

'Julen minder om kærligheden, der **brast**'

Højtider – især julen, kan være svær at håndtere for skilsmissebørn



Mille Bruun Sjøgren
btweekend@bt.dk

Det kan være hårdt at være skilsmissebarn. Især i julen, forklarer psykolog og grundlægger af Institut for Relationspsykologi Jørgen Rønsholdt.

I forhold til det glansbillede af familien, som medierne sprayer glimmer på hver jul, kan skilsmissebørn ofte føle, at de er forkerte, mener han.

»Højtider, og specielt julen, forbinder vi med traditioner, der har kernefamilien i centrum. Et skilsmissebarn vil let komme til at føle sig

forkert i det julecirkus, hvor julen bliver et spejlbillede på, om vi har en funktionel familie eller ej,« siger Jørgen Rønsholdt.

Det er ikke kun medierne, der i julen fremviser den perfekte kernefamilie, hvor hverken moster eller onkel bliver for fulde, eller mor og far bliver uvenner. Julen har en lang kulturel historie, og den er et stærkt billede på kernefamiliens værdi, som ligger dybt i vores samfund. Sidder man som skilsmissebarn med en splittet familie juleaften, kan det gøre rigtig ondt, fordi det minder barnet om, at der var en kærlighed, som brast. Det kan være en smertelig tid for mange.

Derfor er det vigtigt, at skilsmisseforældre finder en god løsning for barnet.

Pas på stemningen

»Selvom det måske er lidt rigeligt at holde to jul i så mange år, som Emilies forældre har gjort, så har det fungeret. Det er en fin løsning, som jeg tror, mange bruger. Den aften er så vigtig, og vi vil gerne være sammen med vores børn og ikke undvære dem. Så det handler om at finde en løsning. Betyder det, at man holder jul to gange, så gør det,« siger Jørgen Rønsholdt.

Det vigtigste er stemningen.

»Hvis barnet mærker en stemning, som ikke er rar i julen, vil barnet tage den stemning med sig ind i voksenlivet. Julen vil højst sandsynligt ikke blive noget, man tillægger stor værdi. De børn vokser op og bliver voksne, man ser tage en to ugers tur til Bali hen over julen,« forklarer psykologen.

Al forskning tyder dog på, at hvis forældrene kan samarbejde. Hvis de taler ordentligt til hinanden, har værdier, der ikke ligger for langt fra hinanden, og har en god relation – også i julen – så vil børnene komme godt gennem både julen og livet som skilsmissebarn.