



| |
|-----------------------------------|
| Kandidatnummer: 337 og 353 |
| Emnekode: MAHEL5400 |
| Innleveringsfrist: 29. april 2022 |
| Antall ord: 4368 |

Stemmen til den uskyldige tredjepart

Barns erfaringer knyttet til foreldrenes skilsmisse

Sammendrag

Innledning med bakgrunn

Over 17 000 barn i Norge opplevde at foreldrene ble skilt eller separert i 2021. Barns egne erfaringer rundt skilsmisse blir preget av aggressive, engstelige og depressive tanker og de føler seg ofte ikke hørt i spørsmål som omhandler dem. Mange barn beskriver tiden rundt foreldrenes skilsmisse som vanskelig, og etterlyser ressurspersoner som ser og følger dem over tid. Hensikten med denne litteraturgjennomgangen er å få innsikt i barns erfaringer knyttet til foreldrenes skilsmisse. Innsikt i barns erfaringer kan danne grunnlag for økt bevissthet og kunnskap hos helsesykepleier i deres arbeid med skilsmissebarn.

Metode

Det ble gjennomført et systematisk litteratursøk i databasene CINAHL, PsycINFO, SveMed+, og MEDLINE i mars 2022. Tre artikler ble inkludert i litteraturgjennomgangen.

Resultat

Barns erfaringer knyttet til skilsmisse er varierende, og en skilsmisse har ikke en utelukkende negativ konsekvens på deres hverdag. Forskning viser likevel at støy og ustabilitet knyttet til skilsmisse kan gi dem en mindre gunstig barndom. I denne litteraturgjennomgangen er barns forskjellige erfaringer presentert i tre kategorier: erfaringer knyttet til relasjoner, erfaringer knyttet til tilpasning, og erfaringer når det gjelder deres egen rolle i skilsmissen.

Konklusjon

Å være skilsmissebarn kan heve stressnivået i et barns hverdag, og trygge relasjoner, både til familie og ressurspersoner utenfor hjemmet, er viktig for å ha en følelse av stabilitet og forutsigbarhet. Innsikt i barns erfaringer kan gjøre helsesykepleier bedre rustet til å være en viktig og støttende tredjeperson for skilsmissebarn.

Nøkkelord

Skilsmissebarn, foreldrenes skilsmisse, erfaringer, skolebarn, helsesykepleier.

Abstract

Background

More than 17,000 children in Norway experienced that their parents divorced or separated in 2021. Children's own experiences of divorce are characterized by aggressive, anxious, and depressive thoughts, and their voice is often not heard in questions concerning themselves. Many children describe the period during their parents' divorce as difficult, and children need people of resource around them who see and follow them over time. The purpose of this literature study is to acquire insight to children's experience related to parental divorce, which can form the basis for increased awareness and knowledge among public health nurses in their work with children of divorced parents.

Method

A systematic literature search was conducted in the databases CINAHL, PsycINFO, SveMed+, and MEDLINE in March 2022. Three articles were included in this literature study.

Results

Children's experiences related to divorce varies, and a divorce does not exclusively have a negative effect on children's everyday lives. However, research indicates that children exposed to parental divorce have a tendency for increased noise and instability in their childhoods. This paper has divided the experience of children experiencing parental divorce into three categories. The categories are: experiences related to relationships, experiences associated with adaption, and experiences regarding their own role in the divorce, respectively.

Conclusion

Being a child of divorce can raise the level of stress in a child's everyday life, and safe relationships, both with family and people of resource outside the home, are paramount to create a sense of stability and security for the child. These insights concerning children's experience with parental divorce, can make the public health nurse better equipped to be an important and supportive outsider for the children.

Keywords: children of divorced parents, experiences, school children, public health nurse.

Introduksjon

Det anslås at 17 363 barn under 18 år i Norge opplevde at foreldrene ble skilt eller separert i 2021 (Statistisk sentralbyrå, 2022a, 2022b). Siden skilsmissebarn alltid vil være skilsmissebarn uavhengig av hvor lenge det er siden foreldrene skilte lag (Levin, 2001, s.48-50), vil det blant skolebarn være en betydelig andel elever med foreldre som gjennomgår en skilsmisse. Helseesykepleier møter flere av disse i sitt arbeid. Skilsmissebarn har høyere risiko for å utvikle problemer senere i livet, og har i gjennomsnitt dårligere psykisk helse enn andre jevnaldrende (Moxnes, 2003, s. 52-53; Ruud, 2021, s. 178). Barns egne erfaringer rundt skilsmisse blir preget av aggressive, engstelige og depressive tanker, og følelser av skam og skyld. Ofte føler de seg lite lyttet til i spørsmål som omhandler dem og hvor de skal bo (Rød et al., 2008).

Artikkel 12 i barnekonvensjonen (Forente Nasjoner, 1989), § 104 i Grunnloven (1814) og § 31 i barnelova (1982) fastslår at alle barn har rett til å bli hørt i spørsmål som gjelder dem, og meningen deres skal vektlegges i samsvar med alder og modenhet. Nasjonal faglig retningslinje for helseesykepleiere (Helsedirektoratet, 2017) legger også vekt på brukermedvirkningen til barn i møte med skolehelsetjenesten, og viktigheten av at de føler at deres erfaringer og innspill betyr noe. Likevel retter Egge (2017) søkelys mot at skilsmissebarns erfaringer, smerter og utfordringer fort kan bli glemt (s. 110-111).

