom eller et rettsforlik om samværsrett ikke blir overholdt, kan forelderen bli ilagt en tvangsmulkt (bot), hvis en ikke kan vise til at samværet utgjør en stor belastning eller risiko for barnet.
- unngå unødvendig kontakt med barnet under samværet. Slik kontakt kan bidra til å opprettholde et for tett bånd mellom de to, og vil gjøre det vanskeligere for barnet å koble seg på den avviste forelderen. Alle former for kontakt på mobil/iPad bør derfor begrenses eller unngås helt under samværet. Det kan også være aktuelt i en periode at forelderen unngår aktiviteter og tilstelninger der barnet og den avviste forelderen deltar. Dette fordi barnet og den avviste forelderen kan trenge noen arenaer for å styrke relasjonen seg imellom, uten innblanding fra den foretrukne forelderen.

Den avviste forelderen bør få psykoedukasjon, veiledning og støttesamtaler med fokus på å:

- forstå hva barnets avvisning handler om, og øke empatien med barnet. En bedre forståelse for barnets situasjon er viktig for å klare å håndtere avvisning på måter som ikke forsterker barnets vegring ytterligere.
- håndtere følelsesmessig å bli avvist av barnet. Unngå å uttrykke sinne, skuffelse, sårhet eller bruke makt overfor barnet. Dette vil bare fører til at barnet blir forsterket i sine negative oppfatninger. Forelderen bør i stedet være ekstra tålmodig, vennlig, tolerant og gi barnet mye positiv oppmerksomhet.
- erkjenne og be om unnskyldning for hendelser som har såret, skremt eller krenket barnet og/eller den andre forelderen. Unngå bagatellisering og bortforklaringer, og legg vekt på å bygge opp igjen tilliten fra barnet.
- ikke omtale den foretrukne forelderen i negative ordelag, og unngå å beskyldte ham/henne for å ha hjernevasket eller manipulert barnet. Fremsnakk heller den andre forelderen og vis barnet at du anerkjenner at den andre forelderen betyr mye for barnet.

- unngå å sette barnet i en posisjon der det føler det presses til å velge side i foreldrekonflikten. Ikke snakk om rettsaken eller vis dem saksdokumenter, og ikke argumenter med barnet for å få det «på din side».
- gjøre overgangen lettere for barnet ved å hente det på «nøytral grunn», f.eks. på skolen. Barnet kan være reservert til å begynne med og trenge tid på å bli trygg og falle til ro. Forelderen bør derfor ikke mase, presse eller kommentere at barnet virker sur eller stille. Forelderen bør opptre som normalt, ta hyggelige initiativ til kontakt, men samtidig være tålmodig og ikke reagere med sinne og bebreidelser.

- gjøre meningsfulle aktiviteter sammen med barnet, gjerne noe de begge har felles interesse av, og noe barnet har lyst til å oppleve eller lære seg.
- ha andre personer til stede under samværene hvis det kan bidra til å trygge barnet. Det kan være venner av barnet eller familiemedlemmer som barnet har en god relasjon til.
- opprettholde en god kontakt med viktige voksne rundt barnet, slik som besteforeldre og tanter/onkler.
- ikke gi opp kontakten med barnet, selv om du blir møtt med avvisning. Vis på ulike måter at du er veldig glad i barnet og bryr deg om ham/henne.

Foreldre som ikke får treffe barnet sitt, er som regel i en svært vanskelig situasjon med mye savn, avmaktsfølelse, sinne og fortvilelse. De kan trenge støttesamtaler over tid, og ha godt av å få treffe andre foreldre i samme situasjon, f.eks. i en støttegruppe.

6.2

Samtale med barnet

Noe av hensikten med samtalen kan være å forsøke å trygge barnet på å ha mer samvær, men dette bør ikke være det eneste formålet. Hvis barnet har et forvrengt bilde av foreldrene (splitting), der den ene oppfattes som ond, ufølsom eller farlig, og den andre som ufeilbarlig, kan det skape vansker for barnets selvfølelse, identitetsutvikling og konflikthåndtering. Det er derfor et viktig formål i seg selv at barnet kan få bearbeide emosjonelt krevende opplevelser, danne et realistisk bilde av begge sine foreldre, og lære seg gode mestringsstrategier. Utgangspunktet for samtalen med barnet er en vektlegging av at det er viktig for barn:

