



BA ritgerð
Félagsráðgjöf

Aðgát skal höfð í nærveru sálar

Fjölskyldur, skilnaður og börn

Steinunn Katla Sævarsdóttir

Leiðbeinandi Valgerður Halldórsdóttir
Júní 2018



HÁSKÓLI ÍSLANDS
FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

FÉLAGSRÁÐGJAFARDEILD

Aðgát skal höfð í nærveru sálar
Fjölskylda, skilnaður og börn

Steinunn Katla Sævarsdóttir

200794-2309

Lokaverkefni til BA-gráðu Félagsráðgjöf

Leiðbeinandi: Valgerður Halldórsdóttir

Stærð ritgerðar í ECTS einingum: 12 einingar

Félagsráðgjafardeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2018

Aðgát skal höfð í nærveru sálar

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA Félagsráðgjöf
og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.
© Steinunn Katla Sævarsdóttir, 2018

Prentun: Prentsmiðja xxx
Reykjavík, Ísland, 2018

Útdráttur

Þessi ritgerð er lokaverkefni til BA-prófs í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands. Umfjöllunar efni hennar er fjölskyldur, skilnaðir og börn. Fjölmargar rannsóknir sína að skilnaðir geti haft áhrif á börn. Í þessari ritgerð verður leitast við að svara rannsóknarspurningunni: Hvað í skilnaði foreldra hefur áhrif á börn? Þriðja hvert hjónaband endar með skilnaði hér á landi og því ljóst að fjölmörg börn upplifa skilnað foreldra sinna. Skilnaður kann að hafa bæði jákvæð og neikvæð áhrif á börn. Foreldrar geta gert ýmislegt til að draga úr neikvæðum áhrif skilnaða á börn og þar skiptir miklu máli að þeir geti haft góð samskipti sín á milli varðandi barnið og uppeldi þess eftir skilnað. Börn sem upplifa ósætti og lenda á milli í deilum foreldra sinna eru líklegri til að upplifa vanlíðan og aðlagast síður breyttum aðstæðum. Að leita eftir hjónabands- og fjölskylduráðgjöf eða skilnaðarráðgjöf getur einnig reynst vel og dregið úr neikvæðum áhrifum skilnaða á börn.

Formáli

Ritgerðin er lokaverkefni til BA-prófs í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands. Verkefnið er metið til 12 eininga. Markmið ritgerðarinnar er að ræða hvað í skilnaði hefur áhrif á börn og hvaða leiðir má fara til þess að draga úr afleiðingum sem hann getur valdið.

Ég vill þakka foreldrum mínum fyrir ómetanlegan stuðning, endalusa þolinmæði og alla hvatninguna sem þau hafa veitt mér í gegnum námið einnig vill ég innilega þakka Öldu fyrir alla hennar hjálp og ómetanlegan yfirlestur.

Efnisyfirlit

| | |
|---|-----------|
| Útdráttur | 3 |
| Formáli | 4 |
| Efnisyfirlit | 5 |
| 1 Inngangur..... | 7 |
| 2 Fjölskylda | 8 |
| 2.1 Skilgreining á hugtakinu fjölskylda | 8 |
| 2.2 Hverjir tilheyra fjölskyldunni ? | 9 |
| 2.3 Fjölskyldugerð | 10 |
| 3 Skilnaður..... | 11 |
| 3.1 Hvað er skilnaður? | 11 |
| 3.2 Hjúskapalög og barnalög..... | 12 |
| 3.2.1 Réttur barna til samkipta við foreldra | 12 |
| 3.3 Tölfræði um skilnað | 13 |
| Mynd 1 | 14 |
| 3.4 Aðdragandi skilnaða | 16 |
| 3.4.1 Líkan Gottman | 17 |
| 3.5 Ástæður skilnaða | 18 |
| 3.6 Tilfinningar eftir skilnað | 19 |
| 3.6.1 Sorgarferlið..... | 19 |
| 4 Hvað er barninu fyrir bestu? | 20 |
| 4.1 Áhrif skilnaðar á börn | 20 |
| 4.1.1 Jákvæð áhrif skilnaðar | 23 |
| 4.2 Samskipti foreldra við og eftir skilnað | 23 |
| 4.2.1 Samskipti barna við foreldra sína eftir skilnað | 23 |
| 4.2.2 Leiðir til að lágmarka neikvæð áhrif skilnaðar á börn | 24 |
| 5 Stofnun nýrrar fjölskyldu | 26 |
| 6 Kenningar..... | 27 |

| | |
|---|-----------|
| 6.1 Fjölskyldukerfiskenning..... | 27 |
| 6.2 Vistfræðikenningin | 28 |
| 6.3 Kreppukenningin | 30 |
| 7 Ráðgjöf – úrræði – forvarnir?..... | 31 |
| 7.1 Fjölskyldu- og hjónabandsráðgjöf | 31 |
| 7.2 Skilnaðarráðgjöf..... | 32 |
| 8 Umræða og lokaorð | 34 |
| Heimildaskrá | 36 |

Töflur

| | |
|---|----|
| Mynd 1: Fjöldi hjóna skilnaða..... | 14 |
| Mynd 2: Lögskilnaðir eftir lengd hjónabanda..... | 14 |
| Mynd 3: Meðalaldur við skilnað | 15 |
| Mynd 4: Lögskilnaður og fjöldi barna úr hjónabandi 1961 – 2011..... | 16 |

1 Inngangur

Skilnaðir eru ekki nýir undir sólinni en finna dæmi um hjónaskilnaði í íslenskum fornritum (Ingunn Hulda Hákonardóttir, 1995). Upp úr miðri síðustu öld eða á milli 1960-1970 fór skilnuðum að fjölga á Vesturlöndunum. Þróunin hér á landi hefur verið samhljóma og nú endar þriðja hvert hjónaband með skilnaði (Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013). Það eru því mörg börn sem upplifa skilnaði foreldra sinna. Í ritgerðinni verður leitast við að svara þeirri rannsóknarspurningu: Hvað í skilnaði foreldra hafi áhrif á börn? Rannsóknir sýna að skilnaður foreldra getur haft neikvæð áhrif á börn. Þetta á sérstaklega við í þeim tilfellum þar sem börn dragast inn í skilnaðinn og lenda á milli foreldra sinna (Berk, 2007). Skilnaður foreldra getur því haft varanlegar afleiðingar fyrir börn (Tamara, Douglas, Andrea, Amanda og Desiree, 2015). Til að draga úr þeirri vanlíðan og streitu sem oft fylgir skilnaði foreldra þurfa þeir að finna leiðir til að eiga góð samskipti þegar kemur að börnunum (Markham, Melinda Stafford, Coleman, Marilyn 2012). Þeir foreldrar sem geta tekist á við þau vandamál sem koma upp í sátt og samlyndi eiga börn sem líklegri eru til að aðlagast fyrir breyttum aðstæðum og nýju lífi. Streitan og kvíðinn sem börn kunna að finna fyrir í kjölfar skilnaðar hverfur einnig fyrir (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013).

Í köflunum sem hér fara á eftir var notast við, bækur, ritrýndargreinar, rannsóknir, kenningar og lög sem eiga við um efnið svo svara megi spurningunni sem sett er fram sem rannsóknarspurning. Ritgerðin er sett upp með hefðbundnum hætti og er heimildaritgerð.

Í öðrum kafla ritgerðarinnar verður fjallað um fjölskylduna, hvernig hugtakið er skilgreint og hverjir það eru sem teljast tilheyra fjölskyldunni. Í þriðja kafla verður fjallað um skilnað, aðdraganda og ástæður hans sem og tilfinningar og sorgarferli, lög og réttindi barna, tölfræði og líkan Gottman. Fjórði kafla fjallar um hvað það er sem barninu er fyrir bestu í kjölfar skilnaðar, áhrif skilnaðar á börn, jákvæð áhrif, samskipti foreldra við og eftir skilnað og leiðir til að lámárka skaða sem skilnaður getur valdið. Í fimmta kafla er fjallað um stofnun nýrrar fjölskyldu. Í Sjötta kafla er farið yfir fjölskyldukerfiskenninguna, vistfræðikenninguna og kreppukenninguna. Í sjöunda kafla er svo fjallað um þá ráðgjafarmöguleika sem geta hjálpað til við að milda skilnaðinn og áhrif hans, þ.e. fjölskyldu- og hjónabands ráðgjöf.

2 Fjölskylda

Oft er talað um að fjölskyldan sé einn af hornsteinum samfélagsins. Hér á eftir verður fjallað um hugtakið fjölskylda og farið yfir skilgreiningar á því. Skoðað verður hvert hlutverk fjölskyldunnar er og hinar ýmsu fjölskyldugerðir sem fyrir finnast í samfélaginu. Þegar hjónaskilnaður á sér stað eyðileggur hann ekki fjölskyldur, heldur þarf að endurskipuleggja þær. Fjölskyldan breytist þá úr einu fjölskylduformi í annað (Ahrons,2007).

2.1 Skilgreining á hugtakinu fjölskylda

Frá örófi alda hefur fjölskyldan verið manninum hugleikin. Maðurinn og mannlegt eðli var til að mynda eitt af hugðarefnum heimspekingsins Aristóteles (384 – 322 f. Kr.) Í rannsóknum sínum komst hann að því að maðurinn væri félagsvera og hann þyrfti að eiga í nánu tilfinningalegu sambandi við aðrar manneskjur til að þroskast og verða hamingjusamur. Hann komst einnig að þeirri niðurstöðu að fjölskyldan væri innsti kjarni mannsins og þar fengi maðurinn þarfir sínar uppfylltar. Að tengjast öðrum manneskjum nánnum tilfinningaböndum væri einmitt það sem aðgreindi hann frá öðrum dýrategundum. Aristóteles taldi karl og konu hafa ólíka eiginleika og bættu því hvort annað upp. Þessir ólíku eiginleikar gerðu það að verkum að saman gætu þau alið upp börn sín og komið þeim á legg (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Þó að fjölskyldan hafi verið til í einhvers konar formi frá fornri tíð hafa fræðimenn ekki getað komið sér saman um eina skilgreiningu eða flokkun þegar kemur að hugtakinu fjölskylda. Það helgast af því að samfélag og menning eru svo breytileg. (Sigrún Júlíusdóttir, 2001) Skilgreiningarnar eru því ólíkar og fara eftir hvar þeirra er leitað. Skilgreining á fjölskyldu er oftast háð ríkjandi sjónarmiðum í samfélaginu og hvaða gildi og væntingar eru gerðar til fjölskyldunnar hverju sinni (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013).

Þrátt fyrir þetta hafa margir reynt að henda reiður á hvað felist í hugtakinu fjölskylda. Á ári fjölskyldunnar 1994 gerði undirbúningsnefnd með sér samkomulag um eftirfarandi skilgreiningu:

Fjölskylda er hópur einstaklinga sem á sameiginlegt heimili þar sem þeir deila tómstundum, hvíld, tilfinningum, efnahag, ábyrgð og verkefnum. Meðlimirnir eru oftast fullorðnar manneskjur af báðum kynjum eða einstaklingar ásamt barni eða börnum (þeirra). Þau eru skuldbundin hvort öðru í siðferðislegri, gagnkvæmri hollustu (Sigrún Júlíusdóttir, 2001, bls 140).

Frá því að þessi skilgreining kom fram hafa miklar breytingar átt sér stað þegar kemur að viðhorfum til fjölskyldunnar, gildismati og lífsháttum fólks. Úr varð því að skilgreiningunni var breytt og orðin: af báðum kynjum, fjarlægð úr skilgreiningunni (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013).

Þegar orðinu fjölskylda er flett upp í Íslenskri orðabók er hugtakið skilgreint sem foreldrar og börn þeirra, húsráðendur og afkomendur, systkini og þeirra fjölskyldumeðlimir (Snaran, e.d). Í Íslensku alfræðiorðabókinni er fjölskylda hins vegar skilgreind sem félagslegur hópur, oftast kona, börnin hennar og einn karl. Annast uppeldi barna, framfærslu fjölskyldumeðlima og sinna félags- og tilfinningalegum þörfum þeirra. Fjölskylduform er margskonar (Snaran, e.d).

