



Børn og unge i sammenbragte familier

LIVSMOD fredag den 4. november 2022

Kort om Center for Familieudvikling

- Center for Familieudvikling er en non-profit organisation, som:
 - Ønsker at give familier en faglig og forskningsbaseret håndsækning til trivsel og udvikling af sunde relationer
 - Arbejder ud fra en forebyggende grundtanke, men møder par og familier både før, under og efter brud
- Vi arbejder forbyggende og behandlende med par
- Vi arbejder forbyggende og behandlende med skilte familier

Vores arbejde med de sammenbragte familier

- Arbejdet med din sammenbragte familie – 1 dags kursus, terapi
 - Terapeutisk arbejde med de skilte sammenbragte familier (endnu primært med parret)
- Vi bygger i dette arbejde videre på en stor viden
 - Om arbejde med par
 - Om arbejdet med skilte familier

Kursus for sammenbragte

- Psykoedukation kursus for SBF på 7 timer
 - En ny slag familie – om det særlige vilkår ved at være en SBF
 - Forældrerollerne
 - At se familie med børnenes øjne
 - Parrelationen i den sammenbragte familie
- Forældreparret kommer sammen

Om mit foredrag i dag

- At give en kort overblik over hvordan vi kan arbejde med de SFB
- At indføre jer i de fem kerne udfordringer/vilkår for den SBF
- Dialog i plenum ud fra jeres spørgsmål og erfaringer

Hvordan arbejde med de SBF?

- Vi bruger viden og psykoedukation
 - At give en større forståelse for de komplekse relationelle dynamikken der er i spil i den SBF (forståelse går forud for håndtering)
 - At normaliser de udfordringer mange SBF slås med
 - At give parret i den SBF et fælles sprog for deres udfordringer
 - At reducere mængden af ”urealistiske” eller ”romantiserede” forventninger til den SBF og fremme en større grad af tålmodighed i dannelse af den

Viden vi bringer i spil i arbejdet med de SBF

1. Forældre er ofte klemt imellem barnets og partnerens behov, og stedforældre føler sig uden for
2. Børnene kæmper ofte med tab, loyalitetskonflikter og for mange forandringer
3. Parret bliver ofte polariseret omkring omsorgen og opdragelsen af børnene
4. De sammenbragte familier skal skabe en nye familiekultur ud af to eksisterende kulturer
5. Ekspartneren er en del af barnets liv og derfor en uundgåelig del af den nye familie

(Amerikansk forskning i sammenbragte familier Patricia Papernow)

Hvordan arbejde med de SBF?

- At arbejde interpersonelt
 - At arbejde ud fra en systemisk og relation forståelse af samspils dynamikken i par og familie dynamikker (dyadisk konceptualisering af problemet)
 - At arbejde med kommunikationsmønstre
- Mange metoder er anvendelige i dette arbejde
 - Vi arbejde primært i med afsæt i EFT – emotionel fokuseret terapi
 - Vi arbejde ud fra en tilknytningsmæssige forståelse

Hvordan arbejde med de SBF?

- Vi arbejder intrapsykisk
 - Vi arbejder med individet i relationen
 - Vi arbejder med affektregulering og overlevelsesstrategier hos den enkelt i forholdet
 - Vi arbejder med egen andel i de samspilsdynamikker
 - Vi arbejder med egen opvækst og egne narrativer
- Mange metoder er anvendelig i dette arbejde

En forståelse af "tolerance vinduet" i arbejde med de SBF



Tolerancevinduet inspireret af Nordanger & Braarud (2014)

Tænkepause

- *Hvor møder og arbejder du med den sammenbragte familie i dag?*
- *Hvad er du særligt optaget af, hvilke spørgsmål og udfordringer støder du særligt på i arbejdet med de SBF?*





**En ny type familie – om det særlige og unikke ved at
være en sammenbragt familie**

En ny type familie

- Den sammenbragte familier er ikke en første gangs familie (kernefamilie)
- Den er hverken dårlige eller bedre end første gangs familie
- Den sammenbragte familie må ikke søge at kopiere første gangs familie