Ved at barn har kontinuitet, forutsigbarhet og fleksibilitet opplever de å ha stabilitet i livet (Ness et al., 2014, s. 823). Trygghet og tilknytning blir sett på som viktige og grunnleggende elementer for at de skal kunne utvikle seg (Ruud, 2021, s. 177-178). Vedvarende høyt konfliktnivå mellom foreldrene kan gi større risiko for negativ utvikling, og blir sett på som en av de viktigste risikofaktorene for problemutvikling hos barn (Haaland, 2016, s. 105; Rød et al., 2008). I en bruddfase vil belastningen på barn bli mindre hvis foreldrene klarer å forklare dem hva som skjer, og gi forsikringer om at de er elsket og ønsket selv om foreldrene går fra hverandre (Ruud, 2021, s. 180).

Selv om forandringene påvirker barn ulikt med tanke på alder og utvikling, finner de strategier eller løsninger for å håndtere forandringene knyttet til skilsmissen. Noen vil innta rollen som mekler og prøve å ordne opp, mens andre trekker seg tilbake og blir stille (Ruud 2021, s.184). Enkelte kan bruke problematferd som en løsning, da de ikke klarer å

kommunisere direkte hva de syns er utfordrende, mens noen tar på seg omsorgsrollen overfor både foreldrene og søsken (Haaland, 2016, s. 98, 101-102).

I forbindelse med at foreldrene etablerer seg på nytt kan skilsmissebarn ofte oppleve sjalusi til steforeldre og stesøsken. De kan oppleve usikkerhet og reagere med mistillit til den nye familien (Haaland, 2016, s. 112; Ruud, 2021, s. 190). Samtidig kan stefamilien også oppleves som en mulig positiv side ved en skilsmisse (Ness et al., 2014, s. 818). I rapporten til Lidén og Kitterød (2019) ser de fleste barn på relasjonen til både biologiske søsken og søsken i nyfamilien som betydningsfull. De beskriver den ofte som støttende og tett ved at de deler en vekslende hverdag mellom ulike hjem (s. 202). Sosial støtte fra øvrig familie, venner og andre ressurspersoner oppleves også som viktig (Ness et al., 2014, s. 820). Barn kan likevel ha vansker med å skape nye relasjoner og stole på disse hvis de ofte opplever at de må ta parti med én forelder, og ekskludere den andre (Haaland, 2016, s. 106-107).

Alder har en betydning for hvordan barn opplever foreldrenes skilsmisse (Lidén & Kitterød, 2019, s. 101). Ruud (2021) legger vekt på at selv om hvert barn er unikt, vil alder og utviklingstrinn påvirke både deres reaksjon på skilsmissen, og hva de vil trenge fra omgivelsene rundt (s. 180, 182). Dette i likhet med Haaland (2002) som deler barns reaksjoner inn i ulike alderstrinn. Hun legger vekt på viktigheten av at alle er forskjellige og at noen vil passe bedre inn i andre kategorier enn det alderen tilsier (s. 90-91). Momentet er hensyntatt i nasjonal faglig retningslinjers anbefaling om skilsmissegrupper i skolen, som spesifiserer at disse gruppene burde bli satt sammen ut ifra utfordringer hos den enkelte, men også tilpasset alder og behov (Helsedirektoratet, 2017). Både litteraturen og anbefalingene fra helsemyndighetene styrker viktigheten av at helsesykepleier vet noe om hvilke reaksjoner skilsmissebarn har med tanke på alder. Når vi videre omtaler barn omhandler dette skolebarn som har opplevd foreldrenes samlivsbrudd eller skilsmisse.

Barn er sensitive og vil registrere atmosfæren mellom foreldrene både i forkant og i etterkant av en skilsmisse (Ness et al., 2014, s. 819). De trenger hjelp til å sette ord på erfaringer de har, og gjennom dette danne sin egen forståelse. Dette er viktig for barnets utvikling og selvforståelse (Haaland, 2016, s. 108-109). Tidligere forskning viser at skilsmissebarn savner en ressursperson som ser hvordan de egentlig har det, og som følger

dem opp over tid (Ness et al., 2014, s. 820). Det vil derfor være nyttig og viktig for helsesykepleier å vite noe om hvilke erfaringer og opplevelser barn med skilte foreldre har.

Hensikten med litteraturgjennomgangen er å se hva forskning sier om barns erfaringer knyttet til foreldrenes skilsmisse. Dette er relevant for helsesykepleier og jobben som gjøres i møte med dem, og vil videre kunne gjøre helsesykepleier bedre rustet for å kunne støtte skilsmissebarn etter deres behov.

«Hva sier forskning om barns erfaringer knyttet til foreldrenes skilsmisse?»

Metode

I denne litteraturgjennomgangen er det gjennomført et systematisk litteratursøk for å finne fram til aktuell forskning på temaet «barn med skilte foreldre». Eksisterende forskning vil bli brukt for å undersøke problemstillingen, og på bakgrunn av dette vil det komme fram nye erkjennelser (Johannessen et al., 2021, s. 249).