Eins og sjá má af ofangreindu eru skilgreiningar á fjölskyldu margvíslegar. Eitt er þó mannfólkinu sameiginlegt og það er að allir fæðast inn í fjölskyldu, hvernig svo sem hún er (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

2.2 Hverjir tilheyra fjölskyldunni ?

Allir tilheyra fjölskyldu á einhvern hátt eða hafa tilheyrt fjölskyldu mestan part ævi sinnar. Stöðugar breytingar eiga sér stað á fjölskyldu. Hún breytist frá degi til dags, frá mánuði til mánaðar og frá ári til árs. Annað barnið fæðist til að mynda ekki inn í sömu fjölskyldu og það fyrsta gerði. Miklar breytingar geta hafa átt sér stað innan fjölskyldunnar á þeim tíma sem líður á milli fæðinga barnanna tveggja. Börnin eldast og flytja að heiman. Þau stofna sína eigin fjölskyldu, hefja sambúð, giftast, eignast jafnvel sín eigin börn o.s.frv. Formgerð fjölskyldunnar breytist um leið og einstaklingur bætist við hana eða yfirgefur fjölskylduna (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013).

Það getur reynst erfitt að skilgreina hverjir tilheyra fjölskyldu og hverjir ekki. Hvernig einstaklingar skilgreina fjölskyldu sína og hverjir tilheyra henni fer ekki alltaf saman við opinberar skilgreiningar (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013). Samkvæmt skilgreiningu Hagstofu Íslands frá árinu 1999 á því hverjir tilheyri fjölskyldu segir að hún samanstandi af hjónum eða fólki í óvígðri sambúð og börnum sem búa hjá þeim 17 ár og yngri, einstæðir karlar eða konur sem búa með börnum sem eru 17 ára eða yngri. Börn sem eru 18 ára og eldri og búa með foreldrum eða foreldri sínu teljast ekki til kjarnafjölskyldunnar. Árið 1999 var aldur barna sem tilheyrðu kjarnafjölskyldu hækkaður úr 15 ára í 17 ára og eldri (Hagstofa Íslands, e.d). Kjarnafjölskyldan er sú fjölskyldugerð sem oftast er vísað í í

opinberum gögnum og stefnumótun. Þótt Hagstofan hafi skýrar reglur um hver og hverjir tilheyri fjölskyldunni þá einblínir nútíma skilgreining ekki endilega jafn stíft á það hverjir eru í fjölskyldunni, heldur hvað það er sem gerir hóp einstaklinga að fjölskyldu (Valgerður Halldórsdóttir, 2012).

2.3 Fjölskyldugerð

Eins og áður hefur verið nefnt hefur hlutverk fjölskyldunnar breyst mikið í gegnum árin og áratugin. Áður tíðkaðist að tala eingöngu um kjarnafjölskyldu, stórfjölskyldu eða einsforeldrafjölskyldu. Málin hafa hins vegar þróast þannig að fjölskyldur hafa breyst mikið með breyttum lífsháttum. Nú er talað í fræðunum um allar þær fjölbreyttu fjölskyldur sem til eru: Stjúpfjölskyldur, fósturfjölskyldur og samkynhneigðarfjölskyldur ásamt kjarnafjölskyldu og einsforeldrafjölskyldu svo eitthvað sé nefnt (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013). Þetta kemur til af því að fjölskyldur einkennast af öðrum þáttum í dag en þær gerðu áður. Með tímanum breyttust t.d. hlutskipti kynjanna, konur fóru á vinnumarkaðinn sem leiddi svo til þess að fólk eignast færri börn en áður. Fjölskyldunni er í dag haldið saman af tilfinningum og umhyggjuþörf. Áður fyrr var fjölskylda hins vegar efnahagsleg stofnun sem saman stóð af föður, sem vann utan heimilis og móður sem var heimavinnandi húsmóðir og sá um uppeldi barnanna (Guðný Björk Eydal og Stefán Ólafsson 2012).

Fram að 19. öld var kjarnafjölskyldan, foreldrar og börn mjög algeng fjölskyldugerð (Hagstofa Íslands, e.d.). Með breyttum lífsháttum og lífskjörum jókst skilnaðartíðni. Þetta leiddi til þess að einstæðir foreldrar, það er að segja annað hvort móðir með börnin sín eða faðir með börnin sín, urðu mun algengari fjölskyldugerð en áður fyrr ásamt stjúpfjölskyldum (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013).

Helstu fjölskyldugerðir og sambúðarform í dag eru:

- Hefðbundnar fjölskyldur: Kjarnafjölskylda: Þör af gagnstæðu kyni sem eiga börn og búa saman, einstæðir foreldrar þar sem annar makin er látinn eða fólk er einhleypt. Stjúpfjölskylda: Þör sem eiga börn úr fyrverandi sambandi og koma saman til að stofna eina heild.
- Barnlausfjölskylda: Þar sem ekki hefur eignast börn.
- Ættleiðingarfjölskylda: Börnin eru ættleidd af foreldrum sínum.

- Samkynjafjölskyldur: Tveir einstaklingar að sama kyni búa saman, það á bæði við hvort sem parið á börn eða er barnslaust.
- Systkinafjölskyldur: Systkini sem eru orðin fullorðin og halda eitt heimili saman. Þarna geta jafnvel verið fleiri en ein kynslóð inni á heimilinu.
- Sambýlisfjölskylda: Hér eru engin blóðtengsl á milli meðlima heldur eru þeir tengdir vináttuböndum (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

3 Skilnaður

Skilnaðir eru ekki nýir undir sólinni enda má finna dæmi um hjónaskilnaði í íslenskum fornritum (Inga Huld Hákonardóttir, 1992). Þótt skilnaðir hafi átt sér stað fyrir á tímum voru þeir miklu fátíðari en nú tíðkast. Fyrir á öldum einskorðuðustu skilnaðir nær einvörðungu við yfirstéttir en nú er öldin hins vegar önnur. Skilnaðir eru nú algengir í öllum stéttum samfélagsins. (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013). Þrátt fyrir það fara flest allir af stað í góðri trú um að hjúskapurinn og sambúðin muni halda og fólk feti lífsinsgönguna hönd í hönd þar til dauðinn aðskilur það. Hvernig einstaklingar veljast saman getur skipt miklu máli þegar spáð er til um framhaldið. Líklegra er að fólk með svipaðan bakgrunn, sömu eiginleika og væntingar eigi í auðveldari samskiptum í hjónabandinu. Þetta eru líkir einstaklingar og það gerir það að verkum að ósætti í hjónabandinu er ólíklegra heldur en hjá þeim sem eru ólíkir, hafa ólíkan bakgrunn og áhugamál. Þegar þar er mjög ólíkt getur það valdið spennu og erfiðleikum í samskiptum. Þrátt fyrir að líkir einstaklingar veljist saman í upphafi er það þó ekki þar með sagt að þannig verði þeir alltaf. Fólk breytist oft með tímanum og er því ekki víst að einstaklingar sem fara inn í hjónaband með sömu væntingar og gildi haldist þannig í gegnum árin (Kippen, Chapman, Yu og Lounkaew, 2013).

3.1 Hvað er skilnaður?

Í bók Sigrúnar Júlíusdóttur og Sólveigar Sigurðardóttur (2013) Eftir skilnað, kemur fram að skilgreina megi skilnaði með þrenns konar mismunandi þáttum. Í fyrsta lagi er það lagalegur skilnaður en þá skilur fólk að borði og sæng eftir sex til tólf mánuði. Lögskilnaður gengur í gegn að þessum tíma liðnum. Lögfræðileg merking hugtaksins nær einnig yfir slit á skráðum sambúðum, þó oftar sé notað hugtakið sambúðarslit um slíkan skilnað.

Í öðrulagi er rætt um skilnað þegar hjón búa ekki lengur saman og eiga hvorki í félagslegu, tilfinningalegu né kynferðislegu sambandi. Þá er búið að slíta öllu sambandi nema því lagalega. Í þriðjalagi er rætt um tilfinningalegan skilnað. Þessi tegund skilnaðar felur í sér að par, hvort sem um er að ræða hjón eða par í skráðri sambúð, býr saman en tilfinningarnar hafa dofnað og áhugaleysi, kuldi og gremja ásamt samskiptaleysi einkenna sambandið. Þör sem fara þessa leið eru oft og tíðum að einhverju leyti háð hvort öðru. Þar getur spilað inn í fjárhagur, ótti við ókunnar aðstæður og sá ótti að vita ekki hvernig aðgangi þeirra að börnunum yrði háttað eftir skilnað. (Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013). Í þessari ritgerð verður fjallað um lagalegan skilnað.

3.2 Hjúskapalög og barnalög

Samkvæmt lögum um hjúskap getur annar aðilinn farið fram á skilnað telji hann sig ekki geta haldið áfram hjúskap. Sá hinn sami á rétt á skilnaði að borði og sæng. Séu bæði hjónin sammála um að leita sér lögskilnaðar þurfa að líða sex mánuðir frá því að sótt er um skilnað að borði og sæng og þar til hann gengur í gegn. Þegar málum er þannig háttað að hjón eru ósammála um að sækja um lögskilnað á sá aðli sem vill skilja rétt á lögskilnaði að ári liðnu. Hjúskapareignum er skipt og geta hjón krafist fjárslita á milli sín. Hjón sem sækja um lögskilnað og eiga börn sem ekki hafa náð sjálfræði er skylt að reyna að ná sáttum. Það er gert með því að leita til prests eða til annarra sem geta aðstoðað hjónin. Grundvallaratriðið í sáttatilauninni er að finna út hvort bjarga megi hjúskap og vinna úr vandamálunum. Neiti hins vegar annar aðilinn að sættast er reynt að vinna með hinum til að ná sáttum. Ekki þarf að láta reyna á sáttatilaun hafi báðir aðilar krafist lögskilnaðar. Áður en skilnaður á sér stað þarf sýslumaður eða dómari að koma á samkomulagi milli hjónanna er varða mál eins og skiptingu forsjár og framfærslueyri fyrir börn hjónanna. Það þarf að vera skriflegt. (Hjúskaparlög nr. 31/1993).

3.2.1 Réttur barna til samskipta við foreldra

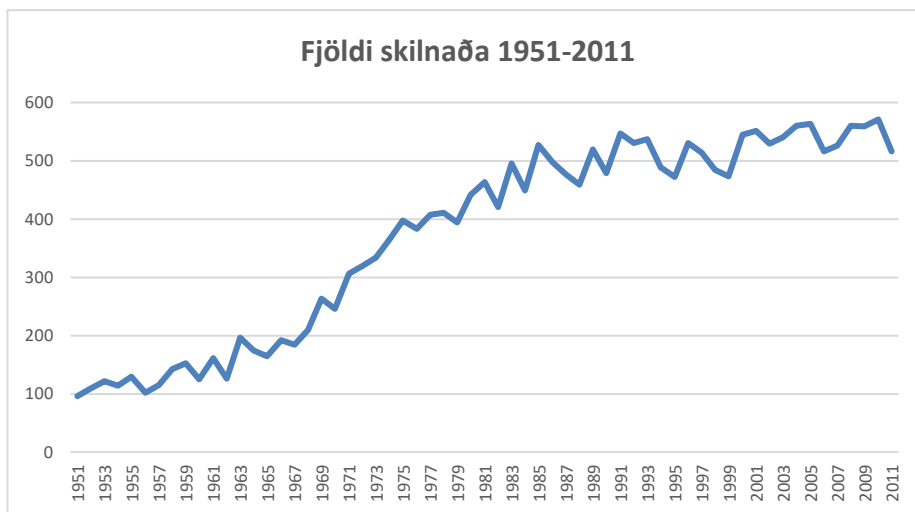
Börn eiga rétt á að hafa samskipti við báða foreldra sína eftir skilnað, nema í þeim tilvikum þar sem umgengni við foreldri/foreldra er barninu skaðleg. Það er á ábyrgð beggja foreldra að tryggja samskipti og umgengni milli foreldris og barns. Foreldrum ber því skylda að umgangast barnið sitt og taka þátt í daglegu lífi þess. Réttur til samskipta er ekki háður því hvernig forræðinu er háttað. Oft er gerður samningur um hvernig samskipti barna og foreldra skulu vera til að tryggja rétt foreldris sem barnið býr ekki hjá. Sé annað foreldrið

hins vegar ekki að standa sig í stykkinu og halda sambandi við barnið eins og lög gera ráð fyrir eða tálmi foreldri hinu umgengni við barnið er hægt að beita þvingunarúrræðum. Slíkt er hins vegar aðeins gert þegar allar aðrar leiðir hafa verið reyndar, s.s. sáttameðferð. Samskipti barns við foreldra má hins vegar ekki vera íþyngjandi fyrir barnið né valda því á einhvern hátt andlegri eða líkamlegri vanlíðan eða ógna tilfinningalegri líðan þess. Vilji til samskipta foreldra getur þó ekki verið einhliða heldur þarf barnið einnig að sýna áhuga á því að hitta foreldri sitt. Sé enginn áhugi til staðar hjá barninu þarf að skoða hvað veldur og mögulega finna aðrar leiðir fyrir foreldrið og barnið til að hafa samskipti (Barnalög, nr. 76/2003).