Stor kompleksitet

- Fælles for en sammenbragt familie er at det er en familie form med mange nye roller og forventninger der skal forenes
- Man starter ofte med den vanskeligste og meste komplekse periode først, før det gradvis bliver enklere

Forskellige typer at SBF

- Forskellige enheder
 - En af parterne har børn med fra tidligere
 - Begge partere har børn med fra tidligere
 - En eller begge har børn med fra tidligere og parret får et barn sammen

Løselige og uløselige problemer – at leve med vilkår

- Acceptere at ikke alle problemer kan løses
- At lære at leve med de mere uløselige vilkår
- At fremme en ,mere gensidig forståelse og accept af vilkårene, er første skridt til at håndtere dem
- Vi skal ikke bare give op overfor vilkår, men vi skal først acceptere kan vi også ændre adfærd

Citat der indrammer dilemmaet

*"Giv mig sindsro til
at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre,
mod til at ændre de ting, jeg kan,
og visdom til at se forskellen."*

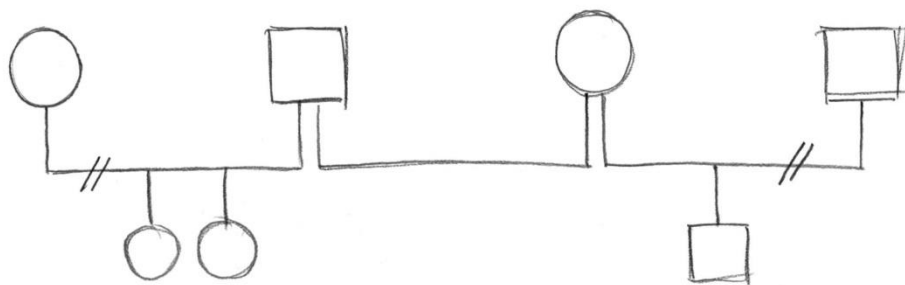
(Reinhold Niebuhr)

Familie genogram og tilknytnings forståelse

- En grafisk fremstilling af familiemedlemmerne tilknytning til hinanden
- Der bruges konkrete symboler for at illustrere personernes relation og tilknytningsbånd, både til første gangs familien og den nye familie
- I arbejdet, hjælper vi parret til at tegne deres genogram, med tilknytningsbånd og konflikter

Eksempel på en Familie genogram

- En grafisk fremstilling af familiemedlemmerne tilknytning til hinanden



SYMBOLFORKLARINGER:

□ = HAN
○ = HUN
┌ = GIFT/SAMBOER

== = NÆR/GOD RELASJON
--- = NØYTRAL AVSTANDSRELASJON
~ = KONFLIKTFYLT RELASJON
// = BRUDD

Tænkepause



De fem udfordringer

De fem udfordringer/vilkår

1. Forældre er ofte klemt imellem barnets og partnerens behov, og stedforældre føler sig uden for
2. Børnene kæmper ofte med tab, loyalitetskonflikter og for mange forandringer
3. Parret bliver ofte polariseret omkring omsorgen og opdragelsen af børnene
4. De sammenbragte familier skal skabe en nye familiekultur ud af to eksisterende kulturer
5. Ekspartneren er en del af barnets liv og derfor en uundgåelig del af den nye familie

(Amerikansk forskning i sammenbragte familier Patricia Papernow)



Udfordringer i parrelationen

Første udfordring

- *Den biologisk forældre er ofte klemmt imellem barnets behov og partnerens behov, stedforældre føler sig uden for*
- Det handler om tilknytning og tryghed i parrelationen

Et særligt mønster i parrelationen i den SBF

Bonusforældre føler sig udenfor forældre er ofte klemmt imellem barnets- og partnerens behov

- Fastlåst “outsider”
- Fastlåst “insider”



”Insider-outsider positioner”