- å føle seg elsket og verdsatt av begge sine foreldre, og kunne dra nytte av den sosiale kapitalen som hver av foreldrene kan tilby
- å slippe en rolle i familien der uløste konflikter i og imellom foreldrene blir noe barnet føler ansvar for å løse
- å lære seg å tåle og håndtere vanskelige følelser og konflikter. Forsvarsmekanismer som splitting og unngåelsesatferd reduserer stress og ubehag på kort sikt, men fører som regel til større vansker på lengre sikt

Oppstart

I oppstarten må barnet få fortelle om hva det har opplevd som vanskelig og hva det er bekymret for, og bli møtt med aksept og forståelse. Barnet kan være sterkt preget av å ha opplevd krangler mellom foreldrene, skuffelser eller krenkelser fra den ene forelder, og mye press og bebreidelser for ikke å ville på samvær. Barnet må få tillit til terapeuten, hvis en skal få til en terapeutisk prosess.

Narrativ tilnærming

Barnets oppfatning av foreldrene og deres samlivsbrudd kan ha blitt til et fastlåst narrativ der den ene forelder får all skyld. Å jobbe med en narrativ tilnærming innebærer å bli fortalt en alderstilpasset historie om hva som skjedde mellom foreldrene, helst formidlet fra foreldrene i fellesskap. Det kan også være godt for barnet å høre om den gode relasjonen foreldrene en gang hadde. Å samtale med barnet om positive erfaringer med den avviste forelder, gode egenskaper han/hun har, eller felles interesser de to har, kan bidra til å utvide barnets narrativ. Barnet vil ofte ikke av seg selv fortelle om positive minner, så terapeuten bør ha noe informasjon som det kan snakke med barnet om. Det kan være nyttig å bruke bilder eller videoopptak som utgangspunkt for samtalen. Hvis den avviste forelder er med i samtalen, kan han/hun fortelle om morsomme og fine minner fra da barnet var yngre. Det mest effektive vil være om den foretrukne forelder kan fortelle barnet om positive minner og egenskaper med den avviste forelder.



Illustrasjonsfoto: Time Poppe

Redusere det emosjonelle presset på barnet

Det er et viktig mål å redusere det emosjonelle og praktiske ansvaret barnet føler for den foretrukne forelderens behov. Barnet trenger å få forsikringer om at forelderen får den støtte og hjelp det trenger fra andre, og helst bør forelderen selv formidlet dette til barnet. Det kan også ha stor betydning for barnet å vite om at foreldrene får hjelp til å løse sine uenigheter i egne samtaler.

Introdusere den avviste forelderen gradvis

Barnet kan være så redd og stresset at det trenger en gradvis tilnærming og mye støtte for å tåle en opptrapping av kontakt. Det kan være nyttig for barnet å lære avslapningsteknikker slik som pusteøvelser eller å forestille seg et trygt sted. Dette er sammenfallende med fremgangsmåten i terapi når barn har utviklet fobier og unngåelsesatferd (eksponeringsterapi). At barnet opplever noe stress og ubehag er trolig uunngåelig, men barnet skal føle seg trygg og ivaretatt i prosessen.

En gradvis opptrapping kan se ut som modellen på neste side.



«All terapi er i bunn og grunn forsoning med seg selv og med andre. Uten forsoning mellom foreldre står barnet igjen og manifesterer den forsoningen som ikke har funnet sted.»

- Hedvig Montgomery

Gradvis opptrapping av kontakt

snakke om forelderen i terapitimen(e)

se tidligere videoopptak av forelderen sammen med barnet

se videoopptak av forelderen som snakker med terapeuten

samtale med terapeut, forelder og barnet

Korte samvær der en voksen barnet er trygg på er i bakgrunnen

Lengre samvær

7.

Beskyttelse fra omsorgssvikt

Noen foreldre/steforeldre har betydelige og varige utfordringer i sin foreldrefungering. Det kan handle om:

- grenseoverskridende atferd (vold og seksuelle overgrep)
- rusmisbruk
- umoden og selvsentrert atferd
- problemer med å regulere egne følelser og uforutsigbarhet i humør og atferd
- rigid og urimelig grensesetting
- manglende forståelse for barnets behov
- bitterhet og depressive reaksjoner etter samlivsbruddet
- stort oppmerksomhets- og omsorgsbehov hos forelderen

Sviktende foreldrefungering kan bli mer alvorlig for barnet når foreldrene ikke lenger bor sammen. Da er ikke den andre forelderen der til å gripe inn eller kompensere. Hvis forelderen har en ny partner, er det like viktig å være oppmerksom på hvordan steforelderen behandler barnet.