Í barnalögunum er einnig komið inn á sáttatilaunir en þar snýst sáttameðferðin um að sætta foreldra, sé ósamkomulag þeirra á milli. Þetta er gert til auka líkur á því að þeir geti áfram staðið saman að uppeldi barnanna og tekið ákvarðanir í sameiningu um það sem barninu er fyrir bestu þrátt fyrir skilnaðinn. Beri sáttatilaunir ekki árangur s.s. hvað varðar forræði, umgengnisrétt og meðlag er það í höndum dómsvaldsins að skera úr um þessa hluti (Barnalög, nr. 76/2003).

3.3 Tölfræði um skilnað

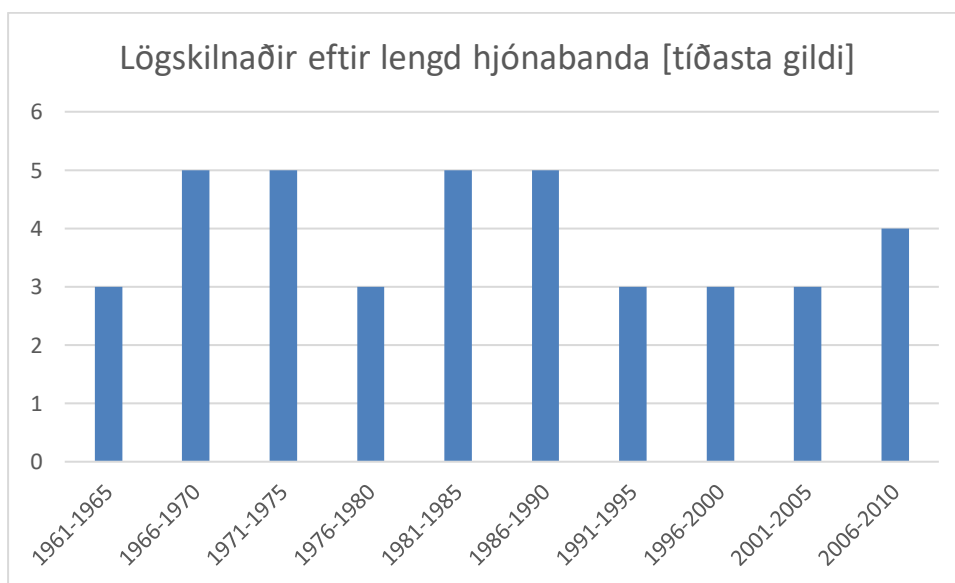
Á framanverðri átjándu öld var farið að halda skrár um hjónabönd hér á landi en þá fékk biskup Íslands konungsbréf þar sem honum var ætlað að safna skrám yfir giftingar frá prestum á hverju ári. Upplýsingum um löglegan skilnað var hins vegar byrjað að safna rúmri öld síðar eða árið 1856. Árið 1959 var hafist handa við að safna upplýsingum um skilnað að borði og sæng og 2004 var fyrst hafin reglubundin skráning um stofnun og slit á sambúð en hægt er að rekja upplýsingar um skráningu þessara mála til 1991 (Hagstofa Íslands, e.d.).



Mynd 1: Fjöldi hjóna skilnaða

Mynd 1 Fjöldi hjóna skilnaða (Hagstofa Íslands, 2011).

Upp úr miðri síðustu öld eða á milli 1960-1970 fór skilnuðum að fjölga á Vesturlöndunum. Þróunin hér á landi hefur verið samhljóma(Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir). Eins og sjá má á mynd 1 lauk 61 hjónabandi með skilnaði árið 1951. Árið 2011 var fjöldinn hins vegar kominn í 516 hjónabönd en nýrri tölur er ekki hægt að fá hjá Hagstofunni.

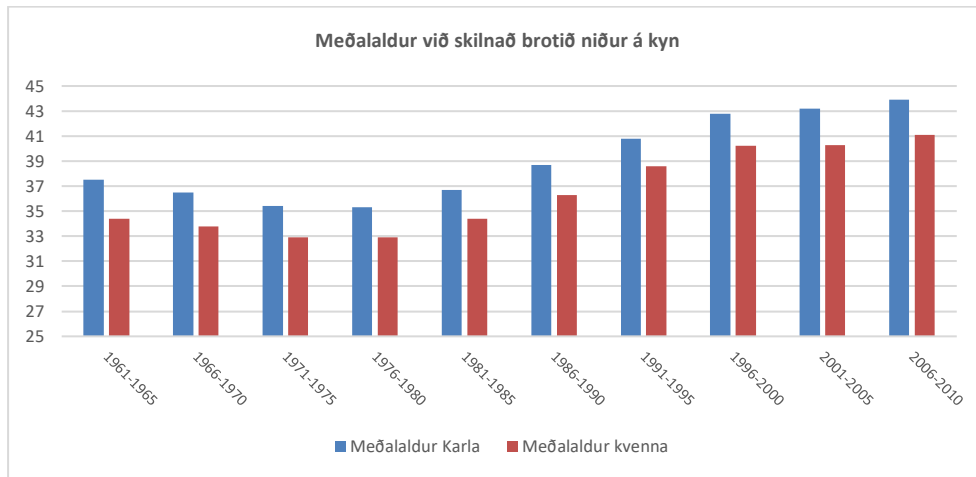


Mynd 2: Lögskilnaðir eftir lengd hjónabanda

Mynd 2 Lögskilnaðir eftir lengd hjónabanda (Hagstofa Íslands 2011).

Algengast er að hjón skilji á fyrstu 3 – 5 árunum í hjónabandi eins og sjá má á mynd 2. Hjá Hagstofunni ná skráningar aftur til ársins 1961. Athygli vekur að frá þeim tíma og til ársins

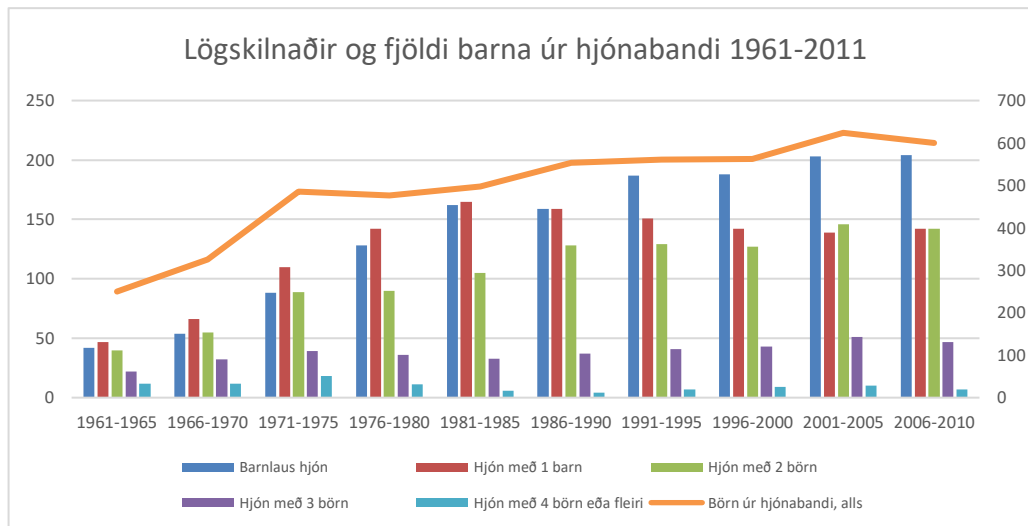
2011 hafa óverulegar breytingar átt sér stað varðandi lengd hjónabanda sem enda með skilnaði.



Mynd 3: Meðalaldur við skilnað

Mynd 3 Meðalaldur við skilnað (Hagstofa Íslands 2011). Frá árinu 1961 til ársins 2011 hefur meðalaldur þeirra sem skilja farið hækkandi, bæði hjá körlum og konum. Meðalaldur karla sem skildu árið 1961 – 1965 var 38 en var kominn í 44 ár á tímabilinu 2006 – 2010. Á sömu tímabilum fór aldur kvenna úr 34 árum í 41 ár. Giftingaraldur beggja kynja hefur einnig hækkað á því 50 ára tímabili sem myndin 3 nær yfir. Þrátt fyrir að fólk gangi síðar í hjónaband á árunum 2006 – 2010 en upp úr miðri síðustu öld breytir það ekki því að flestir skilja eftir sem áður eftir 3 – 5 ár í hjónabandi.

Hjá Hagstofu Evrópusambandsins er hægt að skoða hvernig skilnaðartíðni á Íslandi er í samanburði við Evrópu og samkvæmt því er skilnaðartíðnin um 10% lægri hér á landi samanborið við Evrópu. Á Íslandi enda 35,4% hjónabanda með skilnaði en 46,1 % hjónabanda annars staðar í Evrópu (Eurostst.e.d) Hjónavígslum fækkaði um 61% hér á landi á milli árána 1960 til 2011 en algengara er að fólk sé í sambúð en í hjónabandi (Hagstofan.e.d).



Mynd 4: Lögskilnaður og fjöldi barna úr hjónabandi 1961 – 2011

Mynd

4

Lögskilnaður og fjöldi barna úr hjónabandi 1961 – 2011 (Hagstofan 2011).

Eins og sjá má ef tímabilin 1961 – 1965 og 2006 – 2010 eru borin saman hefur þeim börnum fjölgað mjög sem ganga í gegnum skilnað foreldra sinna. Hvort þessi þróun hefur haldið áfram eftir árið 2011 er nokkuð óljóst þar sem gögn Hagstofu Íslands ná einungis til ársins 2011. Ef marka má hins vegar fréttir sem birtust í Vísi dagana 26. og 28. mars 2018 eru þó vísbendingar um að svo sé. Í fréttunum var vísað í tölur frá Þjóðskrá og þar kom fram að síðustu tvö ár hafi hér á landi aldrei fleiri skilið. Árið 2017 voru 1462 lögskilnaðir skráðir og fjölgaði um 57 frá árinu áður (Berghildur Erla Bernharðsdóttir, 2018). Frá árinu 2011 hefur þróunin verið sú að sífellt yngra fólk ákveður að skilja. Árið 2017 voru ríflega 25% þeirra sem ákvað að skilja á aldrinum 30 til 39 ára samanborið við 8% árið 2007 (Berghildur Erla Bernharðsdóttir, 2018).

3.4 Aðdragandi skilnaða

Eins og áður sagði fara flestir í hjúskap með það að leiðarljósi að verja lífinu saman. Þrátt fyrir góðan ásetning enda rúm 35% hjónabanda á Íslandi með skilnaði (Eurostst.ed). Aðdragandi skilnaðar getur verið langur og einskorðast oftast ekki við einn ákveðinn atburð þó að það sé til í dæminu (Kippen, Chapman, Yu og Lounkaew, 2013).

Fyrsta skrefið í átt að skilnaði er tekið þegar annar eða báðir aðilar fara að íhuga skilnað. Það er þó ekki þar með sagt að slíkar hugsanir leiði til þess að skrefið verði stigið til fulls. Oft er þetta erfiður tími og upp vakna tilfinningar á borð við sektarkennd. Fólk veit ekki almennilega hvar það stendur eða hvert það stefnir. Séu hjón hins vegar farin að íhuga

skilnað er það oftast merki um að erfiðleikar í samskiptum hafi ríkt í sambandinu í lengri tíma. Fólk skortir oft kjark til að biðja um skilnað eða að nefna að það sé í skilnaðarhugleiðingum. Að binda enda á hjónaband snertir svo marga og snýst ekki einungis um að hjónin slíti persónulegu sambandi sín á milli. Þegar börn eru í spölinu flækjast málin enn frekar. Við skilnað breytist líf fjölskyldunnar og ekkert verður eins og það var. Tilverunni er kollvarpað og bæði foreldrar og börn búa í óvissu með það sem á eftir kemur. (Alan J. Hawkins, Adam M. Galovan ofl, 2017).

Næsta stig í ferlisins felur í sér að viðkomandi hugsar æ oft um skilnað. Hægt og rólega eru fyrstu skrefin tekin í átt að breytingum. Ferlið í átt að skilnaði getur verið mjög ólíkt á milli þara jafnvel þó hægt sé að kortleggja það að hluta til. Ákvörðunin getur verið tekin á rólegan og yfirvegaðan máta eða í miklum látum og allt þar á milli. Því meiri sem lætin eru í kringum ákvörðunina því meiri líkur eru á að erfiðleikarnir verði miklir í skilnaðarferlinu og upp vakni tilfinningar eins og sorg og reiði, þá er einnig líklegt að börn verði fyrir varanlegum skaða. Á þessum tíma upplifa börn mikla óvissu og þó þau viti ekki endilega hvað er að, skynja þau að eitthvað bjátar á milli foreldra sinna (Alan J. Hawkins, Adam M. Galovan ofl, 2017).

