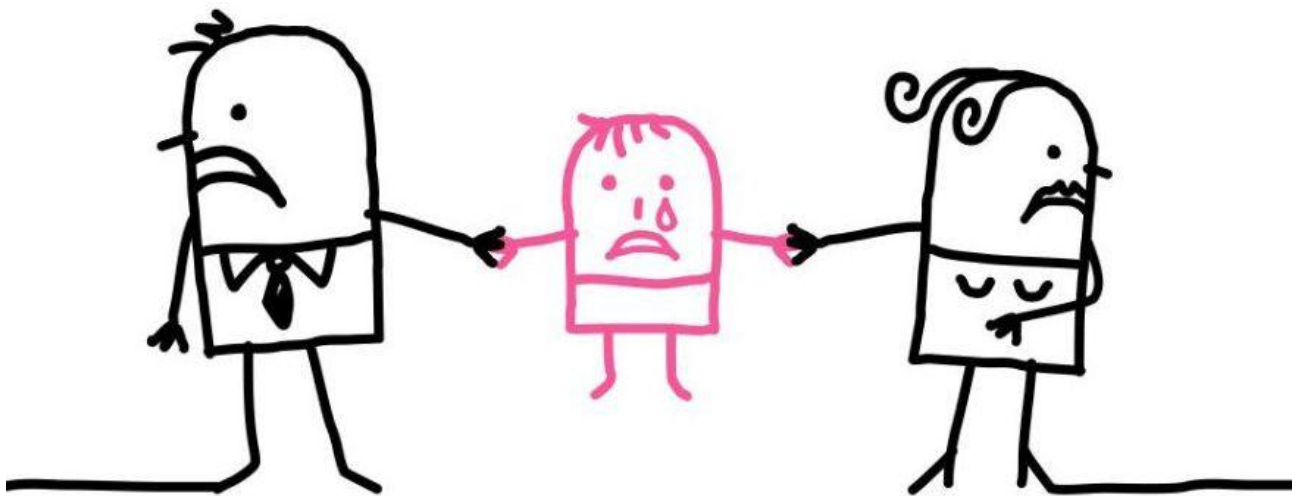




Når Mor og Far er skilt

Giv jeres barn mulighed for at dele svære tanker og følelser i et fællesskab med andre børn, hvis forældre også er skilt.



Det er vigtigt vi spørger ind til hvad barnet tænker og føler!



Pjece – BørneFællesskabsGruppen (Skilsmissegruppen)

Når et barns mor og far bliver skilt, bliver alting anderledes. Uanset hvor nemt eller besværligt en skilsmisse går, så sker der en markant ændring i barnets liv. Dette kan bl.a. medføre skyldfølelse, flovhed, skuffelse, vrede, ked af det-hed. Barnet kan føle sig anderledes og alene med dets følelser og tanker.

Mange af disse følelser kan være nye for barnet, og kan være svære at rumme og håndtere, og det er nogle af disse følelser vi i gruppen vil hjælpe barnet med at få sat ord på. Ofte opdager barnet, at andre kan have det på samme måde, og det kan måske afhjælpe at barnet føler sig anderledes og alene med disse følelser.

Med BFG-skilsmissegruppen, skaber vi et forum, hvor børn med fraskilte forældre kan mødes og dele erfaringer og svære følelser. Der vil altid være en voksen til stede, som støtte og mentor for børnene.

Gennem barnets udvikling erfarer det, at det har sit eget indre landskab i form af følelser, tanker, hensigter, behov osv. Barnet erfarer også, at det kan dele disse med andre. Oplevelsen af at kunne fortælle egne følelsesmæssige oplevelser og forstå, at andre kan have lignende indre tilstande, er med til at skabe barnets identitet og forståelsen for, at andre kan have det på samme måde som en selv. Derved kan barnet føle sig mindre alene med sine tanker og følelser. Dette vil vi i gruppen støtte barnet i, gennem samtale, hvor hver enkelt barn selv fortæller, men også lytter på andres historier.