Databasene som ble brukt i søket var CINAHL, SveMed+, MEDLINE og PsycINFO, og det ble gjennomført i mars 2022. Inklusjonskriteriene var artikler som var fagfellevurdert, publisert i 2012 eller senere, omhandlet barn i alderen 6-12 år, og hadde engelsk eller nordisk språk. Artikler som undersøkte virkning av intervensjon, hadde voksnes perspektiv, omhandlet skilsmisse med høykonflikt, eller gransket hva barn tenker om spesifikke samværsordninger, ble ekskludert.

Følgende nøkkelord ble brukt i søket og kombinert med «OR» og «AND»: child AND experiences OR adjustment AND divorce OR parental divorce.

Tabell I: Oversikt over relevante og inkluderte artikler

| Database | Treff | Relevante | Inkluderte |
|---------------|------------|-----------|------------|
| CINAHL | 136 | 43 | 3 |
| PsycINFO | 68 | 33 | (1) |
| SveMed+ | 2 | 2 | 0 |
| MEDLINE | 147 | 20 | (2) |
| Totalt | 353 | 98 | 3 |

Artiklene ble først vurdert etter overskrift der alle artikler som omhandlet barn og skilsmisse ble plukket ut som relevante. Videre ble sammendrag lest der flere artikler ble ekskludert på bakgrunn av kriteriene. Tolv artikler ble lest i fulltekst, der kun tre var i tråd med kriteriene for inklusjon og eksklusjon. Disse ble inkludert i litteraturgjennomgangen, og artiklene omhandler barn i alderen 8-13 år.

Etiske vurderinger

Resultatet fra alle artiklene er presentert så konkret og korrekt som mulig, men egen forståelse kan ha påvirket utvelgelse av resultatet. Alle de valgte artiklene er engelskspråklige, noe som kan være en kilde til feiltolkning.

Resultat

Tabell II: Litteraturmatrise

| Forfatter og år | Hensikt | Metode | Resultat |
|--|--|--|---|
| Johnsen, I. O., Litland, A. S. & Hallström, I. K. (2018). Norge. | Å oppnå en dypere forståelse av hvordan barn opplever sin hverdag når de bor i to hjem etter at foreldrene har skilt seg. | Kvalitativ metode med hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming. Intervju kombinert med bruk av brettspill som oppmuntrer barn til å snakke om følelser. Tolv barn, fem jenter og syv gutter, i alderen 10-13 år deltok i studien. | Studien viser at å bo i to hjem er som å bo i to verdener. Barn kjenner på savn, lojalitetskonflikt og manglende tilhørighet. Funnene er delt i fire kategorier: å forholde seg til hjem i endring, å bygge nye relasjoner, å lengte etter kontinuitet, og å føle lojalitet. Som et resultat av å bo i to hjem opplever barn stress i etterkant av skilsmissen, som videre kan påvirke deres helse som voksne. Ved å tilegne seg en dypere forståelse kan barn støttes bedre, som kan virke helsefremmende også når de har nådd voksen alder. |
| Marschall, A. (2017). Danmark. | Å utforske barns perspektiver på familielivet etter skilsmisse som involverer to husholdninger. Ønsker å belyse barns egne opplevelser av dilemmaer og begrensninger, men også nye muligheter. | Kvalitativ metode. Intervju med en sensitiv struktur for å gi rom for fortellinger fra barn også der disse kan avvike fra de foreslåtte temaene i intervjuet. I tillegg ble det brukt lydopptak der barn reflekterer. Åtte familier deltok, hvorav to av barna var søsken. I alt tre jenter og syv gutter i alderen 8-12 år. | Funn i studien finner at forskjeller i rutiner, forventninger og krav har ulik betydning og påvirker barns måter å forstå seg selv og familielivet på. Når barn pendler mellom to husstander, kan de gjentatte rutinene betraktes som doble sløyfer. Sløyfene er koblet sammen, men på ulike måter fordi barn må huske, forhandle og forstå aspektene i hverdagen i hver av de to husholdningene. Studien oppsummerer at barn har innsiktsfull kunnskap om hva slags støtte de trenger for å forbinde de to løkkene på en meningsfull måte, og at voksne derfor bør lytte til barn. |
| Brand, C., Howcroft, G. & Hoelson, C. N. (2017). Sør-Afrika. | Å bruke barns historier om foreldrenes skilsmisse til å opplyse fagfolk som jobber med denne gruppen med barn. | Kvalitativ metode. Ustrukturert intervju av fem barn i alderen 9-10 år der foreldrene har vært skilt i seks måneder eller mer. | Skilsmisshistoriene til barn i studien presenteres i syv kategorier: bestrebelsen etter å forstå skilsmisse, historier om tap, historier om gevinst, historier om forandring, historier om stabilitet, historier om helbredelse, og kompliserende historier. Studien konkluderer med at om vi ikke lytter til barns erfaringer, vil voksnes forståelse av barns liv begrenses. |

Erfaringer knyttet til relasjoner

Johnsen et al. (2018) finner at skilsmisse kan føre til at barn både mister gamle og får nye nære relasjoner (s. 48). De kan være sint på forelderen som ønsket skilsmisse, og føle sorg og tristhet for den andre forelderen og seg selv (Johnsen et al., 2018, s. 47). Brand et al. (2017) viser i sin studie at barn kan oppleve at foreldrenes kapasitet til å ivareta dem kan øke i etterkant av skilsmissen og trekkes fram som positivt (s. 173).