3.4.1 Líkan Gottman

Rannsóknir sýna að það hefur jákvæð áhrif á samband þara geti þau rætt óánægju sína í sambandinu og komið á framfæri þeim væntingum sem þau hafa til makans. Sé ekki unnið úr erfiðleikum sem eru til staðar í hjónabandinu grípur fólk til þess ráðs að gagnrýna hvort annað og rífrildin og óhamingjan magnast. John Gottmann setti fram líkan þar sem hægt er að spá fyrir um lífslíkur sambanda. Í líkaninu er gerð grein fyrir fjórum stigum neikvæðrar hegðunar í samböndum og afleiðingum hennar (Gottman, 1994).

Fyrsta stigið er þegar gagnrýni er notuð til að varpa fram staðhæfingu um einstaklinginn og er ætlað til að særa. Þetta er persónuleg árás á einstaklinginn sjálfan eða hegðun hans og kann þetta að valda langvarandi skaða. Þegar gagnrýni er varpað fram af makanum er hinn aðilinn líklegur til að svara með svipuðum hætti. Í stað þess að taka skref í þá átt að leysa erfiðleikana verða slíkar staðhæfingar sem olía á eldinn (Gottman, 1994). Annað stigið einkennist af óvirðingu eða fyrirlitningu gagnvart hinum makanum. Virðing þarf að ríkja í hjónabandi ef það á að virka. Fyrirlitningu er jafnvel hægt að flokka undir andlegt ofbeldi þar sem er verið að ganga nærri einstaklingnum. Þegar óvirðing er orðin

ríkjandi í sambandinu gleymast góðu hliðar makans alveg. Fyrirlitningunni geta einnig fylgt líkamleg einkenni svo sem veikindi, þegar fram líða stundir. Þriðja stigið er þegar einstaklingarnir fara í vörn. Fólk er þá hætt að taka ábyrgð á sínum hluta vandamálsins. Þegar maki er farinn að varpa fram ásökunum og reynir með því að koma rót vandans yfir á hinn makann fer hann í vörn og telur sig fórnarlamb og að hann eigi enga sök á vandamálum sambandsins. (Gottman, 1994). Þar með eru báðir einstaklingar búnir að neita ábyrgð sinni á vandanum og því liggur engin lausn á vandanum. Á fjórða og síðasta stiginu er notast við hunsun. Með hunsun er átt við að makinn gæti alveg eins talað við vegg eins og að reyna að eiga í samskiptum við hinn aðilann. Engin svör fást eða nokkurs konar viðurkenning á því að verið sé að tala við aðilann. Í þessu tilfalli eru það oftast karlmenn sem grípa til þess ráðs að hunsa maka sinn. Það er oft tilkomið vegna þess að rífrildið hefur átt sér stað áður. Hann kemst því að þeirri niðurstöðu að ekkert sem hann segir geti breytt ástandinu eða gert það betra. Best sé því að þegja til að gera ástandið ekki enn verra en það nú þegar er. Það sem gerist hins vegar þegar engin svör fást frá makanum er að einstaklingurinn verður enn reiðari. Í stað þess að róa hann niður, eins og upphaflega er ætlað, æsir aðferðin makann enn meira upp. Þetta er oft upphafið að endinum í mörgum tilfellum (Gottman, 1994)

3.5 Ástæður skilnaða

Fólk sem er fullnægt og ánægt í sambandinu sínu á auðveldara með samskipti við maka sinn heldur en það sem eru óánægt í sambandinu. Samskipti hafa mikið með ánægjuna að gera. Séu þau léleg dvínar hamingjan og erfiðleikar koma upp. Þetta gerist hægt og rólega en ekki á einni nóttu. Erfiðleikar í samskiptum er ein algengasta ástæða þess að hjón leita sér hjálpar. Erfiðleikar í samskiptum geta komið upp hvenær sem er í sambandinu en ef samskiptaerfiðleikar koma upp á fyrri árum getur það spáð fyrir um hvernig framhald sambandsins kemur til með að þróast verði ekkert að gert (Justin Lavner. Benjamin Karney. Thomas Bradbury, 2016).

Ástæður þess að fólk ákveður að slíta samvistum geta verið margar og margvíslegar. Þar spila inn í bæði innri og ytri áhrifaþættir. Þegar talað er um ytri aðstæður er átt m.a. við tíðarandann, hvernig viðhorfin í samfélaginu eru til skilnaða, hvernig löggjöfin virkar, hver lífskjörin eru og hvernig ástatt er í atvinnumálum. (Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013).

Þegar rætt er hins vegar um innri áhrifaþætti snýst málið um að fólk líti inn á við og skoði hvernig því líður í sambandinu. Persónulegar þarfir parsins geta verið ólíkar og valdið þar af leiðandi óhamingju, fólk þroskast í sundur og hættir að fá þarfir sínar uppfylltar. (Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013).

Að halda hjónabandi gangandi í nútíma samfélagi getur verið flókið og erfitt. Áreitn eru mörg og margt sem getur haft truflandi áhrif. Stress og álag er til að mynda einn áhrifaþáttur sem hefur neikvæð áhrif á hjónabönd. Konur og karlar bregðast mismunandi við erfiðleikum. Karlmenn eiga það til að sýna frekar viðbrögð sem eru sýnileg eins og t.d. reiði og jafnvel ofbeldi á meðan konur eru líklegri til að upplifa kvíða eða þunglyndi (Arriaga Ximena B og Copezza Nicole M. ofl, 2013).

Þrátt fyrir einstaklingar upplifi erfiðleika og séu óhamingjusamir í samböndum er ekki þar með sagt að allir rjúki til og slíti sambandinu. Sumir líta þannig á að þó að þeir séu óánægðir verði þeir enn óhamingjusamari án sambandsins og hanga því á sambandinu eins og hundur á beini (Ximena B og Copezza Nicole M. ofl, 2013).

3.6 Tilfinningar eftir skilnað

Skilnaður getur haft mikil áhrif á sálarlíf foreldra og barna jafnvel þó sátt sé um skilnaðinn. Heimur sem var er horfinn og kemur aldrei aftur. Sameiginleg markmið og framtíðarsýn hefur beðið skipsbrot og verður aldrei að veruleika. Hjá þeim sem eru mjög ósáttir vakna upp enn sterkari viðbrögð. Tilfinningar sem vakna geta m.a. verið örvænting, sorg og reiði (Guðný Hallgrímsdóttir 2015). Börn bregðast mismunandi við skilnaði foreldra sinna en aldur og þroski þeirra getur haft áhrif á það að hve miklu leyti þau skynja hvað er í gangi og hver áhrifin verða (Benedikt Jóhannsson, 2004).

3.6.1 Sorgarferlið

Þegar fólk missir einhvern nákominn sér fylgir sorgin oftast í kjölfarið. Fólk sem hefur deilt gleði og sorg, eignast jafnvel saman börn og deilt saman rúmi, árum saman, hlýtur að teljast náíð jafnvel þó að farið sé að kólna í sambandinu. Flestir sem skilja finna því til sorgar þegar sambandinu lýkur þó auðvitað megi finna undantekningar. Þegar fólk skilur finna því margir til sorgar, sumir upplifa mikla sorg og aðrir litla eða enga.

Í upphafi sorgarferlis upplifir fólk áfall, neitar að horfast í augu við raunveruleikann og getur fundið fyrir doða og minnisleysi. Viðkomandi þarf síðan að reyna að skilja hvað gerst hefur og horfast í augu við reiðina, örvæntinguna, streituna og sorgina. Að lokum þarf

einstaklingurinn að vinna úr tilfinningum sínum svo hægt sé að ná skilningi eða sátt. Þessu sorgarferli hefur verið skipt upp í nokkur stig í svokallaðri Kreppiskenningu sem að fjallað er meira um í kafla 6.3.

Smátt og smátt kemst lífið í eðlilegt horf og hægt er að lifa daglegu lífi án þess að hugurinn leiði sífellt að sorginni og missinum. Það getur tekið allt að tveimur árum fyrir lífið og tilveruna að falla í eðlilegt horf að nýju eftir áfallið og er fyrsta árið erfiðast. (Guðný Hallgrímsdóttir 2015).

Fólk þarf að fá tíma til að syrgja sambandið og að þessu tímabili í lífinu sé lokið. Samfélagið á það til að bregðast mismunandi við sorgartímabilinu en margir sýna skilning og umhyggju á meðan aðrir sýna andúð og fordæmingu. Oft slitna tengsl við fleiri en bara við makann, til dæmis við fyrrverandi tengdarforeldra og sameiginlega vini. Þetta eru oft náin sambönd sem einnig þarf að fá að syrgja (Guðný Hallgrímsdóttir 2015).

Börn fara í gegnum þetta ferli með foreldrum sínum. Sorg er hluti af lífinu og eitthvað sem flestir munu upplifa á lífsleiðinni, sumir fyrr en aðrir. Skilnaður foreldra getur vakið upp sorgartilfinningar hjá börnum líkt og foreldrum. Þau þurfa að fá tíma til að syrgja það sem áður var. Eins og hjá fullorðnum er sorg barna misjöfn og fer eftir hverju og einu þeirra. Í mörgum tilfellum fer það eftir hvernig foreldrar barna bera sig í sorginni hvernig þau ná að vinna sig út úr henni og hversu mikil áhrifin verða. Ef foreldri og barn geta gengið í gegnum sorgarferlið án þess að staldra of lengi við á einhverju stigi mun lífið á endanum falla í eðlilegt horf og þau læra að lifa með sorginni (Umboðsmaður barna, 2014).

4 Hvað er barninu fyrir bestu?

Í fjórða kafla verður fjallað um áhrif skilnaða á börn, neikvæðar og jákvæðar, auk þess sem farið er yfir hvað foreldrar geta gert til að draga úr neikvæðum áhrifum og jafnvel koma í veg fyrir þau.

4.1 Áhrif skilnaðar á börn

Þeir foreldrar sem virða hvort annað, bæði fyrir og eftir skilnaðinn, og geta tekist á við þau vandamál sem koma upp í sátt og samlyndi eiga börn sem líklegri eru til að aðlagast fyrir breyttum aðstæðum og nýju lífi. Streitan og kvíðinn sem börn kunna að finna fyrir í kjölfar skilnaðar hverfur einnig fyrr (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013).

Fátt hefur meiri áhrif á félagsmótun barna en heimilisaðstæður, foreldrar og uppeldið. Fari einhverjir hlutar þessarar keðju úrskeiðis getur það valdið börnum erfiðleikum. Það eru þó til fjölmörg dæmi þess að þrátt fyrir að keðjan hafi verið sterk og stöðug getur eitthvað farið úrskeiðis í félagsmótun barnanna. Það sem hefur áhrif á mótun barna er samsett úr mögum þáttum og eru foreldrar eingöngu einn af þeim en þó stór hluti (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013). Þótt börn þekki til skilnaða í umhverfi sínu, svo sem þegar foreldrar vina þeirra skilja, kemur skilnaður foreldra þeirra þeim oft í opna skjöldu. Þá skiptir ekki máli hversu langur aðdragandi skilnaðarins hefur verið.