- **Bonusforældre** kan føle sig som ”**fastlåst outsider**” ift. forælder-barn forholdet og også i forholdet til en ekspartner
 - ”Outsidere” føler sig ofte *afviste, usynlige, betydningsløse og udenfor*
- **Forældre** kan føle sig som ”**fastlåst insider**”, da de er forbundet til alle
 - ”Insidere” føler sig ofte *splittet mellem behov, ængstelige og utilstrækkelige*

Tryk tilknytning i parrelationen i den SBF

- Tiden til at bygge en tryk tilknytning er kortere
- Tilknytnings påvirkes af;
 - Hvordan var rejsen ud af det tidligere forhold?
 - Hvordan var rejsen ind i det nye forhold?
- Trygheden styrkes og svækkes af de **erfaringer**, vi har med hinanden, hvor vi har brug for hinandens støtte
- De mange vanskelig i opstartsfasen udfordre den tryk tilknytning



Tryk tilknytning over tid

- Det tager ofte længere tid at skabe trygge tilknytningsbånd i parrelationerne fordi børnene er der fra starte
- Trygheden styrkes og svækkes af de **erfaringer**, vi har med hinanden, hvor vi har brug for hinandens støtte
- Den trygge tilknytning bliver udfordret at de mange vanskeligheder i starte at familiedannelsen

Tænkepause

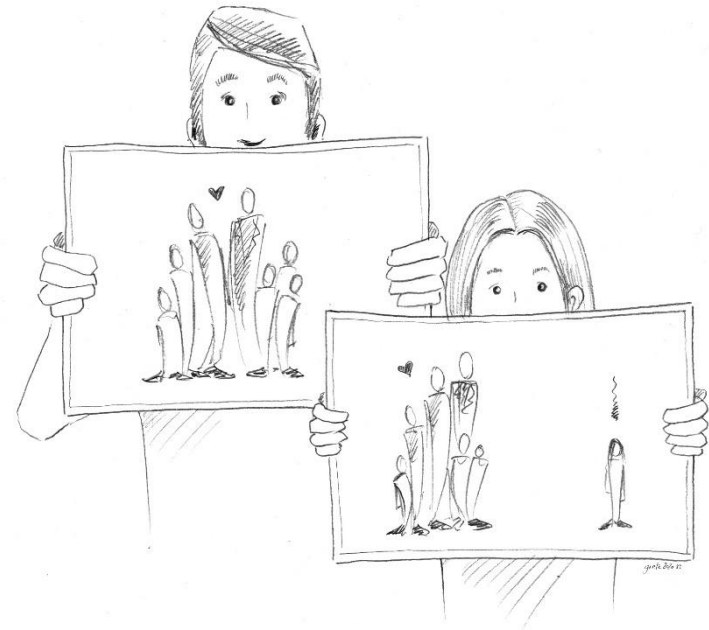
- *Hvordan forstå jeg denne udfordring for den SBF?*