Basert på barns erfaringer argumenterer Johnsen et al. (2018, s. 47) og Marschall (2017, s. 347) i sine studier for at barns relasjon til søsken er viktig i den nye hverdagen med to hjem. Det utdypes at søsken finner støtte i hverandre, og føler samhold i en hverdag som har ulike sett med forventninger og krav når de veksler mellom begge hjemmene (Marschall, 2017, s. 347).

Når foreldre i etterkant av skilsmissen innleder nye forhold, blir familien bygget opp på en annen måte. Studien til Johnsen et al. (2018) viser at steforeldre kan bli en viktig del av barns liv, men uttrykker viktigheten av å bli godt kjent før de eventuelt flytter sammen (s. 48). Dersom de ikke får tid til å bli komfortable med steforeldre på forhånd, føler de seg utrygge i sitt eget hjem (Johnsen et al., 2018, s. 48). Brand et al. (2017) hevder også at barn beskriver steforeldre som en ressurs i tilpasningsprosessen, men dersom relasjonen er dårlig vil dette komplisere barnets tilværelse (s. 173-174).

Viktigheten av at barn får sosial støtte fra øvrig familie, venner og andre ressurspersoner ses i studien til Brand et al. (2017, s. 174). Johnsen et al. (2018) skriver at de i tillegg til å finne støtte i venner opplever å få et nærere forhold til besteforeldre, tanter og onkler (s. 47-48).

Erfaringer knyttet til tilpasning

Barns nye hverdag etter foreldrenes skilsmisse beskrives i studien til både Johnsen et al. (2018, s. 47) og Marschall (2017, s. 347) som å leve i to verdener. Tapet av hjemmet, familien og tilværelsen kan føre til både sorg, savn og skyld (Johnsen et al., 2018, s. 49). Brand et al. (2017) bemerker at barn kan oppleve redusert kvalitet på bo- og leveforhold i etterkant av skilsmissen, og belyser at dette kan føre til at de føler at situasjonen er trist og ubehagelig. De har behov for å bli forsikret om sin betydningsverdi i skilsmisseprosessen, fordi dette vil kunne trygge dem i forholdet til begge foreldrene (s. 173).

Funn viser at barn savner ro, stabilitet og en følelse av tilhørighet (Johnsen et al., 2018, s. 48). Resultatene i studien til Marschall (2017) presenterer skilsmissebarns opplevelser av hverdagen i to hjem som to doble løkker der hver løkke representerer hvert hjem. Løkkene kan forbindes på ulike måter. Forskjeller i rutiner, forventninger og krav mellom husholdningene er av betydning for koblingen, og påvirker deres tilpasning (s. 346). I noen tilfeller står løkkene som to uavhengige enheter som delvis overlapper hverandre. I andre tilfeller står løkkene hver for seg uten en åpenbar sammenheng (s. 347-348). Studien argumenterer for at forskjellene i husholdningene er variasjoner som barn kan sette pris på i barndommen, og kan bidra til forståelse og mening i deres sammensatte familieliv. Dette krever godt samarbeid mellom foreldre for at tilpasningen for barn som blir stående i midten ikke skal bli vanskelig (s. 351).

Marschall (2017) finner at barn kan tilpasse seg den nye hverdagen ved at de gjør det som forventes av dem, uten videre refleksjon (s. 347). Som en strategi for å ha det bra skriver Brand et al. (2017) at de finner det nyttig å rette oppmerksomheten mot andre ting. Også selvregulering gjennom å uttrykke følelser trekkes fram som hjelpsomt (s. 174).

Erfaringer knyttet til barnets rolle i skilsmissen

Studien til Brand et al. (2017) finner at dersom barn blir pålagt å ta upassende avgjørelser eller får upassende informasjon om skilsmissen, kan dette føre til en følelse av skyld (s. 174). De har ofte et håp og ønske om at foreldrene skal bli sammen igjen, og kan forsøke seg i rollen som en brobygger mellom de voksne (Johnsen et al., 2018, s. 49). Brand et al. (2017) påpeker også viktigheten av å oppklare oppfatninger og eventuelle misoppfatninger, fordi barn har behov for å få en forklaring på og forstå årsaken til skilsmissen (s. 172-173). Når foreldrene har det vanskelig i forbindelse med skilsmissen, vil barns lojalitet bli strukket mellom begge foreldrene, og de kan innta foreldrenes rolle fordi de føler omsorg og ansvar for dem (Brand et al., 2017, s. 174; Johnsen et al., 2018, s. 49). Foreldres dominans og barns lojalitet kan overskygge barns synlighet, og gjøre at deres stemmer ikke blir hørt (Johnsen et al., 2018, s. 50). Det å vite at foreldrene har det bra blir trukket fram som viktig i studien til Brand et al. (2017, s. 174).