Hafa þarf í huga að öll börn eru einstök og því eru viðbrögð þeirra við skilnaði mismunandi. Börn innan sömu fjölskyldu bregðast við á mismunandi hátt. Viðbrögð barnanna getur farið eftir skilnaðinum sjálfum, sambandi þeirra við foreldri sitt, aldri, kyni o.s.frv. Aðdragandi skilnaðar getur verið spennuþrunginn og andrúmsloftið á heimilinu erfitt (Guðný Hallgrímsdóttir, 2015; Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013). Börn skynja að eitthvað er að á heimilinu og upplifa mikla óvissu. Foreldrar reyna oft að hlífa börnum sínum og segja þeim ekki hvað er í gangi en gera sér þá ekki grein fyrir því að börnin vita þegar eitthvað er að. Þegar börnunum er ekki sagt neitt er viðkemur erfiðleikum foreldra sinna geta þau farið að ímynda sér að eitthvað hræðilegt sé í gangi eða hafi gerst. Foreldrar ættu því útskýra lítillega fyrir börnum hvað er um að vera en hafa ber í huga aldur þeirra og þroska og hlífa þeim við því versta. Hafi erfiðleikarnir í sambandi foreldra verið miklir og viðvarandi getur skilnaðurinn verið léttir fyrir barnið. Það losnar úr spennuþrungnu umhverfi sem ríkt hefur á heimilinu þegar annað foreldrið flytur út. Þó að barnið upplifi létti er skilnaðurinn samt sem áður íþyngjandi. Óvissa, kvíði, sorg og vorkunn í garð foreldranna fylgir oft fljótt á eftir. Börn upplifa einnig óöryggi þar sem þau vita ekki hvar eða hverjum þau tilheyra. Oft eru börn þó fljót að venjast nýjum kringumstæðum og fá nýja sýn á lífið. Til að aðlögun að breyttum aðstæðum gangi sem best þurfa þau að finna að að þau tilheyri báðum foreldrum eftir skilnað, að gert sé ráð fyrir þeim á báðum heimilunum og að þau finni að þau séu velkomin. Stundum er það þó þannig að skilnaður foreldra getur haft neikvæð áhrif á hegðun barna. Þau byrja jafnvel á að pissa undir á ný, talandinn getur breyst og eldri börn geta átt erfitt félagslega, námsörðugleikar geta skotið upp kollinum, auk þess skortir þau einbeitingu (Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013. Guðný Hallgrímsdóttir, 2015)

Algengt er að börn finni til reið í garð foreldra sinna vegna skilnaðarins. Þau eiga erfitt með að skilja hvað sé í gangi og kenna foreldrum um að hafa sundra fjölskyldunni. Í slíkum tilfellum er reiðinni gjarnan beint að foreldrinu sem fór. Þessari hegðun þarf að sýna skilning því barnið veit ekki endilega hvað á undan hefur gengið og tekur reiði sína út á foreldrunum og nánasta umhverfi (Guðný Hallgrímsdóttir, 2015; Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013). Barnið getur einnig upplifað áfall þegar foreldrar skilja. Þau börn sem eiga erfitt með að tjá tilfinningar sínar geta upplifað þunglyndi sem getur verið eins konar varnarháttur gegn áfallinu, sorginni og reiðinni. Það eru hvorki röng né rétt viðbrögð við skilnaði. Hvort sem barnið finnur til reiði eða léttis þarf það tíma til að aðlagast og þurfa foreldrar að hjálpa því í gegnum þennan tíma (Umboðsmaður barna 2014).

Þar sem fjöldi skilnaða hefur aukist töluvert á undanförunum áratugum upplifa mun fleiri börn skilnað foreldra sinna en áður (Hagstofan ed). Skilnaður foreldra getur haft varanlegar afleiðingar sem fylgja þeim lífið á enda. Það getur gerst vegna mismunandi kringumstæðna, verri efnahagur og félagsleg staða hjá einstæðum foreldrum getur leitt til verri lífshjálta fyrir barnið allt fram á fullorðins ár, samverustundum með báðum foreldrum fækkar verulega, fjölskyldan sundrast og á fullorðins árunum er baklandið hvorki jafn sterkt né náíð. (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013)

Áhrif skilnaðar þurfa ekki eingöngu að vera andleg heldur geta einnig fylgt líkamlegir kvillar. Langvarandi kvíði sem fylgir skilnaði getur valdið barninu miklum líkamlegum einkennum. Það geta verið óeðlilega mikil veikindi svo sem kvef eða magaverkir. Einnig getur blóðþrýstingur hækkað og hjartsláttur orðið óreglulegur eða of hraður. Þetta eru tímabundin einkenni sem minka og hverfa þegar ákveðin regla er komin á lífið á ný. Hins vegar geta einnig fylgt langvarandi breytingar þar sem efnaskipti innan líkamans raskast sem getur valdið langvarandi skaða og langvarandi sjúkdómar fylgt í kjölfarið (Shonkoff, Garner, Siegel, Dobbins, Earls, McGuinn, Pascoe og Wood, 2012).

Í rannsókn sem gerð í Bandaríkjunum á 173 fullorðnum einstaklingum sem höfðu upplifað skilnað foreldra sinna þegar þau voru börn, kom í ljós að neikvæð áhrif skilnaðarins á börn urðu meiri þegar foreldrarnir skildu í illu. Börnin upplifðu kvíða og vanlíðan þegar þau voru ung og það sem meira er að á fullorðinsárum hafði þetta enn áhrif á þau. Þau forðuðust að tala um foreldri sitt eða að hafa þau saman á sama stað og sama tíma. Þetta

gat valdið kvíða og vanlíðan, sérstaklega í kringum einhverskonar atburði eins og afmæli, giftingar o.s.frv. (Ahrns, 2007).

Einnig kom í ljós í rannsókninni að börn þeirra foreldra sem sem skildu á betri nótum og höfðu samskipti eftir skilnaðinn voru bæði fljótari að venjast breyttum aðstæðum og að lífið fór aftur í réttar horfur eftir skilnaðinn. Langtíma áhrifin voru heldur ekki eins mikil og áttu þau börn betri samskipti við foreldra sína á fullorðins árunum (Ahrns, 2007).

4.1.1 Jákvæð áhrif skilnaðar

Afleiðingar skilnaðar þurfa ekki eingöngu að vera slæmar, eins og áður kom fram getur fylgt því mikil léttir fyrir börn að losna úr spennuþrungnu andrúmslofti inn á heimilinu sem ríkir oft í aðdraganda skilnaðarins (Guðný Hallgrímsdóttir, 2015). Skilnaður kann hins vegar líka að hafa góð áhrif á fólk til framtíðar. Börn sem upplifa skilnað verða oft meira sjálfbjarga, taka frekar af skarið og taka meiri ábyrgð. Einstaklingar sem hafa upplifað skilnað foreldra sinna hafa einnig oft þroskaðra viðhorf gagnvart umheiminum á lífsleiðinni, finna til meiri samhyggðar og eru sveigjanlegri (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013). Svo lengi sem samband á milli barna og foreldra er gott og kvíða og stressi haldið í lágmarki er vanlíðan barnsins lítil. Afleiðingar skilnaðar foreldra er minni í þeim löndum þar sem skilnaðir eru algengir og félagslega samþykktir. Börn eru ekki jafn líkleg að missa félagslega stöðu sína þar eins og í löndum þar sem skilnaður er óalgengari og jafnvel fyrirlitinn (Bernardi og Rad, 2014).

4.2 Samskipti foreldra við og eftir skilnað

Þrátt fyrir að skilnaður hafi átt sér stað er ekki möguleiki fyrir parið að slíta öllum samskiptum séu börn til staðar. Í dag fara margir með sameiginlegt forræði yfir börnunum sínum og vinna í sameiningu að uppeldi þeirra þrátt fyrir skilnað. Stundum tekst foreldrum snilldarlega upp þegar kemur að þessu en í öðrum tilfellum getur allt farið á hliðina og börnin lenda í miðri hringiðunni (Melinda Stafford Markham, Jaimee L. Hartenstein, Yolanda T. Mitchell, Ghadir Aljayyousi-Khalil, 2015)

4.2.1 Samskipti barna við foreldra sína eftir skilnað

Í rannsókn sem Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal gerðu kemur fram að mikilvægt er fyrir börn að halda sambandi og rækta samband sitt við foreldra eftir að skilnaður á sér stað. Þau börn sem hafa samband við foreldrið sem flytur af heimilinu eru í betra andlegu

jafnvægi heldur en þau börn sem hafa engin tengsl við foreldri eftir skilnað (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

Fái barnið ekki að umgangast báða foreldra sína eftir skilnað getur því fylgt mikil vanlíðan og jafnvel erfiðleikar í skóla, bæði félagslegir og námslegir. Mikill söknuður getur gosið upp og barn tekið reiðina út á hinu foreldrinu. Það getur reynst erfitt að finna hvernig skipta á tíma barnsins á milli foreldranna en á því þarf að finna milliveg sem bæði foreldrar og börn sætta sig við. Báðir foreldrarnir og börnin þurfa að upplifa þá líðan að nægur tími sé til að rækta sambandið. Börn þurfa einnig að finna að þau séu hluti af lífi beggja foreldra sinna. Fari þetta úrskaiðis er hætta að barnið og jafnvel foreldri nái ekki að þróa með sér náið samband og barninu líði þarf af leiðandi jafnvel eins og það sé gestur á heimili þess frekar en fjölskyldumeðlimur sem getur valdið vanlíðan og óvissu. (Benedikt Jóhannsson, 2004. Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013).

4.2.2 Leiðir til að lágmarka neikvæð áhrif skilnaðar á börn

Til að darga úr þeirri vanlíðan og streitu sem skilnaður foreldra kann að hafa á börn þurfa þeir að finna leiðir til að eiga góð samskipti þegar kemur að börnunum. Fólk þarf oft að læra að hafa samskipti við fyrrverandi maka sinn og setja persónulegar tilfinningar til hliðar þannig að samskiptin snúist um barnið og velferð þess (Markham, Melinda Stafford, Coleman, Marilyn 2012).

Foreldrar ættu að leggja áherslu á að finna leiðir til þess að hafa góð samskipti eftir skilnað hvað varðar börnin og uppeldi þeirra. Ákveða þarf fyrirkomulag um hvernig á að haga forræðinu og hvernig tíma barnanna er deilt á milli foreldra. Foreldrar sem hafa fast skipulag eru líklegri til að eiga í betri samskiptum en þeir sem hafa engar reglur varðandi forræði og umgengni. Það getur skapað pirring sem gerir samskiptin erfiðari (Melinda Stafford Markham, Jaimee L. Ofl., 2015). Það er hins vegar ekki aðeins undir foreldrunum komið að ákveða hvar börnin dvelja og hvernig fyrirkomulagi á tíma þeirra er háttað. Barnið ætti að fá að vera partur af þeirri ákvörðun og því eldra sem það er því meira á að hlusta á skoðanir þess (Umboðsmaður barna, 2014). Ekki er til ein ákveðin leið að því hvernig best er fyrir foreldra að hátta samskiptum eftir skilnað. Hvert og eitt par þarf að finna út hvað hentar því best. Hvort samskipti eigi að fara fram persónulega, í gegnum síma eða sms og hversu miklum upplýsingum það deilir (Melinda Stafford Markham, Jaimee L. Ofl., 2015). Takist foreldrum vel til, þegar kemur að samskiptum, upplifa börn ekki jafn mikla streitu og

vanlíðan og þegar illa fer. Í samskiptum foreldra sem einkennast af ósætti sem börnin verða vitni að, upplifa þau óöryggi. Þetta á þó ekki eingöngu við um börn hjóna sem eru að ganga í gegnum skilnað heldur einnig þeirra hjóna sem búa saman og rífast mikið inni á heimilinu. Rannsókn sem var gerð á börnum sem höfðu upplifað skilnað foreldra sinna þar sem mikill ágreiningur átti sér stað í skilnaðinum áttu börn erfiðara með að koma lífinu aftur í eðlilegt horf. Þegar rifrildi eru mikil og samskiptin léleg eða jafnvel engin finnur barnið fyrir spennunni á heimilinu og fylgir því mikil vanlíðan. Þetta á bæði við um yngri og eldri börn og jafnvel eftir að börnin eru uppkomin og flutt að heiman geta samskipti foreldranna valdið þeim vanlíðan. Uppkomin börn upplifa erfiðleika foreldra sinna á annan hátt og skilja betur hvað er í gangi í aðdraganda skilnaðar. Skilnaður foreldra barna á fullorðinsárum veldur oft streitu og hafi hann verið mjög erfiður verða börnin stundum meðvirk og reyna að forðast að minnast á annað foreldrið við hitt. Bæði börn sem eiga fráskilda foreldra og þau börn sem eiga foreldra sem enn eru saman, upplifa að lenda á milli þegar foreldrar þeirra eiga erfitt með samskipti. Þau sem taka þó mest eftir erfiðleikum í samskiptum foreldra eru þau börn sem eiga foreldra sem skilja í illu og geta ekki sett persónulegar illdeilur til hliðar og einbeitt sér eingöngu að barninu. Það sama gildir um börn foreldra sem búa saman en rífast mikið og glíma við mikla erfiðleika í sambandinu enda komast þau ekki frá aðstæðunum þar sem allir aðilar búa innan veggja heimilisins (Tamara, Douglas, Andrea, Amanda og Desiree, 2015).

