



SKILSMISSE-

MAGASINET

www.skilsmissegfamilien.dk

TEMA: savn

Analyse fra
Børns Vilkår

Interview: savn mellem
forældre og barn

Ny billedbog til de yngre børn

Krig i Ukraine:

Mændene forlod hustruer og børn
- nu ønsker hustruerne dem i krig

Ingen kontakt mellem far og søn
- nu kan faderen få millioner

Ny bog af tidligere
præsident-hustru

Forskning:

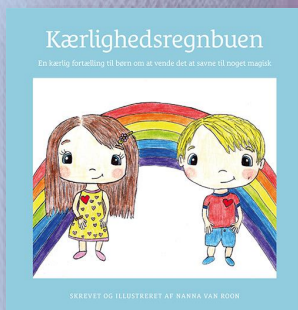
At lytte til og inddrage børn

I dette nummer:



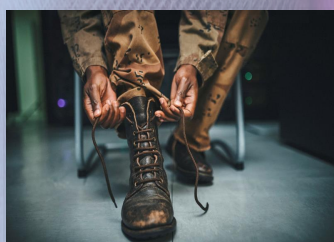
Side 3:

TEMA om savn mellem barn og forældre med en analyse foretaget af Børns Vilkår samt et eksklusivt interview med en forælder om erfaringer med savn.



Side 7:

Ny billedbog til de yngre børn om savn, som kan være en svær situation ved død, skilsmisse og lignende.



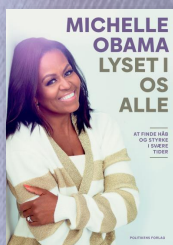
Side 8:

I Rusland har mange kvinder oplevet, at deres mænd har forladt dem og børnene. Nu ønsker mange af dem deres eks-mænd i krig i Ukraine.



Side 10:

En russisk far havde ikke kontakt til sin søn. Men da sønnen blev dræbt i Ukraine, ville faderen få del i kompensationen.



Side 18:

Michelle Obama har udgivet en ny bog om at håndtere udfordringer samt at bevare håbet og holde balancen i den usikre verden, vi lever i.



Side 20:

To svenske docenter har skrevet en tekst om børns deltagelse og indflydelse.

og meget mere...

TEMA: savn

De fleste skilsmissebørn og deres forældre lever adskilt i ét eller andet omfang, når barnet er hos den anden forælder.

Dét kan give udfordringer i forhold til at undvære og savne hinanden.



I november måned udsendte Børns Vilkår [en analyse](#) under overskriften "Savn er et vilkår for mange små børn i delte familier".

Her tages der udgangspunkt i, at 22.000 ud af 1,1 millioner børn i Danmark i løbet af 2021 oplevede, at deres biologiske forældre flyttede fra hinanden. Halvdelen af disse børn var 6 år eller derunder.

"Vi ved fra forskning, at forældres skilsmisse eller samlivsbrud udgør en risiko for børns trivsel, og at forskellige faktorer kan have indflydelse på, hvordan børnene har det efter skilsmissen, f.eks. konfliktniveauet mellem forældrene og barnets relation til forældrene," fremgår det af analysen.

I foråret 2022 stillede Børns Vilkår børn på 5-6 år fra hele landet en række spørgsmål om deres hverdags- og familieliv. Af de 1.153 børn levede 160 af dem i en delt familie. Et gennemgående træk blandt dem var, at de i høj grad savner deres ene forælder, når de er hos den anden forælder. Og derfor sætter Børns Vilkår med analysen fokus på savn.

Savn er udbredt

Knap 8 ud af 10 børn (78 %) svarede, at de nogle gange savner deres mor, når de er hos deres far – og en tilsvarende andel (77 %), at de savner deres far, når de er hos deres mor. 2 ud af 3 (64 %) svarede, at de både savner mor og far.

Desuden svarede 7 ud af 10 børn, at de taler med deres ene forælder om det, når de savner den anden forælder. Og 2 ud af 3 børn (64 %) svarede, at de taler med begge deres forældre om savnet af den anden forælder.

Børns Vilkår har forelagt analysen for en ekspertgruppe (se nederst på næste side). De fire eksperter peger på flere pointer, herunder at savn kan fylde meget hos børn, hvis forældre er gået fra hinanden – men også, at savn ikke altid er udtryk for noget negativt, men kan være udtryk for en god tilknytning mellem barn og voksen samt positive følelser over for forældrene.

Desuden fremhæves det, at det kan have betydning, *hvordan* forældrene taler med børnene om savn.

I analysen fremgår også uddrag af kvalitative interviews, som Børns Vilkår har foretaget med 5 børn.

Råd til at tale med børn om savn

Børns Vilkår giver i analysen 6 råd til forældre om at tale med deres børn om savn. Her gengives rådene, der uddybes i analysen:

- 01** Sæt ord på savnet
- 02** Giv barnet plads til at dele savnet
- 03** Vis interesse og spørg respektfuldt
- 04** Giv barnet mulighed for at få kontakt
- 05** Tilbyd barnet, at I kan lave noget rart sammen
- 06** Undgå at træffe forhastede konklusioner om, at barnet har brug for en anden samværsordning

Råd fra børnene selv

Analysen giver også råd fra børnene selv – her et par eksempler:

Begge forældre kan komme,
når man har fødselsdag

Man kan tage på besøg hos
sine forældre, når man
savner dem

Man kan tale med nogle andre voksne om
det, hvis man savner sine forældre, f.eks. de
voksne i børnehaven

Ekspertgruppe

Analysens resultater har Børns Vilkår drøftet med en ekspertgruppe:

- Anja Marschall, lektor og forsker ved Københavns Professionshøjskole
- Sarah Alminde, postdoc og forsker ved Roskilde Universitet
- Søren Marcussen, leder ved Center for Familieudvikling
- Anna-Sophie Trolle Vahl, funktionsleder ved Familieretshuset Aabenraa

TEMA: savn

EKSKLUSIVT



Hvordan oplever en forælder savnet til barnet? Hvordan oplever et barn savnet til forælderen? Og hvordan håndterer de begge savnet?