Forstå hva barnets avvisning handler om

Det kan være vanskelig å forstå hva barnet er utsatt for og trenger å beskyttes mot. Barnets erfaringer med forelderen, eller steforelderen, kan skje uten andre til stede som kan fortelle om det som gjør barnet utrygg. Barnet har ofte selv vanskelig for å sette ord på hvorfor det ikke vil på samvær. Det kan være redd for ikke å bli trodd, bekymre seg for at forelderen skal bli sint og at han/hun kan havne i fengsel. Noen barn er redd for hvilke konsekvenser det kan få for en selv, søsken eller den andre forelderen hvis en forteller om det en har opplevd. Barnet kan også ha vansker med selv å forstå alvoret i det de er utsatt for. Yngre barn har i liten grad språk for å fortelle hva det opplever, mens eldre barn kan holde tilbake informasjon av frykt for å utlevere forelderen. Barnet trenger ofte mye trygghet og støtte for å kunne formidle hva det har opplevd.

Hvis barnet er trygg på den foretrukne forelder, er han/hun ofte den nærmeste til å forstå de belastningene barnet utsettes for. Han/hun vil ofte forsøke å formidle dette til familievern, barnevern og/eller sakkyndig i en foreldretvist, men kan vegre seg for å fortelle av frykt for å øke konfliktnivået eller bli beskyldt for å sabotere samvær.

Det er derfor viktig at instansene formidler at det ikke er samværs sabotasje eller konfliktatferd hvis en forelder stanser eller begrenser samvær når det er nødvendig for å beskytte barnet.

Endring av samvær

Barn som beskytter seg selv fra en uholdbar omsorgssituasjon i det ene hjemmet, må tas på alvor og ikke presses til mer kontakt enn det som er forsvarlig. Det kan være behov for en midlertidig stans i samværet mens forholdene undersøkes. For å unngå langvarig brudd i kontakten, bør det vurderes å legge til rett for noe kontakt mellom barnet og forelderen, f.eks. på et offentlig sted eller med voksne familiemedlemmer til stede (besteforeldre, tante/onkel).

Ved mistanke om at samværsvegringen skyldes betydelige utfordringer hos en forelder/steforelder, kan det bli nødvendig at barnevernet vurderer omsorgssituasjonen for barnet. Dette omtales i veilederen for barnevernets rolle ved mistanke om overgrep under samvær (Q-1121B, juli 2006). Hjelpetiltak, foreldreveiledning og midlertidige endringer i samværsavtale bør som regel forsøkes.

Det kan også bli nødvendig at foreldrene reiser sak for domstolen. I en sak om samvær kan man både regulere omfang og hyppighet, og det kan settes vilkår og betingelser, for eksempel om tilsyn. Avgjørelsen skal «først og fremst rette seg etter det som er best for barnet», og lovens utgangspunkt er at det skal være samvær. Etter endring i barneloven som trådte i kraft 7. april 2006, er det

nå presisert i loven at det skal tas hensyn til at barnet ikke må bli utsatt for vold og overgrep, og at retten må avgjøre at det ikke skal være samvær dersom dette ikke er til barnets beste. (Hentet fra veileder Q-1121B)

Samvær kan vurderes gjenopptatt hvis forelderen har erkjent egne utfordringer og gjort nødvendige endringer. Det er imidlertid ikke tilstrekkelig at forelderen har tatt tak i egne utfordringer. Både barnet og den andre forelderen kan være traumatiserte og sterkt preget av sine erfaringer. Hvis samvær skal gjennomføres må de kunne ha tiltro til at endringene er reelle og varige. Dette kan ta tid.