Þegar samskipti eru stíf og erfið getur verið gott að nota leiðir sem lágmarka persónuleg samskipti. Þó þarf að gæta þess að koma öllum skilaboðum til skila svo að koma megi í veg fyrir frekari rifrildi. Að nota tæki eins og síma eða tölvur er miklu betri kostur en að senda börnin með skilaboð á milli heimila. Það á ekki að vera í verkahring barna að bera boð á milli fráskilda foreldra sinna. Segi foreldri til að mynda við barnið: „Segðu pabba þínum að ég verði sein að sækja þig,“ er það komið í miðju rifrildisins. Slíkt kann að valda börnum miklum kvíða. Þótt betra geti verið fyrir börn að finna að foreldrarnir eigi í góðum persónulegum samskiptum er það ekki alltaf mögulegt fyrst eftir skilnaðinn. Eftir því sem tíminn líður og fólk nær betra tilfinningalegu jafnvægi breytast oft aðstæður og ekki er útilokað að foreldrar eigi seinna meir eftir að taka upp góð persónuleg samskipti. Rifrildi eða erfið samskipti milli foreldra getur valdið börnum miklum kvíða og er því betra að hafa lítil samskipti en mikil og slæm samskipti (Markham, Melinda Stafford, Coleman, Marilyn 2012).

5 Stofnun nýrrar fjölskyldu

Stjúpfjölskylda verður til þegar allavega eitt barn er ekki líffræðilega skilt báðum foreldrum á heimilinu, þegar annar eða báðir makar eiga börn úr fyrri samböndum og koma saman til að stofna nýja fjölskyldu. Barn getur verið partur af tveimur stjúpfjölskyldum séu báðir foreldrar komnir í nýtt samband eftir skilnað og hafa báðir stofnað nýjar fjölskyldur með nýjum mökum (Pryor 2012). Þegar kemur að því að kynna barn fyrir nýjum kærasta/kærustu foreldris þarf að hafa nærgætni í fyrirrúmi en það getur verið flókið ferli. Foreldrið og barnið eru ekki á sama stað hvað varðar nýju persónuna í lífi foreldrisins. Foreldrið er búið að vera hitta einstaklinginn um tíma, er ástfangið og hefur því forskot á barnið. Foreldrið þarf að hafa þetta í huga og gefa barninu það svigrúm sem það þarf til að venjast nýju manneskjunni. Þegar kemur að stofnun stjúpfjölskyldna reynir virkilega á aðlögunarfærni barna. Nýi makinn er ókunnug manneskja sem barnið þarf að fá tíma til að kynnast. Það þarf jafnvel að kynnast börnum nýja makans og getur það valdið vonbrigðum og öfundsfýki. Við þessar breytingar getur vaknað mikið óöryggi hjá börnum. Þau hafa upplifað þær breytingar sem áttu sér stað innan fjölskyldunnar þegar foreldrarnir skildu og nú eru enn meiri breytingar framundan. Það eru jafnvel komin fleiri börn til sögunnar og barnið er ekki visst um að það tilheyrir nýju fjölskyldunni eða að foreldrið muni elska það jafn mikið og áður (Ahrons, 2007; Benedikt Jóhannsson, 2004). Þetta getur hins vegar einnig átt við um foreldri sem sér fyrrverandi maka sinn stofna nýja fjölskyldu og óttast að barnið muni ekki lengur sjá það sem part af fjölskyldunni. Í sumum tilfellum tekur það langan tíma fyrir barnið að kynnast nýju stjúpforeldri. Börn vilja ekki gera upp á milli foreldra sinna og stjúpforeldri reynir að halda sig til hlés af virðingu við það foreldra sem barnið býr ekki hjá. (Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013). Þegar kemur að aðlögun barns varðandi nýtt stjúpforeldri skiptir miklu máli hvað foreldri segir. Hér er bæði átt við það foreldri sem er að hefja nýtt samband og einnig hitt foreldrið. Fari það foreldri að tala illa um nýja stjúpforeldrið er enn erfiðara fyrir barnið að gefa sig að því og aðlagast nýjum aðstæðum. (Benedikt Jóhannsson, 2004).

6 Kenningar

Kerfiskenningin, vistfræðikenningin og kreppukenningin eru kenningar sem sýna fram á hvernig umhverfið hefur áhrif á einstaklingana. Þegar foreldrar barna skilja hefur það mikil áhrif á umhverfið og um leið áhrif á barnið (Beckett og Taylor, 2010).

6.1 Fjölskyldukerfiskenning

Á áttunda áratug síðustu aldar þróaði Ludwig von Bertalanffy kerfiskenninguna og er hann talinn upphafsmaður hennar. Von Bertalanffy var líffræðingur og heimspekingur og því skal ekki undra þó að kenning hans beri með sér líffræðilegan keim en sjá má sterka tengingu með henni og þróunarkenningu Darwins. Í kerfiskenningunni er talið að allar lífverur tilheyri kerfum og ekki sé hægt að skoða lífveruna í heild sinni án þess að skoða bæði hana og kerfin sem umlykja hana. Umhverfi hvers og eins er flókið og eru margir þættir sem hafa áhrif á einstaklinginn, líðan hans, stöðu og hegðun. Umhverfið er einn þeirra þátta sem hjálpar til við að móta einstaklinginn. Oft hefur hver og einn einstaklingur mörg kefi í kringum sig og skiptast þau niður í minni einingar svo sem fjölskyldu, vini o.s.frv. Skoða þarf samspil kerfa því að öll eru þau hlutar af öðru kerfi (Ludwig Von Bertalanffy, 1972).

Seinna kom Murry Bowen upp með fjölskyldukerfis kenninguna út frá kerfiskenninguni. Samkvæmt Bowen er fjölskylda kerfi sem þarf að geta unnið með öðrum kerfum út frá kenningum til að vera starfhæf og út frá því verður fjölskyldukerfiskenningin til. Í fjölskyldukerfiskenningunni er leitast við að varpa ljósi á fjölskylduna sem kerfi. Fjölskyldan er meira en bara summa allra fjölskyldumeðlima. Hún hefur sína eigin menningu og er því oft erfitt þegar einhver einn eða fleiri brjótast út fyrir menningarammann. Fjölskyldur þurfa því að finna jafnvægi á milli þess að fólk upplifi sig sem einstakling en passi jafnframt inn í fjölskylduformið. Ef fjölskylda er kerfi þá er ekki hægt að skilja einstaklingana sem í henni eru án þess að skoða kerfið sem þeir eru partur af. Fjölskyldan vinnur að því að halda jafnvægi og saman stendur s.s. af og félagslegum-, samskipta-, líffræðilegum- og menningarkerfum. Einstaklingar innan fjölskyldunnar tengjast tilfinningalegum böndum. Í fjölskyldukerfiskenningunni er leitast við að sjá hvernig þau tengsl hafa áhrif. Áhrifin sem kjarnafjölskyldan kann að hafa mun alltaf vera til staðar og telst fjölskyldan heilbrigð ef við aðskilnað haldi hver og einn tilfinningalegu jafnvægi (Beckett og Taylor, 2010). Fjölskyldukerfiskenningar eru mikið notaðar í fjölskyldu- og hjónabandsráðgjöf. Bowen heldur því fram að hegðun sé eitthvað sem erfist á milli kynslóða sem þýðir að börnin haga

sér eins og foreldrarnir. Jafnvel sú hegðun sem fólk trúir að sé einstaklingsbundin er það ekki samkvæmt þessu. Dæmi um það má t.d. nefna ákvörðun um að ganga eða ganga ekki í hjónaband (Scott Johnson, 2010).

Þegar breytingar eiga sér stað hjá einum í fjölskyldunni hefur það áhrif á aðra innan hennar líkt og steini hafi verið kastað í ógárað vatn. Breytingin kemur til með að hafa áhrif á allt kerfið en ekki einungis þann eina sem breytingarnar verða hjá. Sama má segja með skilnað. Hann kemur ekki eingöngu til með að hafa áhrif á maka heldur líka börn þeirra foreldra og aðra sem standa náði að þeim sem eru að skilja. Allt kerfið verður því að aðlagast breytingunum og koma þeim á með ásættanlegum árangri. Þetta á við um öll þau vandamál sem kunna að koma upp hjá fjölskyldunni. Ef barn er óþekkt og hlustar ekki á foreldra eða mætir ekki í skóla þarf að skoða allt kerfið og finna hvar vandinn liggur. Það er svo undir kerfinu komið að takast á við vandann. Það er því ekki einungis barnið sem þarf að breyta sinni hegðun (Beckett og Taylor, 2010).

6.2 Vistfræðikenningin

Sálfræðingurinn Urie Bronfenbrenner setti fram vistfræðikenninguna. Í henni sýndi hann fram á hvernig einstaklingur mótast af mörgum mismunandi þáttum. Hann taldi að líffræðilegir þættir og umhverfið kæmu saman að því að móta einstaklinginn. Þó að hann teldi sem svo að umhverfið ætti stærstan þátt í mótun hvers og eins. Hann skipti kenningunni í fjögur kerfi. Seinna meir var fimmta kerfinu bætt við. Öll þessi fimm kerfi hafa áhrif á barnið og tengjast saman og hafa þau áhrif á hvort annað. Horfa má á kerfin sem hringi í kringum barn og er það miðpunkturinn (Beckett og Taylor, 2010).

Fyrsta kerfið í kenningu Bronfenbrenner er Microsystem eða nærkerfi. Það er innsta lag samfélagsins, það umhverfi sem næst stendur börnum s.s. skóli eða heimili. Samskipti innan nærkerfisins eru t.d. persónulegtengsl við fjölskyldu, mömmu, pabba eða bekkjarfélag og kennara. Það eru þessi tengsl sem mynda einstaklinginn og ráða til um það hvernig hann þroskast og dafnar. Barn sem elst upp í umhverfi sem veitir stuðning og umhyggju er líklegur til þess að dafna vel. Þrátt fyrir þetta geta systkini alist upp í sama umhverfi og upplifa það á ólíkan hátt. Þetta gildir á báða vegu, foreldrar hafa áhrif á börnin og börn hafa einnig áhrif á foreldrana. Þess vegna er barn sem er rólegt og yfirvegað líklegur til að fá jákvæð viðbrögð frá foreldrum sínum frekar en barn sem er órólegt. Á sama hátt er barn sem er erfitt viðureignar líklegur til að fá neikvæð viðbrögð frá foreldrum sínum.

Þegar skilnaður á sér stað í fjölskyldu er það innsta kerfið sem breytist mest, heimilið tekur hamskiptum. Foreldrar flytja í sundur og jafnvel bætast nýjar persónur inn í innsta lagið með nýjum hjónaböndum foreldra (Berk, 2007).

Mesosystem eða miðkerfið er annað stigið. Það stig samanstendur af hópum í nærkerfinu og hvernig þeir hópar starfa saman og tengjast. Séu samskiptin góð á milli hópanna hefur það góð áhrif á barnið. Dæmi um hvernig þessir hópar tengjast er t.d. þegar foreldrar taka þátt í félagslífi barna sinna eða bjóða vinnum þeirra heim til að kynnast þeim. Slíkt er uppbyggjandi fyrir barnið. Það sýnir barninu að nærkerfin geta starfað saman í miðkerfinu. Ef foreldrum hins vegar mislíkar við vini barna sinna og láta það í ljós upplifir barnið óvissu og hefur það neikvæð áhrif. Það sama á við þegar foreldrar mæta til dæmis á fótboltaleiki eða ballettsýningar og fer það eftir hvaða viðhorf foreldrarnir láta í ljós hver áhrifin verða á barnið. Hvert barn er einstakt því getur verið mismunandi hvernig það upplifir þessi áhrif, þar getur bæði spilað inn í aldur og persónuleiki. Ef foreldrar barnsins eru frásældir þurfa þeir einnig að sýna fram á að þeir geti unnið vel saman og samskipti á milli þeirra séu góð. Tali hins vegar foreldrarnir illa um hvort annað í návist barna sinna upplifir barnið óvissu og hefur það neikvæð áhrif. (Berk, 2007).

Exosystem eða stofnanakerfi er eins og nafnið gefur til kynna þær stofnanir sem hafa áhrif á nærumhverfi og bæta lífsgæði einstaklinga líkt og félags- og læknisþjónusta.