En mor fortæller om sine erfaringer, eksklusivt for "Skilsmisse-magasinet"

"Skilsmisse-magasinet" har talt med Susanne om dét savn, som både hun og hendes børn oplever til hinanden. Hun er i starten af 30'erne og bosiddende på Sjælland. Hun har en dreng og en pige på henholdsvis 7 og 9 år sammen med sin eksmand, som hun ganske fredsommeligt blev skilt fra i 2018. De har stadig et godt venskabeligt forhold og bor tæt på hinanden.

"Hvordan har I forældre oplevet jeres børns savn?"

"Det var svært for dem begge to i starten, efter deres far og jeg flyttede i hver vores lejlighed. De var jo vant til, at vi var sammen hele tiden. Så når de var hos mig, savnede de deres far, og når de var hos ham, savnede de mig," fortæller Susanne. "De kunne godt være, hvor de var, men savnet til den anden forælder var der også ét eller andet sted. Det var ikke ekstremt, men det var der".

"I starten kunne den yngste have svært ved at falde i søvn og sove igennem, og han spurgte også efter sin far i løbet af dagen. Hos hans storesøster var det mere tanken om ikke at være sammen som familie og at han ikke lige var der, der fyldte," siger Susanne.

"Nu er der gået noget tid, så de har jo vænnet sig til det," fortsætter hun. "Men der kan stadig opstå situationer med savn, hvis de for eksempel lige skal spørge deres far om ét eller andet – og så er han der ikke".

"Hvad gjorde du og din eksmand for at afhjælpe jeres børns savn?"

"Vi var enige om, at det var vigtigt at vise børnene, at selv om vi ikke længere var en klassisk familie, så var vi på flere måder stadig en familie. Det første år var vi på ferier sammen og holdt også fødselsdage og jul sammen, og i hverdagen spiste vi ofte sammen, gik på legepladsen, i biografen og så videre," siger Susanne.

"Men så lukkede alt ned på grund af Coronaen, og så var dét ikke længere muligt i samme omfang. Omvendt kunne vi så bruge dén situation lidt som en undskyldning for, at vi ikke var så meget sammen mere. Men det var svært, for børnene oplevede jo bare, at den ene forælder manglede. Det var svært for dem at forstå i begyndelsen".

"Men efterhånden fungerede det ok, måske også fordi vi sørgede for at ringe sammen og skype. Vi tror i hvert fald, dét har haft en betydning – altså at vi altid har været derude og til rådighed for børnene, så det netop ikke blev 100 % mor og 0 % far og omvendt, afhængig af hvor de var," siger Susanne.

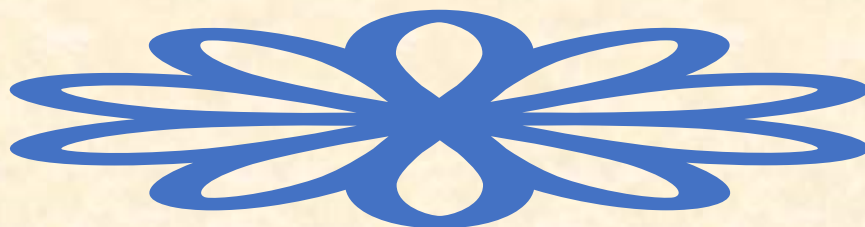
"Hvordan har du oplevet dit eget savn til børnene?"

"Jamen, dét er lidt det samme," siger Susanne. "I starten var det svært, men det er blevet langt bedre – selv om savnet er der og nok også altid vil være det".

"Men man skal forberede sig på de dér stik af sorg og savn... Tidligere fulgtes vi jo meget ad, som familie. Men nu oplevede jeg at skulle sige farvel efter en tur på legepladsen, lige midt på fortovet, hvor min eksmand og børnene skulle den ene vej og jeg den anden – dét var ganske forfærdeligt," fortæller hun. "At se ryggen af dem forsvinde... dét billede var svært og er det stadig".

"Og sådan var det også, når jeg var alene. Faktisk var det meget værre, når jeg var alene. For så kom tankerne, minderne og savnet, hele tiden i starten. Jeg brugte for eksempel en del tid uden børnene på at gøre vores nye lejlighed klar. Og at pakke deres værelser ned i kasser i vores fælles hus og pakke tingene ud igen et helt andet sted... altså, selvfølgelig var det rart at komme på plads, men det var alligevel svært".

"For hele processen," fortsætter Susanne, "mindede mig om, hvor tomt, der var, når børnene ikke var der. Og det overraskede mig faktisk, for jeg havde jo mange gange været alene i det gamle hus. Da var det jo næsten rart lige at få lidt fred og ro bare 5 minutter... Men nu var vi skilt, og dét ændrede det hele".



"Hvad har du gjort for at afhjælpe dit savn til jeres børn?"

"Det har ikke været lige nemt," siger Susanne. "Men jeg traf en bevidst beslutning om, at jeg ikke bare ville sidde foran fjernsynet med en liter is og så savne børnene".

"Så jeg vendte det lidt på hovedet og så tiden uden børnene som alene-tid, hvor jeg kunne gøre ting for mig selv, følge mine egne interesser, se mine veninder og så videre," fortsætter hun. "Og det gjorde det selvfølgelig lettere, at jeg vidste, børnene jo havde det fint, dér hvor de nu var, og at deres far sørgede for dem".

"Selvfølgelig var der indimellem også dårlig samvittighed, på en måde. At jeg kunne tage af sted i flere dage med en veninde uden på noget tidspunkt at skulle tage mig af børnene. Dét var mærkeligt, og den første gang tænkte jeg på dem hele tiden. Men det handler om at lære af udfordringerne og handle på dem".