Hvorvidt noe samvær kan gjennomføres, avhenger av:

- alvorligheten og varigheten av forelderens utfordringer
- hvorvidt forelderen tar på alvor og evner å endre på egen foreldrefungering
- hvordan barnet påvirkes av forelderens vansker
- om andre voksne kan være til stede som en trygghet for barnet



Illustrasjonsfoto: iStock

7.1 Samtale med foreldrene

Den foretrukne forelder bør tilbys veiledning og støttesamtaler med fokus på

- Hvordan støtte barnet i sin egenivaretagelse
- Bearbeiding av egne vanskelige erfaringer og håndtering av egne reaksjoner
- Avklare hvorvidt barnet og en selv har behov for støttesamtaler eller terapi
- Støtte opp om det som er forsvarlig av kontakt og samvær

Den avviste forelder bør tilbys veiledning og psykoedukasjon med fokus på

- Følelsesregulering, f.eks. sinnemestring eller håndtering av depressive følelser
- Erkjennelse av egne utfordringer og motivasjon for å ta imot nødvendig terapi og behandling
- Utvikle egne foreldreferdigheter og tilegne seg bedre strategier for å håndtere ulike situasjoner med barnet
- Økt mentalisering/forståelse av barnets behov og følelser

Det har stor betydning at forelder tar ansvar for det den har utsatt barnet for, og viser både vilje og evne til å endre på egen foreldreutøvelse, hvis det er et mål å ha mer samvær på sikt. Dette kan gjøres gjennom en terapeutisk prosess med fokus på

- *Hva har mitt barn opplevd hos meg?*
- *Hvem har ansvar for det som har skjedd?*
- *Hva har konsekvensene vært for barnet?*
- *Hva vil jeg gjøre fremover så mitt barn kan føle seg tryggere?*

Hvis forelder får økt innsikt og bedre strategier, kan han/hun formidle dette til barnet, gjerne ved hjelp av et avklaringsbrev. Noen ganger ligger forholdene til rette for at barnet og forelder møtes i terapi som et ledd i en reparasjon av tillitsbruddene mellom barnet og forelder. **For at dette skal finne sted, må forelder ta fullt ansvar for sine handlinger, og vise en oppriktig vilje til endring.** Slike samtaler kan muligens føre til økt trygghet hos barnet på å gradvis gjenoppta samvær igjen.

Alternativ til vold (ATV) har utarbeidet en modell som kalles APVO (Avklaringsprosess etter vold og overgrep) som kan benyttes i samtalen med den avviste forelder.

7.2

Samtale med barnet

Barn som har opplevd omsorgssvikt kan trenge støttesamtaler over tid for å bearbeide og forstå det de har opplevd. De kan også trenge støtte på viktigheten av å beskytte seg selv.

- Vær oppmerksom på om barnet har skyldfølelse for å ha sagt ifra og for å ikke klare å dra på samvær. Barnet kan også kjenne på ansvar for det som har skjedd og for konsekvensene i etterkant av å ha fortalt. Støtt barnet i viktigheten av å beskytte seg selv, og at det ikke alltid er slik at barn kan ha så mye kontakt med begge sine foreldre

«Du har vært så modig som har fortalt om de vonde opplevelsene hos moren din. Det er så viktig at du valgte å fortelle om det, sånn at det ikke bare fortsatte uten at noen skjønnte hvordan du og lillebroren din hadde det. Fordi du var så modig å si ifra, så kan moren din nå få hjelp med sine utfordringer. Det er viktig at det blir en pause i samværene til vi ser om moren din kan ta godt nok vare på deg og broren din igjen.»

- Det er viktig at barnet føler seg forstått for det de har opplevd og sine reaksjoner

«Jeg forstår godt at du ble veldig redd når du fant moren din sløv og fjern på grunn av piller hun hadde tatt. Det er fullt forståelig at du ble veldig usikker på hva du skulle gjøre. Du ville tilkalle hjelp, men samtidig ville du ikke at noen skulle se moren din sånn. Jeg kan godt forstå at du valgte å dra på skolen som normalt og håpte at hun hadde sovet ut rusen til du kom tilbake.»

- Vær oppmerksom på om barnet bekymrer seg for den forelderen som de vet strever med noe

«Noen barn som har en forelder som er deprimert og drikker mye alkohol, kan bekymre seg ganske mye for den forelderen og føle at det burde være der å trøste og følge med. Hvordan er det for deg?»

- Barn kan kjenne på savn og sorg over å miste kontakt med en forelder som det også har gode opplevelser med og er glad i

«Du har opplevd alvorlige ting hos faren din som gjør at du nå ikke kan ha vanlig samvær med ham. Men jeg forstår godt at du også savner ham og det fine som dere hadde sammen, sånn som de fine fisketurene og filmkveldene du har fortalt om. Vil du snakke mer om det?»