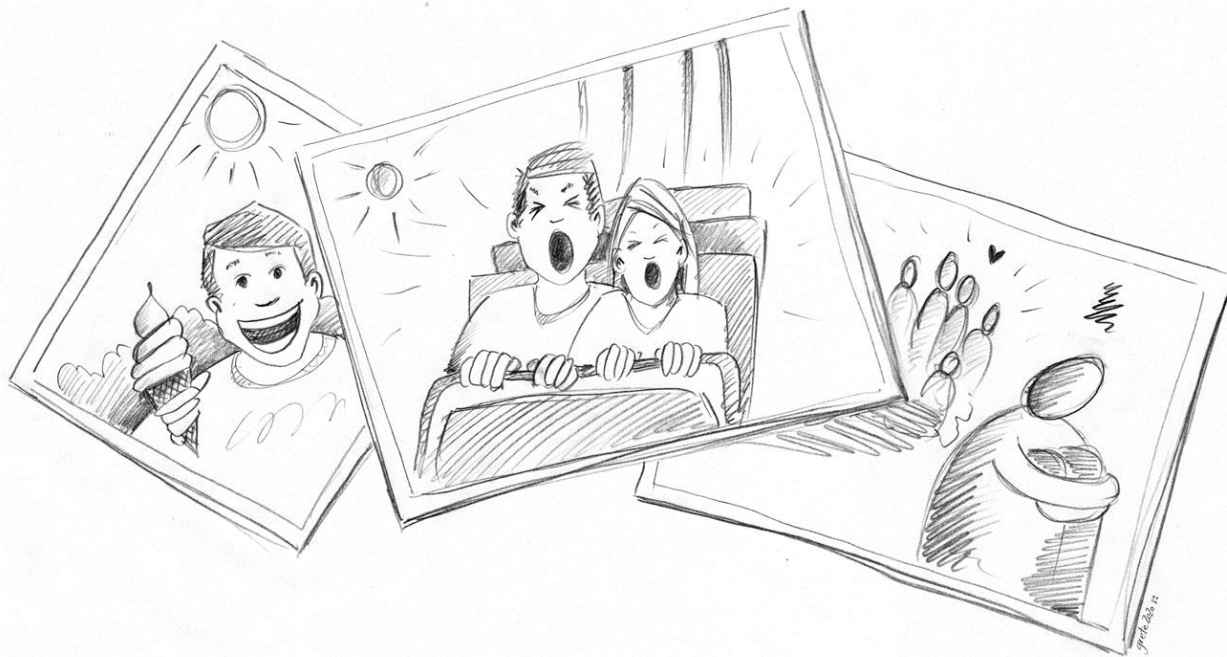
**Udfordringer med at se familien med
børnenes øjne**

Anden udfordringen

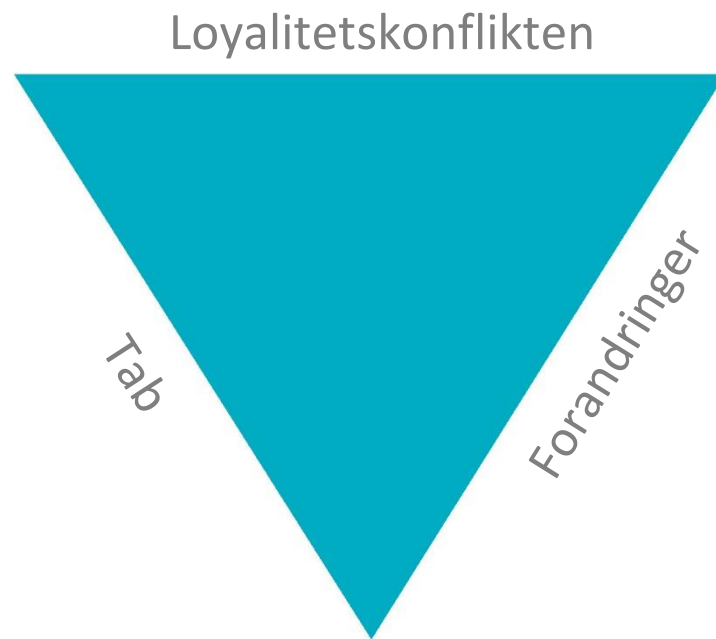
- Hvad der er en begejstrende og vidunderlige gave for de voksne er ofte en udfordring for børnene - de er ikke forelsket og ønsker ikke altid en ny familie
- En forelskelse kan reducere en forståelse af børnenes perspektiver og oplevelser



Barnets oplevelse af den nye familien



Børnene kæmper ofte med



Tab

- Tab – forældrene bliver fange af en ny forelskelse og børnene mister alene tid med dem
- Far/mor er forelsker og mister blikket af mig
- Jeg mister alene tid sammen med mor/far