Susanne understreger desuden det positive samarbejde, hun har med sin eksmand: "Min eksmand og jeg har hjulpet og støttet hinanden hele vejen igennem," siger hun. "Jeg ved godt, at vi nok er ret privilegerede, for nogle par går jo i forbindelse med en skilsmisse så meget fra hinanden, at det også gælder samarbejdet om børnene. Dét har vi begge været meget bevidste om at undgå. Og dét har helt sikkert gjort, at vores børn trives i dag. Stadig med savn, men det er på en anden og mere afdæmpet måde i dag; de har vænnet sig til det og er glade og veltilpasse".

Ny billedbog til

de yngre børn:

"Kærlighedsregnbuen"

AKTUELT

Børn kan have det svært, når de savner nogen eller noget. Men nu giver en ny billedbog til de yngre børn mulighed for at tage temaet op.

Det er "Kærlighedsregnbuen" af Nanna van Roon.

"Skriveforlaget", der udgiver "Kærlighedsregnbuen", beskriver den således:

"Vi forældre vil vores børn det allerbedste, og det kan være svært at håndtere et barns triste følelser og savn. Det kan være, at barnet har svært ved at blive afleveret i institution eller skole, fordi det savner sine forældre – måske er dit barn skilsmissebarn, og savner på skift sin mor og far. Eller måske er det lange arbejdsdage, der gør, at adskillelsen føles ubærlig for både børn og forældre.

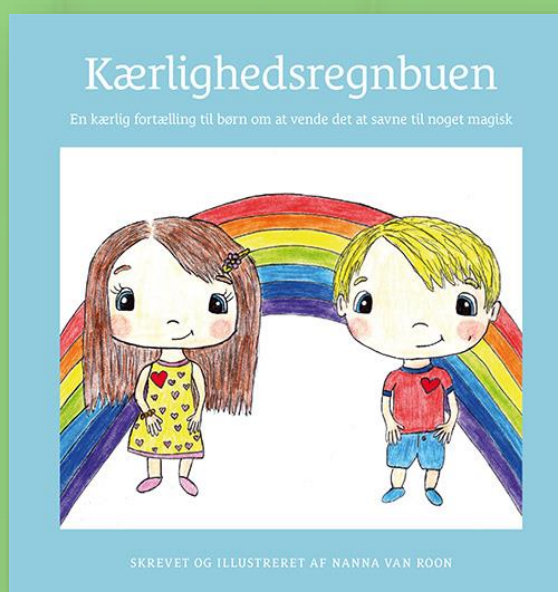
Bogen belyser også savnet til dem, der ikke længere lever, da bogen handler om alle slags savn. I denne bog er der hjælp at hente. Igennem den kærlige historie vendes det at savne til noget magisk – og historien kan endda overføres til praksis, så barnet kan bruge magien og den effektive og simple metode fra bogen, når savnet opstår.

Og husk kære mor, kære far og alle I dejlige omsorgspersoner til barnet: I gør det godt!"

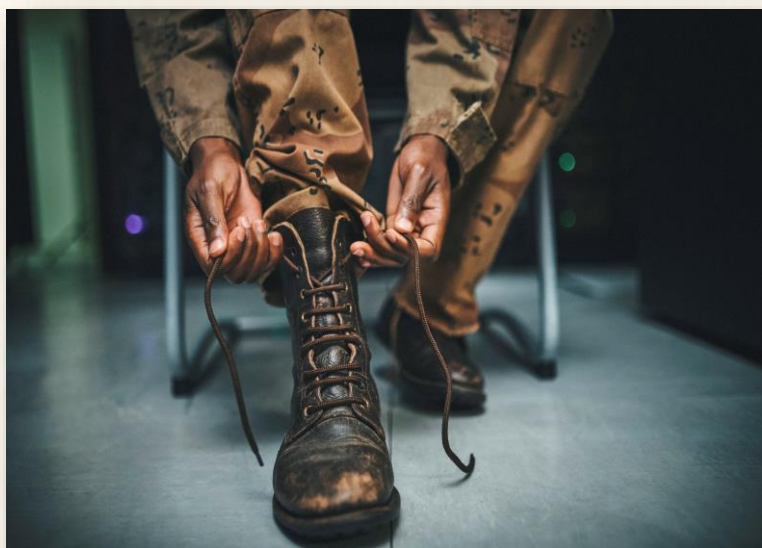
"Kærlighedsregnbuen" er både skrevet og illustreret af Nanna van Roon.

Udgivelsesdato

"Kærlighedsregnbuen"
udkommer forventeligt i
december 2022.



Mændene **forlod** hustruer og børn... nu ønsker hustruerne dem i **krig** !



Mange kvinder i Rusland har forgæves forsøgt at få deres eksmænd til at sørge for deres børn.

Derfor ønsker de nu, at mændene går i krig i Ukraine, for dét vil hjælpe børnene, uanset om mændene overlever eller omkommer undervejs...

I februar måned sendte den russiske præsident, Vladimir Putin, sine tropper ind over grænsen til nabostaten Ukraine. Siden har de to lande kæmpet indædt mod hinanden, og antallet af dræbte og sårede soldater og civile skal tælles i tusinder på begge sider.

Mange forventede en hurtig afslutning på krigen, men ukrainerne giver overraskende stor modstand. Og derfor informerede Putin i september om, at han ville mobilisere 300.000 soldater fra reserven.

Mediet Verstka bragte (ifølge [Businessinsider](#)) i slutningen af oktober en historie om, at flere russiske kvinder så mobiliseringen som en gylden mulighed: nemlig at få deres ekser, der havde forladt dem og deres børn uden nogen eller næsten ingen økonomisk hjælp, til at indgå i krigen i Ukraine – og skulle mændene blive dræbt undervejs, ville de efterlade en økonomisk kompensation fra staten til deres børn.