Diskusjon

Erfaringer knyttet til relasjoner

Forskningen til Brand et al. (2017) finner at barn kan oppleve foreldrenes kapasitet i foreldrerollen og på det emosjonelle plan som økt i etterkant av skilsmissen (s. 173). Dette antyder at foreldre i liten grad klarer å sette barns behov først, når deres egne problemer er altopplukende. Samtidig sier Johnsen et al. (2018) at barn kan kjenne på både sorg, savn og skyld i etterkant av skilsmissen, og en lengsel etter å være én familie (s. 49). Dette peker i retning av at følelsen av å ha to foreldre etter skilsmissen er viktig, slik Ness et al. (2014) hevder (s. 819). Dette sammenfaller også med Ruud (2021) som argumenter for at barn trenger foreldre som får dem til å føle seg både ønsket og elsket, til tross for at foreldrene har skilt lag (s. 180). Basert på dette er det rimelig å anta at relasjonen til foreldrene avhenger av både konfliktnivået, og foreldrenes evne til å se den uskyldige tredjeparten i skilsmissen.

Forandringer knyttet til skilsmisse kan påvirke barn på forskjellig måte. Johnsen et al. (2018) framstiller i sin forskning at skilsmisse kan føre til at de både mister gamle relasjoner og bygger nye relasjoner (s. 48). Steforeldre og stesøsken er eksempler på nye relasjoner de kan måtte forholde seg til. Både Brand et al. (2017, s. 173-174), Johnsen et al. (2018, s. 48) og Ness et al. (2014, s. 818) presenterer historier om stefamilier som en viktig del av livet til skilsmissebarn, og regnes som en gevinst av de endrede familieforholdene. Johnsen et al. (2018) poengterer imidlertid at det er viktig å bli kjent med stefamilien før de eventuelt skal flytte sammen (s. 48). Et annet perspektiv kan leses i litteraturen, som hevder at stefamilie ikke alltid blir ansett som en positiv ny relasjon. Haaland (2016) påpeker at barn kan reagere med mistillit til foreldrenes nye partner når nye forhold etableres (s. 112). Dette i likhet med Ruud (2021) som kommenterer at skilsmissebarn kan oppleve sjalusifølelser overfor både stesøsken og steforeldre (s. 190). Svaret på hvordan barn erfarer relasjonsbygging med stefamilien kommer dermed an på om barnet har fått mulighet til å bli kjent med dem i forkant av at de eventuelt flytter sammen, og hvor stor innsats barnet selv legger i å bli kjent.

Johnsen et al. (2018, s. 47) og Marschall (2017, s. 347) utdyper at barn verdsetter søskenforhold i en hverdag med ulike sett med krav og forventninger mellom de to

husholdningene. Tilsvarende peker Lidén og Kitterød (2019) på viktigheten av relasjonen til både biologiske søsken og stesøsken. I studien beskrives denne som støttende og nær, og samholdet springer fra delte opplevelser i en hverdag preget av skifte mellom to ulike hjem. Et interessant funn er at barn vektlegger egeninnsatsen i relasjonsbyggingen som avgjørende for utfallet av forholdet (s. 202). Det kan dermed tenkes at barn finner et slags fellesskap av å stå sammen om like erfaringer.

I studiene til Brand et al. (2017, s. 174) og Johnsen et al. (2018, s. 47-48) kommer det fram at barn har behov for sosial støtte fra både øvrig familie, venner og andre ressurspersoner gjennom skilsmisseprosessen. Funnene støttes av Ness et al. (2014), som samtidig etterlyser mer årvåkne ressurspersoner, og oppfølging som finner sted over tid. Dette vil kanskje gjøre voksne bedre rustet til å oppfatte hvordan skilsmissebarn egentlig har det. Dessuten kan det være lettere for barn å åpne opp om utfordringer med en uavhengig tredjeperson, når lojalitet og samvittighet kan føre til frykt for å fortelle og si noe galt til nærmeste familie (s. 818). En slik ressursperson kan være helsesykepleier, og funnene underbygger viktigheten av at helsesykepleier har kunnskap om skilsmissebarns erfaringer for å møte deres behov. Haaland (2016) påstår imidlertid at barn kan ha vansker med å bygge nye relasjoner når de ofte føler at de må ta parti med én av foreldrene (s. 106-107), og antyder dermed at relasjonsbygging med skilsmissebarn ikke alltid er enkel. I denne sammenheng blir det desto viktigere at helsesykepleier følger anbefalingene i nasjonal faglig retningslinje (Helsedirektoratet, 2017) om å være tålmodig i samtale med barn. Det kan ta tid å etablere tilliten som kreves for at de åpner opp om hva som er vanskelig (Helsedirektoratet, 2017). Alt i alt viser forskning at barn finner det hjelpsomt å bli støttet av menneskene de omgir seg med i hverdagen, og for å få maksimalt utbytte bør støtten vare over tid. I tillegg bør helsesykepleier som snakker med skilsmissebarn vie tid til relasjonsbygging.