Þessar stofnanir eiga kannski ekki stöðugan þátt í daglegu lífi hvers og eins en nyti þessara kerfa ekki við hefði það slæm áhrif. Þetta kerfi stendur einstaklingum misnærri og fer eftir því á hvaða skeiði hann er á í lífinu. Fæðingarorlof er t.d. félagslegt kerfi sem skiptir nýbakaða foreldra miklu máli á meðan að einhleypingur á gamals aldri veltir því kannski lítið fyrir sér. Þetta kerfi nær einnig til yfirmanna foreldra barna og vinnunnar þeirra. Það skiptir miklu máli fyrir barnið hvernig foreldrinu líður í vinnunni. Ef vinnuumhverfið er gott er líklegra að foreldrið komi ánæggt heim úr vinnunni en ef það er slæmt. Hafi foreldrið eytt deginum í vondu andrúmslofti og leiðinlegri vinnu er líklegra að það komi heim í vondu skapi eftir langan vinnudag og þeim nokkrum klukkutímum frá því að vinnu lýkur og þar til barnið fer að sofa sé eytt í pirring sem aftur hefur áhrif á samskipti barns og foreldris (Berk, 2007).

Macrosystems eða heildarkerfi er fjórða stigið í kenningunni og er ysta kerfið frá barninu sjálfu. Þetta stig skiptir samt sem áður miklu máli og hefur mikil áhrif á bæði samfélagið sem umlykur barnið og svo barnið sjálft. Í þessu kerfi eru lög og reglur, bæði

skrifaðar og óskrifaðar, siðmenning og þau gildi og viðmið sem ríkja í samfélagi barnsins. Þetta kerfi kemur til með að móta barnið og hvernig það hagar sér í samfélaginu. Barn sem elst upp í samfélagi þar sem skilnaður er algengur og stjúp fjölskyldur algengar og samþykktar stuðlar það að góðum samskiptum í nærkerfinu (Berk, 2007).

Chronosystem eða lífkerfi er fimmta kerfið og var því bætt við kenninguna eftir að hún varð til. Þetta kerfi er ekki alltaf nefnt til sögunnar þegar fjallað eru um vistfræðikenninguna enda er það ekki eitt af hringjunum sem umvefja barnið heldur meira ósýnilegt og það gengur þvert á öll hin kerfin. Með lífkerfinu er verið að minna á að umhverfið er sýnbreytilegt og getur breyst frá degi til dags (Berk, 2007).

6.3 Kreppukenningin

Þegar einstaklingar upplifa erfiða tíma í lífi sínu sem þeir telja sig ekki ráða við kallast það kreppa. Flestir koma til með að upplifa kreppu einhvern tímann á ævinni. Kenningunni er skipt í fjögur stig:

Fyrsta stigið er lost: getur komið fram þegar fólk verður fyrir alvarlegu áfalli eins og skilnaði. Viðbrögðin sem fylgja eru misjöfn eftir einstaklingum. Sumir sýna mikil viðbrögð líkt og að gráta eða öskra á meðan aðrir sýna minni eða jafnvel engin viðbrögð. Það þýðir samt sem áður ekki að einstaklingur upplifi engin viðbrögð heldur byrgir hann þau innra með sér. Fólk getur dvalið mis lengi á þessu stigi, sumir dvelja þar lengur en aðrir en þó fáir í mjög langan tíma. Hér er lítið hægt að gera fyrir aðilann nema að veita stuðning, hlusta og vera til staðar fyrir hann (Andrés Ragnarsson, 1997; Cullberg, 1990).

Næst kemur viðbragðs- eða varnarstigið: Þá hefur einhver tími liðið frá því að áfallið dundi yfir og einstaklingur hefur fengið tíma til að melta það sem gerðist. Þá er mögulegt að varnarhættir komi til sögunnar og fólki afneiti því að eitthvað hafi í skorist. Á þessu stigi geta einstaklingar dvalið til lengri tíma. Á meðan þarf að sýna fólki skilning og ekki reyna að ýta á eftir því. Frekar ætti að leyfa því að taka sinn tíma þangað til það er tilbúið að horfast í augu við það sem gerðist (Andrés Ragnarsson, 1997; Cullberg, 1990).

Þegar einstaklingur er tilbúinn að viðurkenna að atburðurinn hafi átt sér stað færist hann í næsta stig sem er úrvinnslustigið. Þar er hægt að dvelja jafnvel í nokkur ár. Á þessu stigi er farið að melta það sem gerðist og einstaklingurinn er nú tilbúinn að tala um erfiðan atburð. Mikilvægt er að fólk sýni samhug og hlusti á það sem hann hefur að segja (Andrés Ragnarsson, 1997; Cullberg, 1990).

Að lokum er það svo endurskipulagsstigið. Þetta er lokastig kreppunnar. Einstaklingurinn heldur áfram með lífið en það er þó ekki eins og það var áður. Lífið er hins vegar orðið eðlilegt á ný en þó á nýjan hátt og áfallið breytist í reynslu sem jafnvel gerir einstaklinginn sterkari til að takast á við áskoranir í framtíðinni (Andrés Ragnarsson, 1997).

7 Ráðgjöf – úrræði – forvarnir?

Eins og lesa má í köflunum hér að ofan eru ekki allar fjölskyldur hamingjusamar öllum stundum. Í aðdraganda skilnaðar og á erfiðum tímum hjá fjölskyldum geta komið upp mikil rifrildi og aðstæður inni á heimilinu verið spennuþrungnar og erfiðar. Þegar þannig er ástatt og foreldarnir ráða ekki sjálfir við að laga það sem miður hefur farið í sambandinu eða skilja í „góðu“ ættu þeir að leita sér aðstoðar hjá fagfólki. Slíkt getur verið farsælt fyrir alla fjölskyldumeðlimi.

7.1 Fjölskyldu- og hjónabandsráðgjöf

Í fjölskylduráðgjöf er hugað að öllum þeim kerfum er umlykja einstaklinginn en ekki einungis að honum einum. Áður fyrr var sálræn líðan einstaklings einkamál hvers og eins. Ef svo bar við að einstaklingur þurfti aðstoð vegna slæmrar sálrænnar líðan fór hann einn til ráðgjafa. Það fór ekki saman þó að vandamálin snéru að parasambandinu, auk þess sem börn voru ekki heldur tekin með til ráðgjafa. Talið var að að sálræn líðan yrði til innra með hverjum og einum. Á árdögum fjölskyldu- og hjónabandsráðgjafar var hugmyndafræðinni um ráðgjöf til allra innan kerfisins hafnað innan sálfræðigreinarinnar og tók það tíma fyrir þessa tegund ráðgjafar að sanna sig og festa sig í sessi. Í dag er fjölskyldu- og hjónabandsráðgjöf talin mikilvægur partur í meðferð para og fjölskyldna sem eiga við erfiðleika að stríða. Þótt hægt sé að telja fjölskyldu- og hjónabandsráðgjöf frekar nýja af nálinni er hugmyndin að vinna með fjölskyldur gömul. Í upphafi sneri sú vinna aðallega að fátæku fólki. Mary Richmond er gott dæmi um það en hún vann með fátækum fjölskyldum og trúði því að til þess að hafa áhrif á þær yrði hún að búa með þeim í þeirra samfélagi. Í gegnum tíðina hefur þetta hins vegar breyst og í dag er unnið með fjölskyldur úr öllum stéttum (Joseph Wetchler, Lorna Hecker, 2015). Fjölskyldan dró að sér sífellt meiri athygli eftir því sem skilnaðatíðnin hækkaði (Gurman og Kniskern, 2013).

Þegar kemur að fjölskyldum er það ekki endilega einhver einn einstaklingur innan hennar sem er vandamálið eða á við vanda að stríða heldur er það samspil milli tveggja eða fleiri einstaklinga. Þegar unnið er með vandamál er litið á fjölskylduna sem heild. Öll fjölskyldan kemur saman í ráðgjöfina. Það er þó misjafnt hverjir koma hvenær. Stundum er byrjað á því að tala við einn einstakling í fjölskyldunni og svo koma aðrir inn síðar en markmiðið er að vinna með alla fjölskylduna sem heild (Wetchler og Hecker, 2015). Leita þarf ástæðu þess að einum eða fleiri innan fjölskyldunnar líður illa eða sýnir óviðeigandi hegðun. Byrji barn til að mynda að sýna neikvæða hegðun þarf að kanna hvað það er sem veldur þeirri vanlíðan. Rífast foreldrarnir t.d. mikið þarf að vinna í hjónabandi þeirra svo hægt sé að vinna með hegðunarvanda barnsins. Börn sem upplifa óstöðuleika í sambandi foreldra sinna eru líklegri að finna fyrir kvíða, vanlíðan og sýna neikvæða hegðun heldur en börn sem upplifa stöðugleika. Því er mikilvægt að fjölskyldur leiti sér aðstoðar, sérstaklega á tímum erfiðleika og óvissu í fjölskyldum og hjónaböndum. Þess vegna er meðal annars hægt að tengja saman fjölskyldu- og hjónabandsráðgjöf því börn hafa áhrif á foreldra sem aftur hefur áhrif á hjónabandið og foreldrar hafa sömuleiðis áhrif á börn. Í upphafi var þessi ráðgjöf aðallega fyrir þá sem leituðu sér aðstoðar þegar mikilvæg tímamót áttu sér stað í lífi þeirra. Oft var þetta þá frekar samtali um þau tímamót sem ekki var veitt af sérmenntuðum aðila frekar en lausnamiðuð úrlausn á vanda fjölskyldunnar í heild. Nú til dags er ráðgjafinn yfirleitt sérmenntaður í ráðgjöf fyrir fjölskyldur og hjón (Wetchler og Hecker, 2015). Eins og má sjá í kerfiskenningunni og vistfræðikenningunni þegar kemur að vellíðan einstaklinga, þarf að horfa til nær og fjær umhverfis fjölskyldunnar og á samböndin innan hennar ásamt umhverfi líkt og vinnu og áhrif hennar á hvern og einn (Beckett og Taylor, 2010).

7.2 Skilnaðarráðgjöf

Til þess að hjálpa börnum og foreldrum að takast á við þær breytingar sem eiga sér stað í lífi þeirra þegar skilnaður á sér stað og minnka þau neikvæðu áhrif sem skilnaður kann að hafa er mikilvægt að geta leitað aðstoðar. Skilnaðarráðgjöf saman stendur af nokkrum mismunandi stigum. Þau fela í sér almennt sáttarferli þar sem er unnið er að því að ná sáttum svo áframhaldandi samskipti foreldra séu góð. Á fyrsta stiginu er eingöngu þörf fyrir einn eða tvo tíma til að vinna úr málum hjóna svo þau geti skilið í sátt en á seinni stigum er oft þörf fyrir fimm eða jafnvel fleiri tíma því erfitt getur verið að fá fólk til að sættast og

vinna úr vandanum (Sigrún Júlíusdóttir og Íris Dögg Lárusdóttir, 2013; Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013).

Í byrjun er svo kallaður upplýsingafundur þar sem hjónum eru veittar þær upplýsingar sem mikilvægt er hafa varðandi skyldur þeirra til hvor annars og barnanna sinna. Hagsmunir barnanna er oft í fyrirrúmi á þessum fundum. Langflestum tekst að komast að samkomulagi í sameiningu og á friðsælan hátt án þess að þurfa mikla aðstoð frá fagmönnum. Þó getur alltaf eitthvað komið upp á þegar er verið að skilja og því gott að hafa einhvern sem getur aðstoða við að leysa úr vandanum. Annars staðar á Norðurlöndunum er skylda að bjóða upp á slíka fundi og hjálpa foreldrum með ýmis uppgjör sem þeir eiga eftir eða erfitt með að gera saman. Ákveðin sáttamiðlun getur einnig átt sér stað á þessum fundum þar sem vandamál foreldranna leysast (Sigrún Júlíusdóttir og Íris Dögg Lárusdóttir, 2013; Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013).

Þegar upplýsingafundurir duga ekki til er sáttamiðlun næst á dagskrá. Tilgangur hennar er að róa fólk niður og ná sáttum á milli einstaklinga þannig að samskipti þeirra geti verið á rólegum nótunum. Þrátt fyrir að sá sem veitir sáttameðferðina eigi að gera sitt besta til að gæta hlutleysis þarf hann á sama tíma að bera velferð barna fyrir brjósti. Eins og kemur fram í lögum um hjúskap nr. 31/1993 Barnalögum, nr. 76/2003 er sáttamiðlun misjöfn eftir því hverju er verið að sækjast eftir. Stundum vonast annar eða báðir aðilar eftir því að hægt verði að taka saman á ný en stundum er tilgangurinn að skilja á friðsælan hátt. Í skilnaðarráðgjöf snýst hins vegar sáttamiðlun um að skilnaður gangi vel og friðsamlega fyrir sig (Sigrún Júlíusdóttir og Íris Dögg Lárusdóttir, 2013; Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013).