”Hvis han kommer til skade eller dør, så har barnet ret til erstatning”

Fabriksarbejderen Svetlana Mikhailova fortalte Verstka om sin eksmand: ”Han er en stærk, høj mand, han tjente i hæren. Jeg tror, han er ved godt helbred. Det ville være uretfærdigt, hvis de ikke mobiliserede ham, men mobiliserede vores 19-årige søn med epilepsi. Eller min partner, der opdrager børnene sammen med mig”.

Hun forklarede videre om sammenhængen med at sende eksen i krig:

”Umiddelbart efter Putins meddelelse fik jeg tanken: hvis min eks gik i krig, ville han betale gælden tilbage, fordi han ville modtage officielle betalinger til en konto, som du ikke kan skjule for fogederne. Hvis han kommer til skade eller dør, så har barnet ret til erstatning”.

Indgiver data på deres eksmænd

Kvinderne har taget meget direkte metoder i brug for at få mændene i krig. Ifølge Verstka har snesevis af kvinder således indsendt personlige data tilhørende de mænd, der forlod dem og deres børn, til hvervningskontorerne. Der skulle angiveligt også være onlinefællesskaber, hvor kvinderne deler deres metoder og erfaringer.

” ... en risiko for at dø ”

Lilia Sergeeva har en 17-årig datter med sin eksmand. Hun fortæller:

”For at være ærlig er jeg ligeglad med, om min eksmand er i stand til at holde til belastningen ved fronten, og hvor længe han vil holde dér. Hvis kvinder kan udholde hårdt fysisk arbejde, hvorfor kan en voksen mand i sin bedste alder så ikke? For at forsørge deres børn er mange nødt til at arbejde som ind i helvede”.

Og videre: ”Jeg forstår, at der er en risiko for at dø under den ”særlige operation”. Men for mig døde min eksmand som person for længe siden. Hvis han bliver sendt i kamp og ikke overlever, vil jeg kun modtage officiel bekræftelse på, at han ikke længere eksisterer - og alle de betalinger, der tilkommer arvingerne”.

En anden kvinde, Ekaterina Kotova, er meget direkte i sin kritik:

”Det er min holdning, at begge forældre skal løfte ansvaret for barnet. Man kan ikke bare slippe sådan. Desværre beskytter vores love de røvhuller, der løber fra underholdsbidraget. Der er ingen hårde foranstaltninger mod dem”.

Og videre: ”Jeg tror ikke, jeg skal have ondt af ham. I fire år kom han aldrig i kontakt med sin søn, selvom han kun bor fyrre kilometer fra os. Og når mit barn på trods af alt dette ser en far i hver forbigående mand, så er min eneste tanke: at det ville være bedre, hvis han (red.: eksmanden) døde, så jeg kunne tage min søn til hans grav og være færdig med det”.

Inna Kruglova har samme overvejelse:

”Selvfølgelig har jeg tænkt over, hvordan jeg ville have det, hvis han døde dér. Men i 12 år har min søn og jeg ikke set eller hørt fra ham, selvom vi bor i samme by - så det gør ikke meget for mig, om han eksisterer eller ej. Hvis han tilfældigvis bliver dræbt, vil det endda være godt: barnet får erstatning”.

Kompensation for en dræbt soldat

Den gennemsnitlige løn til russiske soldater er 160.000 rubler (ca. 19.000 danske kroner), svarende til ca. 3 gange det nationale gennemsnit.

Bliver en soldat dræbt i tjeneste, modtager de efterladte kompensation på 7-12 millioner rubler (svarende til ca. 830.000-1,4 millioner danske kroner).

Ingen kontakt mellem far og søn: sønnen døde – og nu kan faderen få millioner



I 23 år var der næsten ingen kontakt mellem den unge soldat Bogdan og hans far – og ingen underholdsbidrag.

Men da Bogdan blev dræbt i Ukraine, stod faderen til at få millioner i compensation.

For nylig berettede mediet [RadioFreeEurope RadioLiberty](#) om en tilsyneladende udbredt problematik blandt russiske forældre – en problematik, der særligt har været aktuel under krigen mellem Rusland og Ukraine, hvor tusinder af unge soldater er blevet dræbt.

I 1996 blev Natalya Olenikova gift med Yegeny Fotin. De fik kort efter sønnen Bogdan, men ægteskabet var ikke godt. Og efter 3 år forsvandt Yegeny (i øvrigt sammen med både køleskab og møbler).

Over de efterfølgende 23 år var der kun sparsom kontakt til Yegeny, der ikke betalte underholdsbidrag.

Natalya Olenikova fortæller: ”Han købte ikke så meget som en chokoladebar til sin søn over årene... gav ham ikke en eneste gave, mødte ham aldrig. Og han anerkendte aldrig Bogdan som sin søn”.

Men så, i løbet af denne sommer, blev Bogdan dræbt under kampe i Ukraine. Han blev 26 år gammel.

Og fordi han havde været soldat og var faldet i kamp, ville de efterladte modtage en stor sum i compensation på 12 millioner rubler (cirka 1,4 millioner danske kroner).

Men Bogdans mor Natalya stod ikke til at få den fulde sum: også faderen Yegeny var berettiget til at få en del af compensationen svarende til 6 millioner rubler (cirka 700.000 danske kroner). Dét svarer til 10 gange årslønnen i den østlige republik Khakasia, hvor Natalya Olenikova bor, og som er ét af de fattigste russiske områder.

Muligt at gå rettens vej for at undgå delt kompensation

Ifølge RadioFreeEurope RadioLiberty er gruppen af unge, som Bogdan tilhørte, født i 1990'erne. Dengang var først Sovjetunionens og fra 1992 Ruslands økonomi temmelig anstrengt, samtidig med, at strukturen med den typiske familie med to forældre i høje grad forandrede sig – typisk med børnene hos den nu enlige mor.

Og derfor er det et udbredt fænomen, at familien er præget af opsplitning med sparsom eller slet ingen kontakt – og at den bortrejste far nu får del af kompensationen for den slægt, vedkommende ikke har taget sig af.