Erfaringer knyttet til tilpasning

Litteraturen til Ruud (2021, s. 184) og Haaland (2016, s. 98) presenterer ulike løsningsstrategier barn velger i møte med forandringene en skilsmisse frembringer. Noen vil jobbe for forsoning mellom foreldre, mens andre vil bli stille og trekke seg tilbake. Enkelte vil velge å ta parti med én av foreldrene, mens en annen strategi er å bevisst utnytte situasjonen til fordel for seg selv (Ruud, 2021, s. 184). I tillegg kan tilpasningen komme til uttrykk som problematferd, når det blir vanskelig for barn å kommunisere hva som er

vanskelig med ord (Haaland, 2016, s. 98). I den forbindelse er det interessant å se på hva forskning med barneperspektivet beskriver som hjelpsomt i tilpasningsprosessen. I studien til Brand et al. (2017) legges det vekt på at mestring på andre arenaer er nyttig, i tillegg til distraksjoner som tv eller andre morsomme aktiviteter. Barn finner også hjelp i å få muligheten til å uttrykke følelsene sine og på den måten regulere seg (s. 174). Litteraturen presenterer et mer nyansert bilde av deres tilpasningsstrategi enn det forskningen gjør, men det kan tenkes at barn har et mindre bevisst forhold til disse. Nyansene er dermed ikke så åpenbare for dem selv når de skal fortelle om sine egne erfaringer.

Haaland (2002) påstår at barn i alderen 9-12 år liker å ha ro og orden i hjemmet, slik at de har kapasitet til å prioritere vennskap (s. 111-113). Ness et al. (2014) finner at de oppgir forutsigbarhet, kontinuitet og fleksibilitet som viktig for å oppleve stabilitet i livet (s. 823). I studien til Brand et al. (2017) beskriver barn kvaliteten i bo- og leveforhold som redusert, som igjen kan føre til tristhet og ubehag (s. 173). Dessuten hevder både Johnsen et al. (2018, s. 47) og Marschall (2017, s. 347) at deres nye hverdag med to hjem etter foreldrenes skilsmisse er som å leve i to verdener. Barn oppgir at de savner ro, stabilitet og en følelse av tilhørighet (Johnsen et al., 2018, s. 48). Deres erfaringer er med andre ord helt i konflikt med den orden og ro i hjemmet som Haaland (2002) beskriver som viktig (s. 111-113). Forskjeller i forventninger, rutiner og krav ved de forskjellige bostedene beskrives av Marschall (2017) som to løkker, der hver løkke representerer hvert sitt hjem. Barn kan ifølge studien sette pris på variasjon mellom hjemmene, men det forutsetter godt samarbeid mellom foreldrene (s. 346-351). Til tross for dette forteller de om nedprioritering av det å være med venner, til fordel for å være sammen med forelderen som samværsordningen angir at de skal være hos på det gitte tidspunktet (Lidén & Kitterød, 2019, s. 202). Alt i alt erfarer altså skilsmissebarn at tiden rundt skilsmissen er vanskelig, og at det å bo i to hjem for noen kan være både stressende, utfordrende, ustabil og utrygt, mens for andre oppleves rutinene som en verdsatt variasjon. Helsesykepleiers rolle i møte med skilsmissebarn bør derfor være å utforske deres opplevelser, siden behovene beskrevet i litteraturen og barns egne erfaringer kan være motstridende.

Erfaringer knyttet til barnets rolle i skilsmissen

En interessant faktor som bør diskuteres er hvorvidt barns egen stemme blir anerkjent i skilsmisseprosessen. På den ene siden er deres rett til å bli hørt forankret både i § 104 i

Grunnloven (1814), § 31 i barnelova (1982), i artikkel 12 i barnekonvensjonen (Forente Nasjoner, 1989), og i nasjonal faglig retningslinje for helsesykepleiere (Helsedirektoratet, 2017). På den andre siden kaster forskningen til Johnsen et al. (2018) lys over at deres perspektiv kan bli borte i foreldrenes dominans og barnets lojalitet til foreldrene (s. 50). Dette støttes av Egge (2017) som skriver at erfaringer, smerter og utfordringer disse barna opplever ofte glemmes (s. 110-111). Disse motsetningene er viktig å erkjenne, og understreker betydningen av ressurspersoner som evner å se saken også fra barnets side.

Haaland (2016) er opptatt av at barn skal få hjelp til å sette ord på sine følelser, erfaringer og opplevelser rundt foreldrenes skilsmisse (s. 108-109). Ruud (2021) hevder dessuten at belastningen blir mindre dersom foreldrene klarer å kommunisere hva som skjer underveis (s. 180). Funnene i forskningen til Brand et al. (2017) antyder også at barn uttrykker at det er viktig for dem å få hjelp til å forstå hva som har skjedd (s. 172-173). Imidlertid ser det ut til at ikke all informasjon vil gjøre dem godt. Den samme studien finner nemlig også at barn kan føle skyld hvis de får upassende informasjon om skilsmissen, eller blir pålagt å ta upassende avgjørelser (s. 174). Både Brand et al. (2017, s. 174) og Johnsen et al. (2018, s. 49) beskriver tilfeller hvor barn inntar rollen som omsorgsgiver for sine egne foreldre, der rollene burde vært byttet om. Med mindre foreldrene evner å gjøre dette på en nøytral måte, er dette i strid med Ruud (2021) som skriver at de bør forklare barn hva som skjer (s. 180).

