

# KURSUS I AT PASSE PÅ BØRNENE I OG EFTER SKILSMISSEN



**Når forældre bliver skilt, mister barnet dagligdagen med begge forældre samtidig**  
**Virkeligheden forandrer sig for altid!** Vi ved godt at det har konsekvenser for børnene når man bliver skilt og derfor bekymrer mange forældre sig over, om de passer godt nok på deres børn. Barnet skal måske flytte fysisk og psykisk udfordres barnet både af alle de nye forandringer men også af, at dets omsorgspersoner er tynget af deres egne problemer.

**Tal med børnene så de får hjælp til hele forandringsprocessen og kan overkomme deres følelser.** Forældre har været gennem mange faser, før de valgte at blive skilt. Det er aldrig en let beslutning. Der har været en overvejelsesfase, en bomben springer fase, afklaringsfase, selve bruddet og så flytning fra hinanden. Typisk hører barnet først om det meget sent i dette forløb, så de har brug for at blive talt med.

## Få viden, værktøjer og erfaringsudveksling på dette kursus:

- Viden og større forståelse hvordan dit barn har det med skilsmissen
- Børn og sorg – de sørger over, at deres forældre er gået fra hinanden
- Kontakt, kommunikation og hjælp til barnets savn af den forælder, de ikke bor med
- Forældres følelser og bearbejdning af skilsmisse (farvel til det gamle – goddag til det nye)
- Tilpasning og nye veje i den nye familiestruktur
- Hjælp til at finde større balance ud fra polariteter
- Børns reaktioner og hvad du kan gøre for at hjælpe dem
- Lær at mindske den bekymring du ikke kan gøre noget ved
- Lær at lave forventningsafklaring
- Bliv bevidst om hvad der er vigtigst for dig og hvor din grænse går
- Skridt til at føle sig "GOD NOK" som forældre både dine og mine
- Forældre samtale modellen gennemgås og trænes

**Hjælp både mig og dig, så du får mest muligt med hjem:** Spørgeskema på mail, så du kan skrive hvad du specielt er interesseret i

---

*Hvad er din største udfordring i dag?*

*Hvordan reagerer dit barn på skilsmissen og hvad lægger du mærke til?*

*Er du og din eks. venner og kan samarbejde?*

*Er du god til at udtrykke følelser?*

*Opstår der konflikter i forbindelse med samkvem?*

*Hvordan kommunikerer du omkring din ex?*

*Kan du indrømme hvis du har taget fejl?*

*Hvilke følelser er sværest at håndtere lige nu?*

*Kan du sige undskyld?*

*Ser du dig selv som god nok forælder?*

---