I artiklen gives flere eksempler på bortrejste fædre, der nu vil have del i kompensationen. Men det nævnes også, at det faktisk er muligt at gribe ind i deling af kompensationen. I byen Saratov i regionen Volga har retten således truffet afgørelse om, at faderen ikke skulle have del i kompensationen, fordi han ikke havde hjulpet med at tage sig af barnet eller betale underholdsbidrag.

Det kommer efter, at flere kritikere har peget på, at myndighederne normalt ikke gør nok for at sikre, at fædre tager del i at tage sig af deres børn eller betale underholdsbidrag. Hertil kommer, at systemet tilsyneladende døjer med korruption – samt at der ikke er den store indsats for at sikre betalingen af underholdsbidrag, hvis faderen i retten bliver pålagt at betale.

Brugte ikke hans navn

Natalya Olenikova har nu rejst sagen i det russiske retssystem for at undgå, at Yegeny Fotin får del i kompensationen. Og hun har et næsten indædt had til faderen: "For mig døde min eksmand som person for lang tid siden".

Hun tilføjer dog, at det for hende ikke er et spørgsmål om penge, og at hun gerne giver dem til velgørenhed. Men da Yegeny oveni kompensationen gik efter at sælge Bogdans bil, fik hun nok.

Da hun begravede Bogdan, brugte hun ikke hans fars efternavn. Derimod valgte hun efternavnet Khoryushin efter hendes nuværende mand, der havde været en støtte gennem drengens opvækst.

Hun forklarer: "Min søn ville aldrig bære hans efternavn... Fotin. Han hadede sin far med et voldsomt had".

Børn af enlige mødre

Næsten 1/5-del af alle russiske børn bliver opdraget af enlige mødre, hvor fædrene i mange af disse sager nægter at betale underholdsbidrag og ikke tager del i opdragelsen.

Kilde: [RadioFreeEurope RadioLiberty](#)

Eftertanke...



”Hvis du bærer en **maske** længe nok,

begynder du at **glemme**

*****hvem**, du er,***

*****uden den**”...***

(ukendt)

FÅ HJÆLP til dine udfordringer

fra www.skilsmissefamilien.dk

Kort nyt...

Ny forkvinde

Danske Familieadvokater har fået [ny forkvinde](#). Hun hedder **Helle Brandt**, er advokat og partner i "Advokatgruppen", og så har hun været medlem af Danske Familieadvokaters bestyrelse de seneste to år.

Helle Brandt har 20 års erfaring med familieret med bl.a. skilsmisser, børnesager, testamenter, ægtepagter og dødsboer.

Tilladelse til at anke til Højesteret

Procesbevillingsnævnet har givet en far tilladelse til at **anke en dom**, afsagt af Vestre Landsret, **til Højesteret**.

Forældrene til to børn på i dag 5 og 7 år havde fælles forældremyndighed. I Landsretten i marts 2021 blev det endeligt besluttet, at dette skulle fortsætte, blandt andet på grund af samværschikane fra moderens side. Siden frifandt Familieretten moderen fra faderens påstand om overførsel af bopæl, og Landsretten stadfæstede efterfølgende dommen.

Du kan læse mere om sagen og tilladelsen til at anke til Højesteret [her](#).

Qatar: kvinder begrænses

I øjeblikket afvikles fodbold-VM i Qatar ved Den Persiske Bugt, og dét har sat fokus på landets syn på menneskerettigheder. For det er blandt andet ikke tilladt at være homoseksuel, ligesom forholdene for immigrantarbejderne i forbindelse med forberedelserne til VM beskrives som forfærdelige og angiveligt har kostet mindst 6.500 af dem livet.

En rapport fra Human Rights Watch satte [sidste år](#) fokus på kvinders situation. Og her fremgår det, at kvinder systematisk bliver begrænset, når det gælder retten til skilsmisse, at flygte fra et voldeligt ægteskab og at få delt forældremyndighed over egne børn ved skilsmisse.

Sidste år blev en kvindelig mexicansk ansat ved fodbold-VM's organisationskomité, Paola Schietekat, angiveligt voldtaget og truet på livet af en mandlig kollega under sit arbejde i Qatar. Han blev dog frikendt, men hun blev sigtet for at have haft sex uden for ægteskabet. Straffen er normalt op mod 100 piskeslag og 7 års fængsel, men hun fik mulighed for at undgå en dom, hvis hun giftede sig med ham, der angiveligt havde voldtaget hende. Senere frafaldt en dommer dog sagen mod hende.

Info...

Børnebidraget 2023



Børnebidragets normalbidrag

(grundbeløb og tillæg)

vil i 2023 være

kr. 1.500

pr. måned pr. barn

Oprindelig bragt i

**"Skilsmissefamilien"'s Facebook-gruppe
torsdag den 3. november 2022.**

Læs mere på www.skilsmissefamilien.dk

Webinarer hos Zevio

ON AIR

Webinar-platformen Zevio udbyder den kommende måned en række spændende (gratis) foredrag – se nogle af dem herunder.

Mandag den 5. december 2022 kl. 10.00 – 10.30:

"Dine vaner: har du svært ved at lade slikskålen være?"

Anders Colding-Jørgensen (cand.psych. og adfærdspsykolog) er ekspert i adfærd og vaner. Gennem dette webinar lærer han fra sig om sin simple og effektive metode til at forstå og bryde uønskede vaner.

For eksempel hvordan man håndterer "vanens vogtere" og hvordan man håndterer sine følelser og opmærksomhed, når vanen trækker i én.

Læs mere hos Zevio – [tryk her](#)

Torsdag den 14. december 2022 kl. 14.00 – 14.45:

"Et liv (næsten) uden stress"

Birgitte Wärn (cand.mag. i dansk og psykologi og coach) giver konkrete redskaber til, hvordan man kan mindske stress og øge sin trivsel. Det omfatter bl.a. at sige nej på en konstruktiv måde, "skrue ned" for perfektionisten og berolige sit nervesystem

Webinaret er optaget på forhånd. Det er desuden muligt at købe Birgitte Wärns bøger hos Zevio.