Når barnet starter i gruppen, får det sit eget eksemplar af bogen: ”Når mor og far er skilt”. Bogens mange temaer er udgangspunktet for snakken og aktiviteterne i gruppen. Bogen er barnets bog og barnet og dets forældre kan skrive i den sammen og den indeholder mange temaer som der kan tales- og skrives om. Bogen kan endvidere fungere som bindeled mellem barn/forældre/samtalegruppen. Dette er en måde at inddrage forældrene på, en måde som er til gavn og glæde for barnet. Hermed har barnet og forældrene noget vigtigt de skal gøre sammen og forældrene kan også få et indblik i den måde, samtalegruppen fungerer på.

Vi vil i gruppen arbejde med, at skabe en helhed i barnets liv, dette vil vi bl.a. gøre ved at støtte barnet i dets livshistorie. En livshistorie er en historie vi skaber om vores liv, denne indeholder fortællinger og historier, som bliver fortalt af andre og af os selv. Disse historier er med til at få livet til at give mening. Livet består af mange forskellige historier. Et menneske har ikke én, men utallige historier, som fletter sig ind imellem hinanden og som tilsammen skaber lige netop dét liv og dét menneske. (Henny Nørgaard og Lotte Kappelskov Davidsen, henholdsvis Psykoterapeut MPF og psykolog.)

Efter forældres skilsmisse, er det vigtigt at barnet kan få mulighed for at kunne fortælle om dets nye tilværelse, og få dannet nye rammer omkring den nye hverdag som barnet skal agere i. Både livet før og efter forældrenes skilsmisse er en vigtig del af barnets historie, da disse historier giver barnet en sammenhæng i dets livshistorie, og det er med til at støtte barnets identitet. Derfor vil vi i gruppen bl.a. også snakke om livet før og efter skilsmissen.



Rammer for BFG-skilsmissegruppen:

Tid: 60 min.

Ugentlig samtaler.

Samtaletype: Gruppe

Derudover tilbydes der også enkeltsamtaler ugentligt. Varighed af 15-20 min.

Et forløb med BFG-skilsmissegruppen består af 10 forløbsgange. Vi vil gennem de 10 gange komme ind på følgende områder:

1. Præsentation/vigtige personer i barnets liv.

Præsentationsrunde i gruppen. Vi snakker om hvem der er vigtige personer i barnets liv.

2. Den dag jeg fik at vide mor og far skulle skilles.

Her arbejder vi ud fra bogen omkring barnets reaktioner og følelser.

3. Livet hos mor.

Hvordan er barnets hverdag hos mor.

4. Livet hos far.

Hvordan er barnets hverdag hos far.

5. Følelser.

Her snakker vi om hvilke følelser der er forbundet med skilsmissen og hvordan det mærkes i kroppen. Vi tegner os selv på et stort ark og tegner følelser ind på kroppen.

6. Praksiskort.

Vi arbejder med praksis kort.

7. Det sværeste og bedste.

Her arbejder vi med det der har været det sværeste og det der har været det bedste i forhold til skilsmissen.

8. Glæde.

Her arbejder vi med glæden og hvad der gør barnet glad.

9. Tanker.

Tanker og reaktioner i forbindelse med skilsmissen.

10. Afslutning.

Vi evaluerer sammen med børnene om hvad det har givet dem hver især at have deltaget i gruppen og hvordan?



Gruppens fornemste opgave er at skabe en tryk og stabil base, hvor børnene har mulighed for at kunne dele deres følelser og tanker, omkring forældrenes skilsmisse.

Vi vil arbejde med at skabe et "frirum", hvor børnene kan tale frit, uden at være usikre på om det de fortæller vil blive et samtaleemne i frikvarteret/hverdagen.

Som udgangspunkt vil det børnene fortæller, forblive i gruppen. Hvis der igennem samtalerne med børnene, kommer noget frem der er af en alvorlig karakter, har vi selvfølgelig ansvar og pligt til at informere omkring dette.

Kontaktpersoner:

Mette Christoffersen (MC)
mett589g@horsens-skoler.dk

Rikke Merrild Andersen (RA)
rikk076b@horsens-skoler.dk