- Dersom det er flere barn i familien er det viktig å snakke om søskenrelasjoner, barnets følelse av ansvar for yngre søsken, samt at søsken kan være ulik i måten de reagerer på

«Lillesøsteren din er heldig som har en så omsorgsfull storebror som deg. Det er veldig fint når søsken kan snakke sammen og forstå hverandre når man har opplevd vonde ting i familien. Samtidig er det viktig at dere også snakker med noen voksne som kan passe på at dere får det dere trenger. Du er en selvstendig og klok gutt til bare å være 13 år, men du skal slippe å ha ansvaret for at søsteren din har det bra.»

- Fokuser på viktigheten av å opprettholde rutiner i hverdagen og kontakt med andre viktige personer i livet deres

«Det er veldig bra at du fortsetter å gå på skolen hver dag selv når du har sovet dårlig og har mye å tenke på. Jeg vet at det er bra for deg å møte vennene dine på skolen og møte læreren din som virkelig bryr seg om deg.»

Barn som er utsatt for traumatiske opplevelser, kan trenge behandling for dette på BUP, f.eks. traumefokusert kognitiv atferdsterapi.

8.

Vurdering av hva vegringen handler om

Saker der barn avviser kontakt med en forelder er ofte komplekse og dynamiske, med mange interagerende faktorer som kan endre seg ettersom tiden går. Det kan derfor være utfordrende å finne ut av hva barnets vegring handler om. Vi bør ikke konkludere for raskt, da det kan ha store konsekvenser for barnet om vi forstår situasjonen helt feil. Samtidig må vi unngå å bruke så lang tid på motstridende fortellinger fra foreldrene, at barnet forblir i en uløst og belastende situasjon.



I noen tilfeller er det ikke så vanskelig å forstå hvilke utfordringer foreldrene må ta tak i for at barnets situasjon skal bedres. Mer komplisert blir det når det fortelles helt forskjellige historier og den ene forelderen beskyldes for å ha betydelig utfordringer i foreldrerollen, og den andre beskyldes for samværs-sabotasje og å ha manipulert barnet til ikke å ønske kontakt. I realiteten kan begge deler være delvis riktig.

Det kan godt tenkes at barnet er blitt bærer av en forelders uforsonlighet, samtidig som det også er noe sviktende foreldrefungering hos den avviste forelderen. Barnet kan ha reelle, negative erfaringer med den avviste forelderen som ikke skal bagatelliseres eller overses. Samtidig kan den foretrukne forelderen grunnet egne følelser som angst, sinne og bitterhet, forsterke barnets avvising.

Når barn ikke vil på samvær kan det blir reist spørsmål om barnet er utsatt for omsorgssvikt i ett eller begge hjem, og hvorvidt samvær i begge hjem er forsvarlig. Det er det kun en sakkyndig oppnevnt av retten, eller barnevern som kan vurdere. Hvis dette er gjort, bør vurderingene formidles videre til de som skal jobbe terapeutisk med familiene. Dette er viktig for at terapeutene ikke skal bruke ytterligere tid på å forsøke å forstå hva familien trenger.

I en tidlig fase kan det være viktig å få frem historikk og viktige hendelser for å belyse hva barnets avvising kan handle om, men vi må unngå at foreldrene bruker all samtale tid på å overbevise instansene om den andre forelderens tilkortkommenheter.

En fagperson med kunnskap om de mange mulige årsakene til samværsvegring, kan stille utforskende spørsmål til foreldrene for å få et bilde av hva vegringen kan handle om for barnet. Eksempel på slike spørsmål kan være:

- *Hvordan er forholdet mellom barnet og din samboer?*
- *Er det store forskjeller i regler og forventninger i de to hjemmene?*
- *Er det lang avstand til barnets venner når det er på samvær?*
- *Tror du barnet er sint og skuffet for noe du har gjort?*
- *Hvordan reagerte barnet på samlivsbruddet mellom dere?*
- *Hva tror du barnet har fått med seg av konflikten mellom dere foreldre?*
- *Hvordan responderer du når barnet forteller noe negativt om den andre forelderen?*
- *Hvordan responderer du når barnet ikke vil på samvær?*
- *Har barnet hatt opplevelser på samvær som kan ha skapt utrygghet?*
- *Hvordan omtaler du den andre forelderen når barnet hører på?*
- *Hvordan tror du barnet vil beskrive sitt forhold til deg som forelder?*
- *Hvis jeg ba barnet ditt om å beskrive hvordan du oppfatter den andre forelderen, og barnet svarte meg helt ærlig, hva tror du barnet ville sagt?*

En viktig intervensjon i seg selv er å hjelpe foreldrene til å se at vegringen kan ha sammensatte årsaker og at løsningen ofte handler om å få økt forståelse for barnets situasjon, og økt innsikt i hva en selv kan gjøre noe med.