Læs mere hos Zevio – [tryk her](#)

Webinarer hos Zevio

Torsdag den 15. december 2022 kl. 14.00 – 14.30:

”Mere livsglæde og mindre stress med Lisbeth Zornig”

Lisbeth Zornig Andersen (cand.polit. og mangeårig leder i erhvervslivet) vil fortælle om sin nye bog ”Mere livsglæde, mindre stress – forstå dit Savanne-menneske” og give sine bud på, hvordan man får mere ro og tilfredshed i sin hverdag.

Det handler ikke om at opgive det moderne liv, men om at skrue lidt op og ned for vaner, som bedre hjælper os til livsglæde og ro.

Bemærk: alle, der er tilmeldt webinarret på forhånd, får adgang til optagelsen i 48 timer efterfølgende.

Læs mere hos Zevio – [tryk her](#)

Mange af Zevio’s webinarer lægges op digitalt efterfølgende.

Har man tilmeldt sig et specifikt webinar, vil man således ofte have adgang til optagelsen i 48 timer.



Fredag den 16. december 2022 kl. 16.30 – 17.00:

”Metakognitiv terapi til børn og unge i mistrivsel”

Pia Callesen (psykolog med videreuddannelse i kognitiv og metakognitiv terapi samt klinikchef hos CEKTOS) og **Nanna Brejnegaard** (psykolog) byder på en indføring i den metakognitive terapi: en metode til behandling af psykiske lidelser som stress og depression.

På dette webinar får man inspiration til at hjælpe unge til mindre bekymring og grublerier.

Bemærk: alle, der er tilmeldt webinarret på forhånd, får adgang til optagelsen i 48 timer efterfølgende.

Læs mere hos Zevio – [tryk her](#)

Julefred

Måske er skilsmisse-familien præget af uenigheder eller konflikt. I så fald bør forældrene bestræbe sig for at pakke det væk henover jul og nytår, så børnene får en fredfyldt jule- og nytårsperiode.

Savn

I højtider kan savnet blive mere udtalt. Det kan muligvis afhjælpes med telefonisk eller anden kontakt – og måske kan forælderen gøre det klart for børnene, at man ikke sidder hjemme mutters alene og savner dem. De skal kunne nyde tiden dér, hvor de er, hvor savnet ikke bliver en faktor.

Dobbelt op på julen?

Julen falder selvfølgelig den 24. december, men nogle forældre vælger en ekstra juleaften. Det er her vigtigt, at dét faktisk er til barnets bedste og ikke forældrerens behov for at fejre jul med barnet, der u hensigtsmæssigt pålægges barnet.

Traditioner

Der er ofte mange traditioner knyttet til julen. Overvej derfor at give plads til disse på tværs af, hvor barnet faktisk opholder sig.

Fleksibilitet i samværet

Samværsordningen handler om at fordele barnets tid mellem forældrene, men det er ikke givet, at dette i praksis er til barnets bedste. Og særligt i højtiden kan det være hensigtsmæssigt at udvise fleksibilitet, så barnets konkrete behov så vidt muligt bliver imødekommet.

Gaver

Hvis man har én juleaften den 24. december, hvornår kan den anden forælder så lave gavebytning osv. med barnet? Nogle vælger at sende gaverne med til den 24. hos den anden forælder, mens andre lægger en pakkedag hos sig selv på et andet tidspunkt. Overvej under alle omstændigheder den ordning, der passer bedst til det pågældende barn.

Invitationer

Begge sider af familien kan have behov for at fejre højtiden med barnet. Men det kan blive opslidende for barnet, hvis der er dobbelt op på julefrokosterne osv. Overvej derfor at afpasse barnets kalender på tværs af familien som helhed, så det bliver "tåleligt" for barnet.

Ny bog

af tidligere

præsident-hustru

AKTUELT

Michelle Obama er som bekendt gift med den tidligere amerikanske præsident Barack Obama, men hun har skam også egne kompetencer. Hun udgav således i 2018 sin anmelderroste selvbiografi "Min historie", og nu er opfølgeren på gaden.

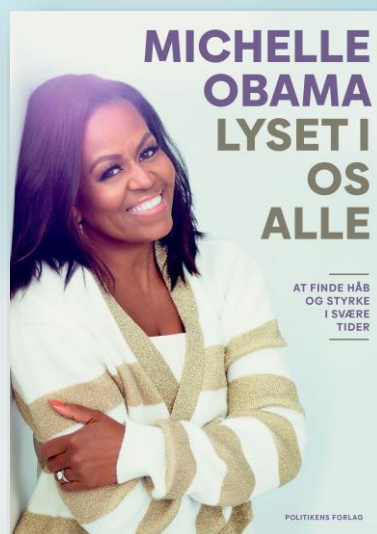
Den hedder "Lyset i os alle – at finde håb og styrke i svære tider". Her videregiver hun sine egne praktiske erfaringer som mor, datter, ægtefælle, ven og præsidentfrue – og effektive strategier, hun selv bruger over for forandringer samt til at bevare håbet og holde balancen i den usikre verden, vi lever i.

"Lyset i os alle" er en gavmild blanding af stærke historier og dybsindige råd, som kan sætte samtaler i gang og inspirere læserne til at granske deres egne liv og finde frem til, hvad der giver dem glæde – og skabe meningsfulde relationer i en usikker verden.

Er udkommet

"Lyset i os alle – at finde håb og styrke i svære tider" udkom fra forlaget den 15. november.

Den kan købes fra [Politikens Forlag](#) samt i boghandler og online.