Oppsummert kan informasjon om skilsmissen til barn være på godt og vondt, og voksne bør utvise forsiktighet i hva de velger å fortelle dem, både når det gjelder mengde og detaljnivå.

Haaland (2002) beskriver barn i alderen 9-12 år som realister, og hevder at rettferdighetssansen vil slå inn i en eventuell konflikt mellom foreldrene. De vil derfor ofte ta parti med forelderen de syns mest synd på (s. 111-113). Et annet perspektiv fremmes av forskningen til Johnsen et al. (2018), som skriver at barn stadig har et håp og ønske om at foreldrene skal finne sammen igjen. De påtar seg derfor en hjelperrolle for å forsøke å bygge bro mellom de to partene (s. 49). Dette kan tyde på at de kan komme i konflikt med seg selv, der barnet på den ene siden syns synd på den ene forelderen, men på den andre siden fortsatt ønsker at foreldrene skal finne tilbake til hverandre og forsøker å mekle dem imellom.

Metodediskusjon

Litteratursøket i litteraturgjennomgangen ble utført i ulike databaser innen medisin og helsefag, og søket ga et akseptabelt antall treff. Flere artikler omhandlet ikke barneperspektivet, til tross for søkeord som «child» og «experiences». Dette kan indikere at søket kunne vært ytterligere avgrenset, men dette ble ikke gjort i fare for å eliminere artikler som omhandlet barneperspektivet. Søkeresultatet ga tre artikler som svarer på problemstillingen, og antyder at søket likevel var tilfredsstillende.

Tidsskriftene som de inkluderte artiklene er publisert i er ifølge Norsk senter for forskningsdata (Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse, u.å.) vurdert til å tilfredsstillende minimumskravet til vitenskapelighet. De inkluderte artiklene ble publisert i 2017 eller senere, og dette vurderes som en styrke da resultatene baserer seg på nyere forskning. Artiklene benytter kvalitativ metode, der designet er valgt på bakgrunn av at barns egne erfaringer og betraktninger undersøkes. Grunnet metode og design har de inkluderte artiklene relativt få deltakere. Derfor kan ikke resultatene nødvendigvis generaliseres til alle skilsmissebarn. Derimot har målet med litteraturgjennomgangen vært å oppnå en dypere forståelse av barneperspektivet, og resultatet kan forsvare valg av utelukkende kvalitative studier.

Alle artiklene er kvalitetssikret gjennom sjekklister til Helsebiblioteket (Helsebiblioteket, 2016), og blir vurdert som middels god til god. Til tross for dette presenteres resultatene i forskningen til Marschall (2017) på en noe uoversiktlig måte, som kan øke faren for feiltolkning. Samtidig er designet spesifikt bygget på å få fram barns perspektiv, noe som forsvare at resultatene er presentert i utsagn. Artikkelen inkluderer noen korte perspektiv fra foreldrene i sin resultatdel. Disse er ikke presentert her, fordi hensikten er å se på barns erfaringer. Siden barneperspektivet vektlegges tyngst i artikkelen, vurderes den som relevant for å besvare problemstillingen i litteraturgjennomgangen.

To av artiklene er fra Norden, og dette styrker overførbarheten til Norge. Den tredje artikkelen er fra Sør-Afrika, noe som kan trekke ned overførbarheten. Samtidig har Norge flere skoler som er flerkulturelle, og det er derfor nyttig for helsesykepleier å vite hva barn i andre land opplever. I tillegg fant vi at resultatene i studien fra Sør-Afrika samsvarer med

funn fra forskning som ble gjennomført i Norden, som antyder at skilsmissebarn erfarer mye av det samme uavhengig av hvilket land de bor i.

Litteratursøket var avgrenset til barn i aldersgruppen 6-12 år, og utvalgt forskning omhandler barn i alderen 8-13 år. Dette kan på en side trekke ned overførbarheten til praksis da den omhandler en liten gruppe. På en annen side er både forskningen og litteraturen opptatt av at barns reaksjon vil være forskjellig på bakgrunn av alder og utvikling, som kan forsvare avgrensningen. Det er likevel viktig å understreke at resultatene i denne litteraturgjennomgangen kun omfatter den gitte aldersgruppen som er representert i forskningen.

Konklusjon

Ettersom skilsmissebarn utgjør en betydelig andel barn i norske skoler, vil helsesykepleier komme i kontakt med mange av disse. Litteraturgjennomgangen viser at barns erfaringer med foreldrenes skilsmisse vil variere basert på flere faktorer. Relasjonen til foreldrene er avhengig av konfliktnivået, og etablering av nye trygge relasjoner til eksempelvis stefamilien, trenger både tid og egeninnsats fra barnet for å bli vellykket. Barn finner støtte både i søsken, som gir dem en følelse av felleskap, og øvrige voksne utenfor familien, gitt at de får dem til å føle seg sett. Når det gjelder tilpasning til den nye hverdagen finnes det flere løsningsstrategier, men viktigst er stabilitet, ro og orden hjemme. Litteraturgjennomgangen viser at mange skilsmissebarn likevel opplever det stikk motsatte. De har behov for tilpasset informasjon, men opplever ofte at de blir glemt og ikke lyttet til i skilsmissen, på tross av at retten til å bli hørt er forankret i lovverk.