Et spørsmål som kan hjelpe foreldrene til å fokusere på sitt eget bidrag er å si «Se for deg at det har gått et halvt år og barnet er på samvær som normalt igjen og synes det fungerer greit. Hva har du gjort i de månedene som bidro til at barnet ville ha samvær igjen?»



9.

Samtaletilbud til foreldre og barn

For å få til konstruktive endringer er det viktig at begge foreldre inkluderes i prosessen. I mange tilfeller er det også viktig å inkludere barnet.

- Det anbefales å benytte ulike tilnærminger avhengig av familiens behov. Både mekling, individuell samtaleterapi, familierapi, psykoedukasjon og veiledning kan være aktuelt.
- Det anbefales å benytte to terapeuter i saker med mer komplekse og varige utfordringer i familien.

Uavhengig av årsakene til barnets vegring bør følgende legge grunnlaget for et samtaletilbud til foreldre og barn:

- Det enkelte barnets behov for:
 - Beskyttelse fra alle former for omsorgssvikt
 - Støtte og aksept for sin egenivaretagelse og sunne mestringsstrategier
 - Støtte og aksept for sin selvstendighetsutvikling og relasjon til begge sine foreldre
 - Foreldre som tar ansvar for og håndterer sine egne utfordringer
- Styrke begge foreldrenes forståelse og ivaretagelse av barnets behov
- Hvordan viktige støttepersoner rundt barnet kan bidra til å øke barnets resiliens (se side 71)

«Å jobbe med foreldrene handler mye om å vise dem hvordan de kan holde sine barn. Dels gjennom å vise dem hvor barnet er og dels gjennom å tåle barnet. Det er ganske hardt terapeutisk arbeid. Og gjør vi bare en av delene, så bommer vi. Og klarer vi bare å holde en av foreldrene, så bommer vi.»

- Hedvig Montgomery



Illustrasjonsfoto: Tine Poppe

Parallelt foreldreskap

Ved langvarig foreldrekonflikter der tidligere forsøk på å bedre samarbeid og kommunikasjon ikke har ført frem, kan det være bedre for barnet om foreldrene får hjelp til å fungere godt nok hver for seg, med minimal kontakt mellom foreldrene. Dette omtales gjerne som parallelt foreldreskap.

I arbeidet med foreldrene blir det da viktig å legge vekt på hvordan de kan skjerme barnet fra foreldrekonflikten, redusere unødvendig innblanding i den andres foreldrerolle og fokusere mer på hva en selv kan gjøre noe med. Målet er at barnet kan ha en best mulig relasjon til hver av foreldrene.



Resilens hos barn

Langvarige foreldrekonflikter og/eller sviktende omsorg i ett eller begge hjem, kan forstyrre barnets utvikling og påvirke barnets helse negativt. Samtidig vet vi at ikke alle barn blir berørt på samme måte. Hvordan barnet påvirkes kommer bl.a. an på alder, kognitiv kapasitet, temperament, personlighet, tidligere traumer og tap, støtte fra omgivelsene, samt barnets mestringsstrategier. Alle disse faktorene har betydning for hvor sårbar eller robust barnet er i møte med belastende oppvekstforhold. Forskingen viser at barn som klarer seg best, tross krevende oppvekstforhold, ofte har:

- Mulighet for å oppleve mestring og utvikle talenter og fritidsinteresser
- Egne mestringsstrategier som reduserer stress og skyldfølelse
- En trygg relasjon til minst en av sine foreldre eller steforeldre
- Tilgang til noen nære personer de har tillit til (besteforeldre, eldre søsken, tante, onkel, lærer, venners foreldre etc)
- En eller flere nære venner

I samtaler med foreldrene er det derfor viktig å legge vekt på at de:

- Oppmuntrer til, og legger til rette for, barnets kontakt med familie, nettverk og sosiale arenaer som skole, venner og fritidsaktiviteter
- Fokuserer på barnet som mestrende og hjelper barnet til å se sine styrker og muligheter
- Forsøker å unngå at barnet oppfatter seg som et offer i en håpløs situasjon
- Samtaler med barnet om bekymringer barnet har, og fokuserer på å berolige barnet og gi det håp om at det vil gå bra
- Gjør det de kan for at barnet ikke skal føle ansvar for å løse foreldrenes problemer
- Bruker tid sammen med barnet og engasjerer seg i det barnet er interessert i
- Tillater barnet å snakke åpent med noen tillitspersoner (terapeut, helsesykepleier, lærer) om hvordan de har det

10.