Michelle Obama

- Født den 17. januar 1964 (58 år).
- Uddannet på Princeton University og Harvard Law School.
- Har arbejdet som sagfører hos advokatfirmaet Sidley & Austin i Chicago, hvor hun mødte sin fremtidige mand. Senere arbejdede hun på borgmesterkontoret i Chicago, University of Chicago og University of Chicago Medical Center.
- Hun stiftede Chicago-afdelingen af "Public Allies", som forbereder unge på en karriere i det offentlige.
- Har med sin mand, tidligere præsident Barack Obama, døtrene Malia Ann (24 år) og Natasha Marian (21 år). De bor aktuelt i Washington, DC.

Aktuelle samlivsbrud og skilsmisser



Dansk Folkepartis gruppeformand, **Peter Kofod**, skal skilles fra sin bulgarske hustru, Vasileva Hristov. Parret [var gift](#) i 4 år.

Den 62-årige amerikanske skuespillerinde **Valerie Bertinelli**, som engang var gift med rockmusikeren Eddie Van Halen, [er blevet skilt](#) fra manden gennem de seneste 11 år, Tom Vitale. I en video på Twitter udtrykker hun: "Den 22/11-22 er jeg officielt fucking skilt. Lykkeligt skilt. Endelig. Det er endelig ovre". I forbindelse med skilsmissen skal hun betale ham 2,2 millioner dollars.

Den 60-årige skuespillerinde **Demi Moore** og den 47-årige Michelin-kok Daniel Humm er ikke længere et par. Deres forhold varede cirka [et år](#).

Skilsmissen mellem den 42-årige TV-personlighed **Kim Kardashian** og den 45-årige musiker **Kanye West** (eller Ye, som han faktisk hedder nu) er nået dertil, at parret har indgået en økonomisk aftale. Ifølge [CNN](#) skal han hver måned betale hende børnebidrag på 200.000 dollars. Samtidig deler de forældre-myndigheden over deres fire børn: datteren North (9 år), sønnen Saint (som fylder 8 år den 5. december), datteren Chicago (4 år) og sønnen Psalm (3 år).

Den 43-årige malaysiske sanger **Gary Chow** og hans jævnaldrende mode-blogger-hustru **Wu Shuling** [skal skilles](#). Parret har været sammen i 14 år og har sammen børnene Joe på 14 år og Grace på 12 år.

Har fundet kærligheden igen...



Sidste år gik konditor **Mette Blomsterberg** og hendes mand Henrik fra hinanden efter 29 år sammen. Men [nu har hun](#) fået en kæreste.

For lidt mere end en måned siden gik "Vampire Diaries"-stjernen, 40-årige **Paul Wesley**, fra hustruen gennem 3 år, 29-årige Ines de Ramon. Nu er han [tilsyneladende](#) fundet sammen med 22-årige Natalie Kukenburg.

Den 36-årige amerikanske skuespillerinde **Lindsay Lohan** blev denne sommer (og i al hemmelighed) gift med finansmanden Bader Shammass. Siden har de holdt sig ude af offentlighedens søgelys. Men [for nylig](#) mødte de frem til premieren på hendes nyeste Netflix-film "Falling for Christmas".

29-årige **Tiffany Ariana Trump**, der er datter af den tidligere amerikanske præsident Donald Trump, og den 25-årige libanesisk-amerikanske rigmand, Michael Boulos, [blev gift](#) den 12. november.

Den 30-årige amerikanske skuespiller **Taylor Lautner**, kendt fra "Twilight"-serien, [er blevet gift](#) med kæresten Taylor Dome. Og ja, siden hun har taget hans efternavn, så hedder de nu, begge to, Taylor Lautner.

Forskning:

At lytte til

og inddrage

børn



En tekst af to svenske docenter i pædagogisk arbejde benytter en model, der giver mulighed for at vurdere, om barnet lyttes til og samtidig om det sagte tillægges værdi.

Ét af hovedprincipperne i Børnekonventionen, der i sidste måned fyldte 33 år, handler om at involvere barnet i sin egen sag.

I en svensk tekst i "[Barn](#)" beskrives det, hvordan børn bliver lyttet til, inddraget og anerkendt i forbindelse med forskning. Den hedder (oversat til dansk) "Lyt, hør, handl: etiske og metodiske implikationer af at lytte på børn i udviklings-forskning". Den er lavet af Lina Lago og Helene Elvstrand, begge fra Linköpings Universitet, og finansieret af "Norrköpings fond för forskning och utveckling" og "Erasmus+".

Det skal bemærkes, at temaet ikke som sådan er skilsmisse. Men der er klare paralleller til sager, som vi f.eks. kender fra Familieretshuset, hvor børn inddrages gennem børnesamtaler og deres ytringer om deres situation, herunder bopæl og samværsordning, KAN blive tillagt betydning.

Udgangspunkter i Lago og Elvstrands tekst er Børnekonventionens artikel 12: "Deltagerstaterne skal sikre et barn, der er i stand til at udforme sine egne synspunkter, retten til frit at udtrykke disse synspunkter i alle forhold, der vedrører barnet; barnets synspunkter skal tillægges passende vægt i overensstemmelse med dets alder og modenhed".

Her betoner Lago og Elvstrand, at barnets stemme ofte sidestilles med stemme i traditionel forstand, nemlig det talte sprog, og at børn, der ikke har talt sprog (f.eks. yngre børn og børn med funktionsnedsættelser), omvendt risikerer at blive mere eller mindre usynlige.

Dét at tale er således ikke meget værd, hvis ikke barnets samtidig bliver lyttet til, hvor det sagte bliver modtaget, reflekteret over og faktisk forstået af andre.

Lago og Elvstrand henviser til to projekter: dels SÖM-projektet om læreres arbejde med børns sproglige udvikling – og dels SIPP-projektet om forskere og læreres arbejdsmetoder og aktiviteter for at øge børns deltagelse og sociale inkludering.

Og det er her, det bliver særlig interessant for skilsmisse-området, hvor Lago og Elvstrand vurderer SÖM- og SIPP-projekterne ud fra fire vigtige begreber:

"Delagtigheds-modellen"

De fire begreber kommer fra den såkaldte "delagtigheds-model", som er lavet af den britiske børnerets-forsker Laura Lundy. Modellen kredser netop om Børnekonventionens artikel 12, men kan også ses i forhold til andre artikler.

