

Råd og vejledning i forbindelse med skilsmisse

Når beslutningen om at gå fra hinanden er truffet, og I ikke længere skal bo sammen, er det vigtigt, at I informerer jeres barns klasselærer og SFO'en. Det giver personalet mulighed for at støtte barnet bedst muligt i en sårbar periode.

For mange børn er det en stor følelsesmæssig belastning, når deres forældre går fra hinanden. Derfor tilbyder HPR en plads i vores *skilsmissegruppe*, hvor børn i trygge rammer kan sætte ord på deres tanker og følelser. Hvis I ønsker, at jeres barn deltager, vil de voksne i gruppen invitere jer forældre til en samtale forud for opstarten.

10 gode råd til forældre – sådan hjælper I jeres barn gennem skilsmissen

1. **Forbered barnet i god tid** – Tal åbent og ærligt om, hvad der kommer til at ændre sig, før I flytter fra hinanden.
2. **Gør det klart, at barnet ikke har skylden** – Børn har brug for at høre det tydeligt.
3. **Forklar, at skilsmissen er en løsning på jeres konflikter** – Ikke noget barnet skal forsøge at løse.
4. **Lad ikke barnet vælge bopæl** – Det er en voksen beslutning, som barnet ikke skal bære ansvaret for.
5. **Bevar barnets hverdag og netværk** – Undgå skoleskift og større forandringer, hvis det er muligt.
6. **Støt barnets kontakt med den anden forælder** – Samvær og relation er afgørende.



7. **Giv barnet mulighed for kontakt med begge familier** – Især bedsteforældre spiller ofte en vigtig rolle.
8. **Skån barnet for konflikter og negativ snak** – Tal pænt om den anden forælder og vær respektfulde foran barnet.
9. **Undgå at gøre barnet til en voksen** – Det er jeres barn, ikke jeres fortrolige.
10. **Vent med ny familie, til barnet er klar** – Overvej barnets følelser, før I introducerer en ny partner

Yderligere rådgivning og info på nettet:

[Den anonyme rådgivning for børnefamilier - Hjørring Kommune](#)

[Styrkfamilierne](#)

[Migimidten.dk](#)

[Børns Vilkår \(børnetelefonen og forældretelefonen\)](#)

[Familieretshuset](#)