Rolleavklaring og samarbeid mellom instanser

Når et barn avviser en forelder er ofte flere instanser og fagpersoner i kontakt med familien. Det er av stor betydning at de involverte fagpersonene kan kommunisere med hverandre for å få et mest mulig helhetlig bilde av barnets situasjon, og at intervensjonene rundt familien er koordinert. Dette forutsetter at foreldrene fritar instansene fra taushetsplikten for informasjon som vurderes nødvendig å dele. I familier der det er i ferd med eller har utviklet seg alvorlig samværsvegring, bør det vurderes å etablere et tverrfaglig og tverrsektorielt samarbeid i form av en ansvarsgruppe rundt familien.



Rolleavklaring

Dommer, sakkyndig, terapeuter og saksbehandler i barneverntjenesten har ulike roller og mandat. Her vil det gis en kort beskrivelse av hva hver av dem kan bidra med når barn avviser en forelder etter samlivsbrudd.

Mekler/terapeut i familievern.

Meklere møter foreldrene tidlig i bruddfasen og kan bidra til å forebygge samværsvegring ved å bevisstgjøre foreldrene i en kritisk periode. Meklere bør snakke med foreldrene om hvorfor og hvordan de bør skjerme barnet fra egne konflikter, samt viktigheten av at de støtter barnets relasjon til den andre forelderen. Terapeuter i familievern kan gi foreldre og barn et tilbud ved oppstått samværsvegring. Terapeuten bør da få informasjon fra barnevern og/eller domstolen som gir et helhetlig bilde av situasjonen og hva som bør være målsettingen med samtalen. Terapeuter i familievern bør være forsiktige med å gi ensidig støtte til den ene av foreldrene, spesielt hvis en bare kjenner til den ene partens beskrivelse.

Saksansvarlig i barnevernet.

Barnevernet sin rolle er å avdekke eventuell omsorgssvikt og iverksette nødvendig tiltak for å beskytte barnet. Ved samværsvegring kan det bli behov for at barnevernet undersøker om barnet er utsatt for omsorgssvikt i ett eller begge hjem. Barnevernet bør tydeliggjøre for foreldrene hvilket ansvar hver av dem har for å ivareta barnets behov for omsorg. Barnevernet kan initiere et samarbeid med familievern der det avklares hva som er målsettingen for det samlede tilbudet til familien, og hvilke tiltak som kan være hensiktsmessig.

Sakkyndig.

I foreldretvister er det ofte en høy konflikt mellom foreldrene, og det kan være påstander om ulike forhold som vold, overgrep, rus og psykiatri. En sakkyndig utredning har som formål å bidra til sakens opplysning og vil være en del av beslutningsgrunnlaget når retten tar stilling til spørsmål om foreldreansvar, fast bosted og samvær. Den sakkyndige kan bistå

foreldrene både gjennom å mekle og/eller veilede partene, eller ved å utrede de faktiske forhold som saken reiser. De vurderingene sakkyndige gjør, kan være av stor betydning å kjenne til for eventuelle andre fagpersoner som skal gi et samtaltilbud til familien.

Dommer.

I rettsforberedende møter og en eventuell hovedforhandling er det viktig å få belyst barnets totale omsorgssituasjon, herunder hvorvidt foreldrene skjærmer barnet fra foreldrekonflikten og tar ansvar for egne utfordringer. Basert på den informasjonen som foreligger er det viktig å få på plass en detaljert (midlertidig) avtale som regulerer barnets samvær og kontakten mellom foreldrene. Det bør fremkomme tydelig hva som forventes av hver av foreldrene. Foreldrene kan henvises til familievernet for foreldreveiledning og hjelp til konflikthåndtering.