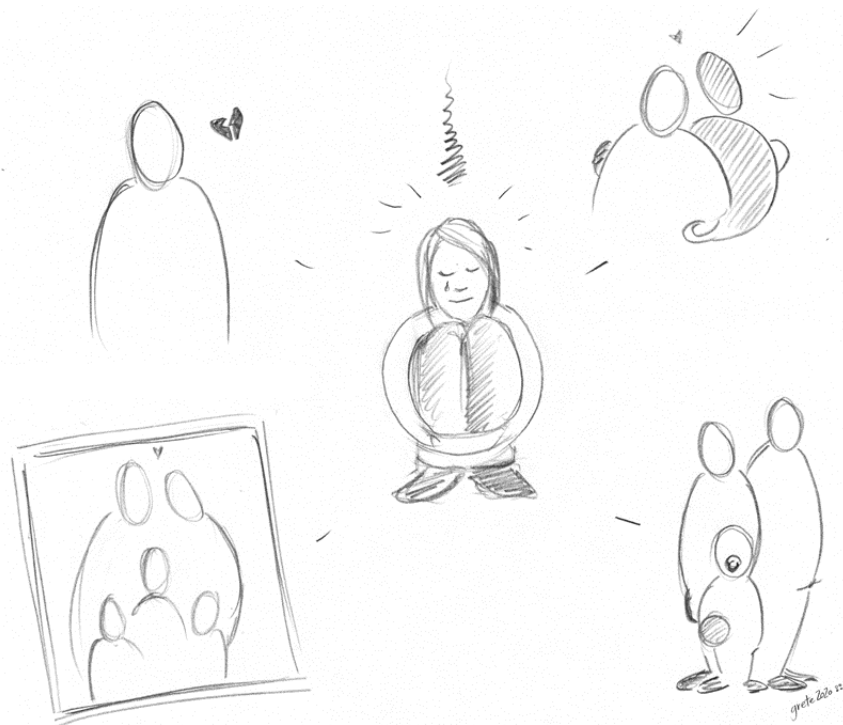
Loyalitetskonflikt

- Loyalitets konflikt – hvis jeg godt kan lide min nye bonusmor/far er jeg illoyale overfor min biologisk mor/far
- Hvis jeg kan lide min fars nye kæreste er i illoyal overfor mor
- Hvis jeg ikke kan lide fars nye kæreste er jeg illoyal overfor for

Forandringer

- Forandring – forældre er begejstre for den nye familie og ønsker det skal gå hurtig med at etablere den
 - De voksne vil flytte sammen så hurtigt som muligt, det vil jeg ikke
 - Mange nye ting sker, mit liv ændre sig igen, jeg skal bo sammen med nogle nye mennesker, jeg skal måske flytte, jeg skal have et nyt værelse eller dele mit værelse med noget
 - Når tempoet for forandringerne går op går børnene trivsel ned

Forbudte og ambivalente følelser



Børnenes trivsel og familiefremtid

- Hvis børnene ikke trives i familien kommer det til at spille ind på hele familiens trivsel og i sidste instans dens overlevelse



Tænkepause

- *Hvordan forstå jeg denne udfordring for den SBF?*



Udfordringerne med forælderroller

Helt nye roller

Er jeg 'sted',
'bonus', 'pap',
'ekstra'
'kæresten' ...??
Hvad er min
rolle?



Skal du opdrage på
mine børn? Viser
du interesse?