Lundy betoner selv, at de fire begreber skal ses i forhold til hinanden – og at et barns deltagelse dermed er en proces på flere niveauer:

Plads handler ifølge Lundy om, at barnet skal have mulighed for at udtrykke sine meninger, og at barnet skal have plads til at gøre dette på en sikker måde.

Her beskrives det bl.a. i teksten, at: "Gennem det åbne design af begge projekterne (red.: SÖM og SIPP) fik børnene mulighed for at fremhæve spørgsmål og erfaringer, som var vigtige for dem. Man kan dog se forskel på de to projekter, da SIPP-projektet var baseret på børnenes egne spørgsmål, mens SÖM-projektet hovedsageligt rejste spørgsmål, som lærere og forskere havde identificeret som vigtige".

Stemme handler om, at barnet skal støttes i at udtrykke sine meninger.

Her tog begge projekter afsæt i børnecentrerede metoder, så børnene kunne udtrykke deres meninger. Og man fandt i begge projekter, at der var et potentiale i at lade børnene være med til at designe, hvordan børns stemme kommer til udtryk.

Publikum handler om, at barnets stemme også skal tillægges betydning. Og for at dét sker, kræves en modtager af indholdet.

Her var det et vigtigt aspekt, hvordan børnene opfatter dén, der lytter. I SIPP-projektet var spørgsmålene mere konkrete og med større nærhed, eftersom barnet udarbejdede dem sammen med læreren – mens det i SÖM-projektet mere foregik gennem forskerne og lærerne, hvormed processen blev langsommere.

Indflydelse handler om, at voksne ikke kun lytter, men også handler ud fra barnets stemme – og dermed lader barnet få indflydelse.

Her havde børnene i SIPP-projektet indflydelse på både dét, der skulle undersøges, men også hvordan – mens børnenes deltagelse i SÖM-projekt mere handlede om at give de voksne viden.

Afslutning

"Delagtigheds-modellen" bruges her til at vurdere børns deltagelse i relation til projekter. Men selv om den dermed ikke bruges direkte til skilsmisse-området, så rejser den alligevel en række overvejelser – f.eks. i relation til en børnesamtale i Familieretshuset. Her bør der netop være klarhed over processen, så eksempelvis spørgsmål fra den børnesagkyndige ikke bliver for låste og barnets svar, som vedkommende udtrykker, også forstås korrekt.

"Skilsmisse-magasinet" vil i et senere nummer sætte fokus på de børnesagkyndiges kompetencer og opgaver i forhold til at planlægge, gennemføre og efterbearbejde / evaluere samtaler med børn.

Indien:

Ægtefæller forlanger skilsmisse af **overraskende** grunde

En indisk dommer giver indblik i en række skilsmisser med overraskende begrundelser...

I en artikel i [New India Express](#) fortæller dommer Raghunath om sine oplevelser i retten i Ballari.

Sagerne stammer fra både arrangerede ægteskaber og ægteskaber funderet i regulær kærlighed. Samtidig peger dommeren på, at der er forskel på par fra land- og by-områderne: "I landdistrikterne griber landsbyens panchayats (red.: råd) ind og løser problemerne. Kvinder har ingen uafhængighed, og deres frygt for samfundet og familiefølelser tvinger dem til at klare situationen. Men i byerne er kvinder uddannede og økonomisk uafhængige".

Og så peger dommer Raghunath på, at der er et lovkrav om, at parret skal have været gift i en periode – for ellers vil mange par gå direkte fra bryllupet til skilsmisse.

Her henviser han til en række pudsige ægteskaber og ikke mindst årsagerne til, at parret blev skilt. Læs bare her:

- Ægtefællen ville ikke tale med sin partner til daglig.
- Ægtefællen placerede saltbøssen på den forkerte side af tallerkenen.
- Ægtefællen syede bryllupstøjet i den forkerte farve.
- Ægtefællen inviterede aldrig sin hustru ud.

Hun klarede såmænd madlavningen, men...

En af skilsmisserne handlede om et par, hvor ægtemanden var utilfreds med hustruen. De levede traditionelt, hvor hustruen stod for madlavningen i hjemmet. Og dét klarede hun sådan også med både morgenmad, frokost og aftensmad.

Problemet var blot, at hun konsekvent lavede den samme ret: nudler. Manden valgte derfor skilsmisse og angav som grund, at hustruen gik på indkøb og hver gang vendte tilbage med de såkaldte Maggi-nudler.

Nudler

Nudler kom oprindeligt fra Kina, hvorfra Marco Polo angiveligt tog dem med retur til Italien i ca. år 1300. Nudler er typisk lavet af hvedemel, vand og salt, men der er mange forskellige udgaver.

**"Skilsmissefamilien"
ønsker dig og din familie en**

glædelig jul



Om "Skilsmisse-magasinet"

Dette magasin udgives af "Skilsmissefamilien", som er et online-forum med rådgivning for skilsmisse-ramte og personer i krise.

Magasinet udkommer ikke på faste tidspunkter, men når der er nok materiale til en udgivelse. Det kan gratis downloades via hjemmesiden (link herunder) og udsendes også via mail, hvis man har [tilmeldt sig dette](#).

Indholdet varierer efter behov og kan bestå af artikler, nyheder, forskning, quiz'er, konkurrencer, interviews m.v.

Bliv en del af "Skilsmissefamilien"

Online-forummet "Skilsmissefamilien", der står bag dette magasin, følger skilsmisse-området tæt – og indsamler løbende viden om ny og relevant lovgivning, seneste forskning, aktuelle debatter og meget andet.

"Skilsmissefamilien" tilbyder desuden gratis rådgivning og hjælp til personer både før, under og efter et samlivsbrud.

**Besøg www.skilsmissefamilien.dk
og slut dig til familien...**