Barnets samtalepartner/terapeut.
Hvis barnet har samtaler med helsesykepleier, kommunepsykolog eller terapeut i spesialisthelsetjenesten, kan det være viktig at vedkommende får tilgang til opplysninger som en ikke kan forvente at barnet selv kan meddele, herunder om barnet er utsatt for omsorgssvikt i ett eller begge hjem. Barnets samtalepartner/terapeut har en viktig rolle i å styrke barnets sunne mestringsstrategier, og bidra til at barnet blir forstått og forstår seg selv.

Referanseliste

DeJong, M. & Davies, H. (2012). Contact refusal by children following acrimonious separation: Therapeutic approaches with children and parents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 18 (2): 185-198

Drozd, L.M. & Olesen, N.W (2004). Is it abuse, alienation and/or estrangement? *Journal of child custody* 1 (3): 65-106

Ellis, E. M. & Boyan, S. (2010) . Intervention Strategies for parent coordinators in parental alienation cases. *American Journal of Family Therapy* 38 (3): 218-236

Fidler, B.J. & Bala, N. (2010). Children resisting postseparation contact with a parent: Concepts, controversies and conundrums. *Family Court Review*. 48 (1): 10-47

Fidler, B.J., Bala, N. & Saini, M. A. (2013). Children who resist postseparation parental contact. Oxford University Press.

Friedlander, S. & Walters, M. G. (2010) When a child rejects a parent: Tailoring the intervention to fit the problem. *Family Court Review*. 48 (1): 98-111

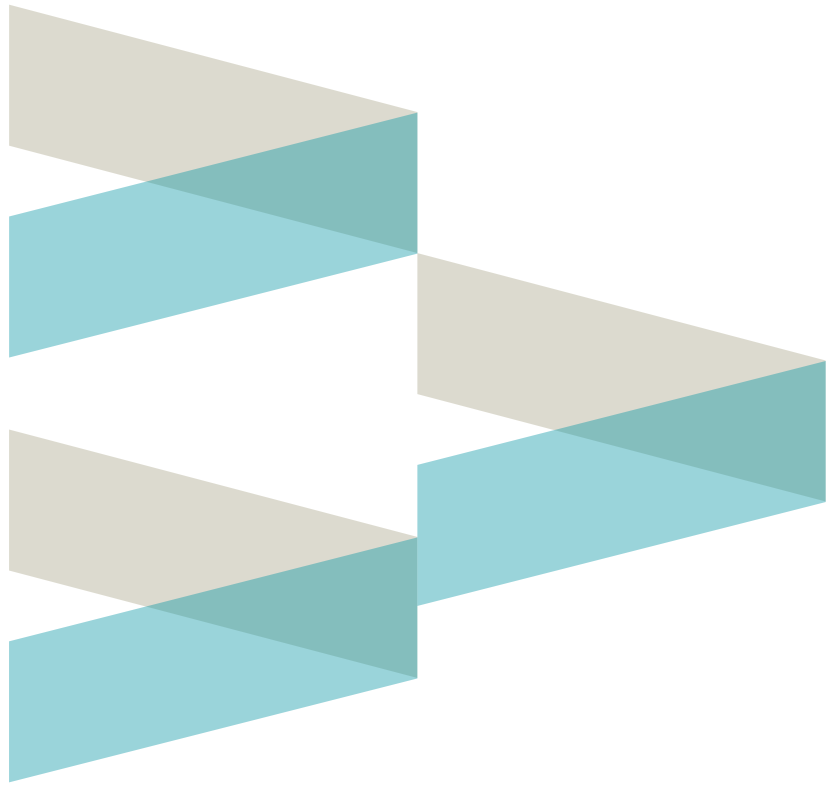
Garber, B.D. (2004). Parental alienation in light of attachment theory. *Journal of child custody*, 1 (4): 49-76

Garber, B.D. (2011). Parental alienation and the dynamics of the enmeshed parent-child dyad. *Family Court Review*. 49 (2): 322-335

Garber, B.D. (2015). Cognitive-Behavioral Methods in High-Conflict Divorce: Systematic desensitization adapted to parent-child reunification interventions. *Family court review*, 53 (1): 96-112

Johnston, J.R & Sullivan, M.J. (2020). Parental alienation: In search of common ground for a more differentiated theory. *Family Court Review*, 58 (2) 270-292

Kelly, J.B & Johnston, J.R. (2001). The alienated child. A reformulation of parental alienation syndrome



Familievernet
Bufetat

Postadresse
Postboks 2233,
3103 Tønsberg

Sentralbord:
466 15 500

E-post
postmottak@bufetat.no