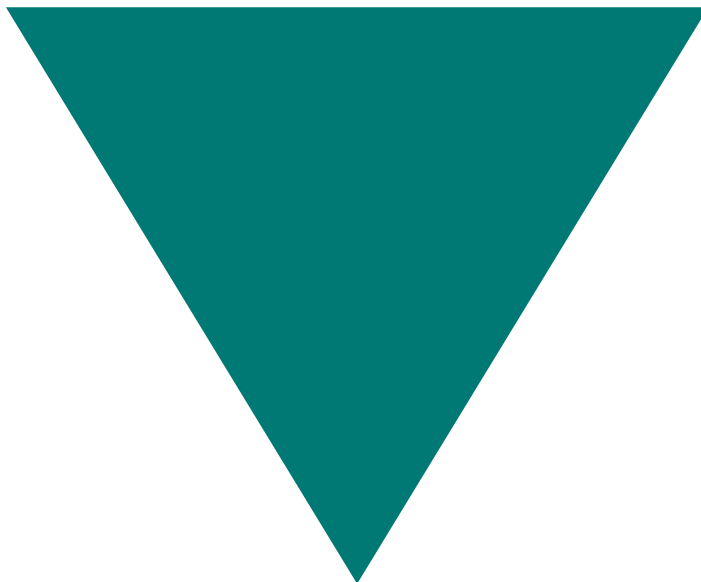
Helt nye rolle

- Stedforældre kan kæmpe med hvad den nye rolle indebære
- Stedforælderrollen kan byde på modstridende følelser og forventninger
- Den biologiske forældre kan have mange tanker og forventninger til hvilken rolle den nye partner skal have til børnene
- Vi mine børn blive elsket og værdsat

Betydningen af forventningsafstemning

U-bevidste

U-udtalte



U-realistiske



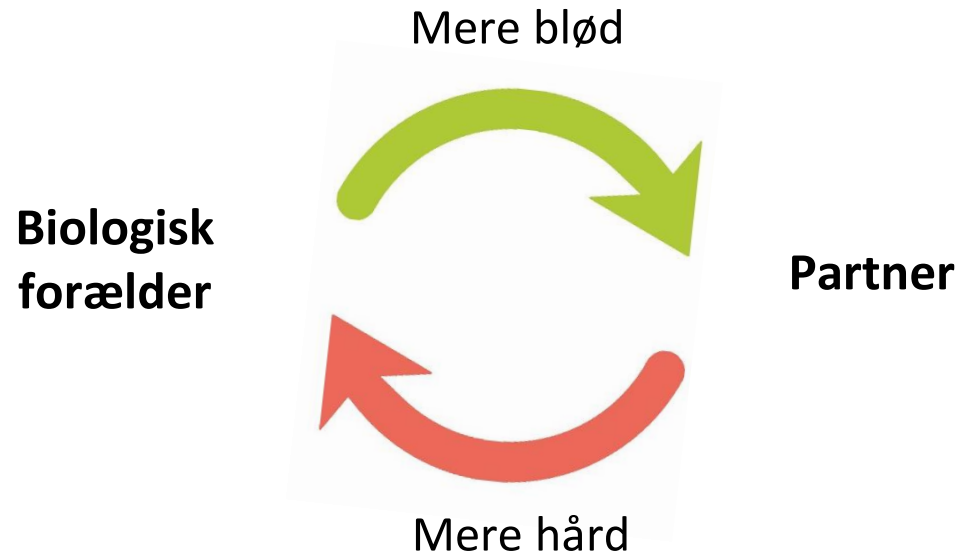
Ekstra forælders relationen og rolle til børnene

- **Tommelfinder regel tilknytning før opdragelse (Connection before correction)**
- Det er vigtigt at få bygget en relation op først
- I har ansvaret som biologisk forældre i dette arbejde



En typisk dynamik i forhold til børnene

Mange bliver fanget i følgende dynamik:



Tænkepause

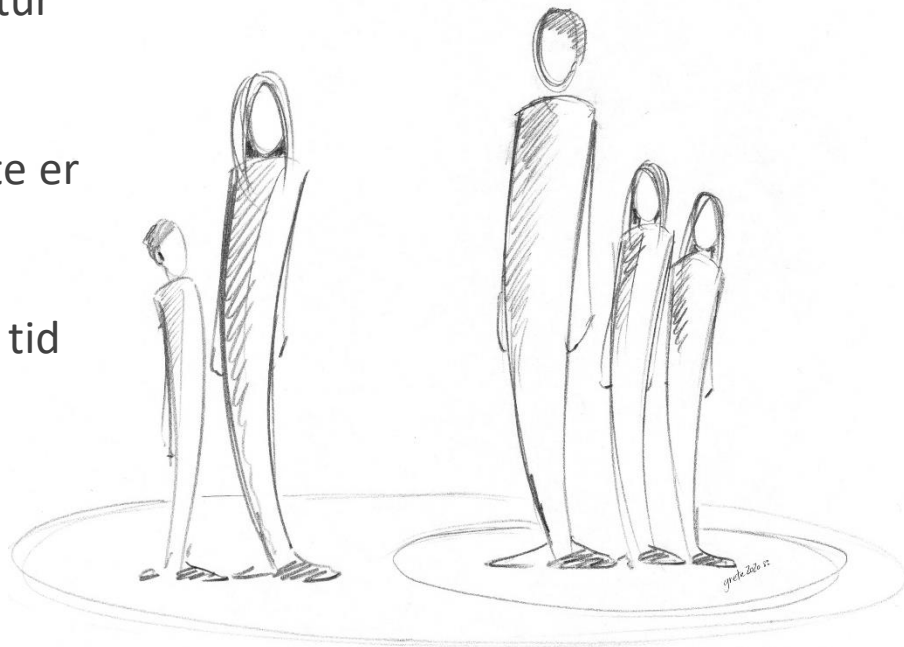
- *Hvordan forstå jeg denne udfordring for den SBF?*



**Udfordringerne med at bygge en ny
familiekultur**

Fjerne udfordring

- Den nye familie skal skabe en familiekultur ud fra to eksisterende familie kulturer
- At bygge kulturbånd i den sammenbragte er en vigtig og svær opgave
- At bygge en fælles kurstur kan tage lang tid



Hvordan kulturbånd knyttes

- Kulturbånd ligesom tilknytningsbånd tager lang tid at skabe
 - Hvordan er vi familie – det rigtige måde at være familie
 - Hvordan fejre vi højtider og mærkedage – tradition
 - Hvordan er omgangstonen
 - Hvad er vores mening og holdning til vigtige ting
 - Hvilke måltidritualer og madkultur har vi?

En ny kultur ud af to eksisterende kulturer

- Forandring fryde IKKE
- Det kendte og hjemlige er vigtigt for følelsen af at "høre til" eller føle sig hjemmevant i den nye familie
- Behov for at skabe en ny kultur sammen er vigtig
 - Det tager tid
 - De "gamle" kulturer skal respekteres og tages med ind i arbejdet af en ny
 - Utålmodighed hos de voksne

En ny kultur ind i den/de gamle kulturer



Tænkepause

- *Hvordan forstå jeg denne udfordring for den SBF?*



Udfordringerne med forælderen i det andet hjem

Femte udfordring

- Ekspartneren er en del af barnets liv og derfor en uundgåelig del af den nye familie
- Familien slutter ikke ved hoveddøren
- Døde, levende, fantastiske eller frygtelige ekspartnere er en del af familien



Familien slutter ikke ved døren...

Når beslutninger skal træffes er der ofte en eks, der skal tages med på råd

- Frustrationer over den betydning eks'en fortsat har
- Konflikter hvis eks'en konsulteres før den nye partner
- Samarbejdet omkring børnene kan være svært
- Loyalitetskonflikter hos børnene ift. at måtte knytte sig til den nye partner

Den biologiske forælder har et særligt ansvar her

De mange udfordringer der kan bo her

- Det virkelig problem for børnene er ikke skilsmisse eller nye familier det er konflikter
- Konflikter i børnene nære relationer ”river dem i stykker” og giver den en lang række udfordringer
- De biologisk forældre har konflikter
- De biologisk forældre er meget tætte
- Barnet har konflikter med en eller begge af deres biologisk forældre (de tætte eller mere distanceret forældre)

De mange udfordringer der kan bo her

- Biologisk forældre har problemer med ekstra forældrene (det er særligt svært for mor og ekstra mor)
- Biologisk forældre og ekstra forældre har konflikter
-

Tænkepause

- *Hvordan forstå jeg denne udfordring for den SBF?*