Implikasjoner for praksis kan være å gi helsesykepleier mer innsikt i barns erfaringer etter en skilsmisse. Gitt nok tid og ressurser kan helsesykepleier være en viktig og støttende tredjeperson. I dag foreligger det kun én svak anbefaling i nasjonal faglig retningslinje for helsesykepleiere som direkte angår skilsmissebarn. Med bakgrunn i funnene i litteraturgjennomgangen kan det vurderes å utvide nasjonalfaglig retningslinje som angår skilsmissebarn, for å gi helsesykepleier bedre verktøy til å ivareta disse barna. For å danne et bredere faggrunnlag vil det være fordelaktig med mer forskning på skilsmissebarns erfaringer knyttet til oppfølging fra helsesykepleier.

Litteraturliste

Barnelova. (1982). *Lov om barn og foreldre (barnelova)* (LOV-1981-04-08-7). Lovdata.

<https://lovdata.no/lov/1981-04-08-7>

Brand, C., Howcroft, G. & Hoelson, C. N. (2017). The voice of the child in parental divorce: implications for clinical practice and mental health practitioners. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 29(2), 169-178. <https://doi.org/10.2989/17280583.2017.1345746>

Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse. (u.å.). *Register over vitenskapelige publiseringskanaler*. Hentet 10. april 2022 fra

<https://kanalregister.hkdir.no/publiseringskanaler/Forside>

EGGE, H. (2017). Grupper for elever som har skilte foreldre. I L. G. Kvarme (Red.), *Sårbare skolebarn : trivsel og helse for barn med psykososiale utfordringer* (s. 110-136).

Fagbokforlaget.

Forente Nasjoner. (1989). *FNs konvensjon om barnets rettigheter: Vedtatt av De Forente nasjoner 20. november 1989; Ratifisert av Norge 8. januar 1991 (Rev. oms. mars 2003 med tilleggsprotokoller)*.

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf

Grunnloven. (1814). *Kongeriket Norges Grunnlov* (LOV-1814-05-17). Lovdata.

<https://lovdata.no/lov/1814-05-17>

Helsebiblioteket. (2016, 3. juni). *Sjekklistet*.

<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklistet>

Helsedirektoratet. (2017). *Helsestasjons- og skolehelsetjenesten : nasjonalfaglig retningslinje*. Hentet 16. mars 2022 fra

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>

Haaland, K. R. (2002). *Barnet i skilsmissen : et barneperspektiv på familieomforming*.

Universitetsforlaget.

Haaland, K. R. (2016). Skilsmisse og nye familiestrukturer fra et barneperspektiv. I H. Haavind & H. Øvreide (Red.), *Barn og unge i psykoterapi : Bind 1* (2. utg., s. 95-116). Gyldendal Akademisk.

Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utg.). Abstrakt.

Johnsen, I. O., Litland, A. S. & Hallström, I. K. (2018). Living in two worlds—children's experiences after their parents' divorce—a qualitative study. *Journal of Pediatric Nursing*, 43, 44-51. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2018.09.003>

Lidén, H. & Kitterød, R. H. (2019). *Delt bosted: Barns perspektiver og utfyllende kunnskap*. Institutt for samfunnsforskning. <http://hdl.handle.net/11250/2580824>

Marschall, A. (2017). When everyday life is double looped. Exploring children's (and parents') perspectives on post-divorce family life with two households. *Children & society*, 31(5), 342-352. <https://doi.org/10.1111/chso.12202>

Moxnes, K. (2003). *Skånsomme skilsmisser : med barnet i fokus*. Høyskoleforlaget.

Ness, O., Reitan, R., Meling, A., Kristiansen, L., Husby, L. & Ekeland, T. (2014). Barns Fornemmelse for Brudd: Erfaringer med å vokse opp med skilte foreldre. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 51(10), 815-821.
https://www.researchgate.net/publication/266741805_Barns_fornemmelse_for_brudd_Erfaringer_med_a_vokse_opp_med_skilte_foreldre

Ruud, A. K. (2021). *Hvorfor spurte ingen meg? : kommunikasjon med barn og unge i utfordrende livssituasjoner* (2. utg.). Gyldendal.

Rød, P. A., Ekeland, T.-J. & Thuen, F. (2008). Barns erfaringer med konfliktfylte samlivsbrudd: Problemforståelse og følelsesmessige reaksjoner. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 45(5). <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2008/05/barns-erfaringer-med-konfliktfylte-samlivsbrudd-problemforstaelse-og>

Statistisk sentralbyrå. (2022a). 05703: *Barn som opplevde skilsmisse, etter statistikkvariabel og år* [Statistikk]. <https://www.ssb.no/statbank/sq/10066747>

Statistisk sentralbyrå. (2022b). *05709: Barn som opplevde separasjon, etter statistikkvariabel og år* [Statistikk]. <https://www.ssb.no/statbank/sq/10066748>