Ágreiningsúrlausn er næsta sig á eftir sáttameðferð en þar er unnið að því að greiða úr þeim ágreiningi sem kann að koma upp fyrir og í skilnaðinum. Í þeim tilfellum þar sem foreldrarnir virðst ekki geta komist að samkomulagi sjálfir þurfa þeir aðstoð utan að komandi aðila. Fagaðili hjálpar þeim að finna millivegin sem báðir aðilar geta sætt sig við. Þetta er gert til þess að dómsvald þurfi ekki að koma inn í málið og fyrrverandi parið geti komist að sameiginlegri úrlausn í stað þess að fá dóm sem tekur bæði langan tíma og hvorugt þeirra verður endilega ánægt með. Oft snýr ágreiningsúrlausn að því að ná samkomulagi um börn sem parið á eða í tilfinningalegum og persónulegum ágreiningi. Leiti foreldrar sér ekki aðstoðar og stöðug rífrildi eiga sér stað sem börnin verða vitni að getur þetta stig í skilnaðinum valdið þeim miklum skaða. Mikilvægt er því að skilnaðarráðgjafinn

hjálpri þarinnu við að takast á við ágreining, stýri og leiðbeini erfiðum samtölum þannig að einhver lausn finnist. Ef foreldrar sækjast ekki eftir aðstoð í skilnaði er hættan sú að þau nái ekki sættum. Það kemur til með að gera samskipti þeirra erfiðari eftir skilnað og ekki losnar um spennuna sem hefur ríkt á milli þeirra. Slíkt kallar á áframhaldandi rífrildi sem barnið finnur fyrir og þetta ástand veldur því bæði skaða og vanlíðan (Sigrún Júlíusdóttir og Íris Dögg Lárusdóttir, 2013; Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013).

8 Umræða og lokaorð

Í þessari ritgerð var leitast við að svara ransóknarspurningunni sem lögð var fyrir í upphafi ritgerðarinnar. Hvað í skilnaði foreldra hefur áhrif á börn? Skilnaðurinn sjálfur hefur mikil áhrif á börn og þurfa þau tíma til að syrgja það sem áður var. Mikilvægt er að rannsaka hvað í skilnaði hefur áhrif börn svo hægt sé að fræða foreldra um hvaða leiðir er best að fara til að forðast varanlegan skaða og takast á við þær tilfinningar sem koma upp í kjölfar skilnaðar (Guðný Hallgrímsdóttir, 2015).

Í ritgerðinni hefur verið fjallað um skilnað foreldra, aðdraganda hans og það sem á eftir kemur, s.s. samskipti foreldra við og eftir skilnað. Hvernig hægt er að eiga sem best samskipti sérstaklega þegar skilnaðurinn er erfiður, stofnun nýrra fjölskyldna og þær tilfinningar sem því fylgir, ferli skilnaðarins og hvaða leiðir má fara til að minnka þann skaða sem skilnaður getur haft, s.s. að sækja sér aðstoð til ráðgjafa, skilnaðarráðgjöf ef skilnaðurinn gengur illa og fjölskyldu- og hjónabandsráðgjöf ef mikil rífrildi hefur ríkt innan heimilisins.

Þegar skilnaður á sér stað getur hann komið börnum verulega á óvart þrátt fyrir langan aðdraganda. Margt gerist í skilnaðarferlinu og þurfa börn að fá tækifæri til að aðlagast. Í skilnaðarferlinu er margt sem hefur áhrif á börn; aðskilnaður við foreldra getur valdið kvíða og óvissu. Stofnun nýrrar fjölskyldu getur valdið barninu óöryggi og það efast jafnvel um að það tilheyri nýju fjölskyldunni. Þessi tilfinning lætur sérstaklega á sér kræla hafi barnið verið í litlu sambandi við foreldrið. Hér þarf að gæta þess að barnið finni að það sé velkomið og það tilheyri (Guðný Hallgrímsdóttir, 2015. Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013).

Rannsóknir sýna að skilnaður getur bæði haft slæm og góð áhrif á börn. Stundum hefur ástandið verið þannig að börn finna fyrir létti við skilnað en jafnvel við þær aðstæður þarf að gæta að því hvernig samskipti foreldranna eru að skilnaði loknum. Svo virðist vera að samskipti foreldra við og eftir skilnað skipti sköpum um hvort barn verði fyrir skaða í kjölfar skilnaðar. Þar sem samskiptin eru góð á milli foreldra eftir skilnað og þeim tekst í sameiningu að standa að uppeldi barnanna þrátt fyrir að hafa haldið sitt í hvora áttina virðast börnin aðlagast fljótt breyttum aðstæðum. Í þeim tilfellum þar sem foreldrum tekst hins vegar ekki að leggja persónulegan ágreining sinn til hliðar og draga börnin inn í hringiðu skinaðar og rífrilda verður skaðinn mestur. Börnin upplifa mikið óöryggi, kvíða og jafnvel líkamleg einkenni (Tamara, Douglas, Andrea, Amanda og Desiree, 2015).

Vistfræðikenningin styður þessa niðurstöðu en samkvæmt henni hefur það slæm áhrif á börn þegar kerfin innan nákerfanna geta ekki starfað saman. Báðir foreldrar eru hluti af nákerfi barnsins. Tali annað foreldrið t.d. illa um hitt veldur það barninu erfiðleikum. Það getur einnig reynst barninu mjög erfitt að lenda í því hlutverki að leika sáttasemjara á milli foreldra sinna eða lenda í þeirri stöðu að forðast að tala um hitt foreldrið. Slíkt kann að valda miklum skaða s.s. kvíða og streitu (Berk, 2007). Mikil rífrildi inn á heimili getur einnig haft slæm áhrif á barn samkvæmt kerfiskenningunni. Barn getur sýnt neikvæða hegðun eða staðið sig illa í skóla félags- og eða námslega vegna ósamkomulags foreldra. Því þarf að skoða hvað er í gangi innan fjölskyldu barns sem sýnir slíka hegðun og finna orsök hennar. Ekki er nóg að horfa einungis á barnið sem óþekkt (Beckett og Taylor, 2010). Barn veit oft meira en foreldrar halda og skynjar þungt andrúmsloft inn á heimilinu (Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013). Verndandi þættir fyrir barn eru fyrst og fremst að samskipti foreldra séu góð á meðan skilnaði stendur og eftir að honum lýkur. Reynist það erfitt geta foreldrar sótt sér skilnaðarráðgjöf (Sigrún Júlíusdóttir og Íris Dögg Lárusdóttir, 2013; Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir 2013). Eða fundið leiðir til þess að samskipti þeirra á milli snúist sem mest um barnið og velferð þess (Melinda Stafford Markham, Jaimee L. Ofl., 2015). Allara best fyrir barnið er þó að sjá og upplifa að foreldrar þess eigi í góðum jákvæðum samskiptum. Við slíkar aðstæður hefur skilnaður foreldra minnst neikvæð áhrif á barnið. (Ahrons, 2007). Aðgát skal því höfð í nærveru sálar.

Nafn höfundar

Heimildaskrá

- Ahrons, C. R. (2007). Family ties after divorce: Long-term implications for children. *Family Process*, 46(1), 53-65.
- Alan J. Hawkins, Adam Galovan, Steven M. Harris, Sage E. Allen, Sarah M. Allen, Kelly M. Roberts, og David G. Schramm. (2017). What Are They Thinking? A National Study of Stability and Change in Divorce Ideation. *Family Process*, 56(4), 852–868. Doi;10.1111/famp.12299
- Alan S. Gurman, David P. Kniskern. (2013). *Handbook Of Family Therapy*. New York: Routledge.
- Aldís Unnur Guðmundsdóttir. (2013). *Proskasálfræði lengi býr að fyrstu gerð*. Reykjavík: Mál og menning.
- Andrés Ragnarsson. (1997). Setjið súrefnisgrímuna fyrst á yður: *að eiga fatlað barn eða langveikt*. Reykjavík: Ormstunga
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (1995). *Barnasálfræði; frá fæðingu til unglingsára*, Reykjavík: Mál og menning.
- Barnalög, nr. 76/2003
- Beckett, C. og Taylor, H. (2010). *Human Growth and Development*. London: Sage.
- Benedikt Jóhannsson. (2004). *Börn og skilnaður*. Reykjavík: Skálholtsútgáfan
- Berghildur Erla Bernharðsdóttir. (2018, 26 mars). Aldrei fleiri skilið en í fyrra. *Vísir.is*. Sótt af <http://www.visir.is/g/2018180329143/aldrei-fleiri-skilid-en-i-fyrra>
- Berghildur Erla Bernharðsdóttir. (2018, 28 mars). Allt að helmingur sambanda hér á landi endar með skilnaði. *Vísir.is*. Sótt af <http://www.visir.is/g/2018180328838/allt-ad-helmingur-sambanda-her-a-landi-endar-med-skilnadi>
- Berk, L. E. (2007). *Development Through the Lifespan*. Boston: Pearson/Allyn and Bacon
- Cullberg, J. (1990). *Kreppa og þroski: Athugun frá viðhorfi sálgreiningar og félagsfræði* (Brynjólfur Ingvarsson þýddi). Akureyri: Bókaförslag Odds Björnssonar hf.

- Fabrizio Bernardi, Jonas Rad. (2014). The long-term consequences of parental divorce for children's educational attainment: *Demographic research*, 30(61), 1653–1680. Doi: 10.4054/DemRes.2014.30.61
- Gottman, A. (1994). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. New York: Simon & schuster paperbacks.
- Guðný Björk Eydal. Stefán Ólafsson. (2012). *Þróun velferðarinnar 1988-2008*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun HÍ.
- Guðný Hallgrímsdóttir. (2015). *Skilnaður en hvað svo?* Reykjavík: Skálholtsútgáfa.
- Hagstofa Íslands. (e.d.). Fjölskyldan sótt af <https://hagstofa.is/talnaefni/ibuar/fjolskyldan>.
- Wetchler, J. L, og Hecker, L. (2015). *An Introduction to Marriage and Family Therapy*. New York: Routledge.
- Kippen, R., Chapman, B., Yu, P., og Lounkaew, K. (2013). What's love got to do with it? homogamy and dyadic approaches to understanding marital instability [rafræn útgáfa]. *Journal of Population Research*, 30(3), 213-247. Doi: 10.1007/s12546-013-9108-y
- Lavner, Justin A., Karney, Benjamin R., Bradbury, Thomas N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication: *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694. Doi:10.1111/jomf.12301
- Ludwig Von Bertalanffy. (1972). The History and Status of General Systems Theory: *The Academy of Management Journal*, 15(4), 407-426.
- Lög um Hjúskapa nr. 31/1993
- Markham, Melinda Coleman, Marilyn. (2012). The Good, the Bad, and the Ugly: Divorced Mothers' Experiences With Coparenting. *Family Relations*, 61(4), 586-600.
- Melinda Stafford. Markham., Jaimee L. Hartenstein., Yolanda T. Mitchell., Ghadir A. Khalil. (2015). Communication Among Parents Who Share Physical Custody After Divorce or Separation. *Journal of Family Issues*, 38(10), 1414–1442. Doi: 10.1177/0192513X15616848
- Newman, D. M. og Grauerholz, L. (2002). *Sociology of families*. London: Pine Forge Press.

- Prayer J. *Stepfamilies: A global perspective on research, policy, and practice*. New York: Routledge.
- Johnson, S. (2010). Family therapy saves the planet messianic tendencies in the family systems literature: *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(1), 3-11. Sótt af <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1752-0606.2001.tb01132.x>
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., McGuinn, L., Pascoe, J. og Wood, D. L. (2012). The lifelong effect of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1). 232-246.
- Sigrún Júlíusdóttir og Íris Dögg Lárusdóttir (2013). Skilnaðarráðgjöf rannsóknir um sjónarhorn félagsráðgjafa og þörf foreldra. *Tímarit Félagsráðgjafa*, 1(7), 34-40. Sótt af <https://rafhladan.is/bitstream/handle/10802/9580/51adecbb638c7.pdf?sequence=2>
- Sigrún Júlíusdóttir, Sólveig Sigurðardóttir. (2013). *Eftir skilnað*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Sigrún Júlíusdóttir. (2001). *Fjölskyldur við aldahvörf*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Snaran. (e.d.). Sótt af <https://snara.is>
- Tamara A, Douglas G, Andrea J, Amanda D og Desiree A. (2015). The Influence of Divorce and Parents' Communication Skills on Adolescents' and Young Adults' Stress Reactivity and Recovery: *journalsPermissions*, 42(7), 1009–1042. Doi: 10.1177/0093650213509665
- Umboðsmaður barna (2014). Sorg, missir og áföll. Sótt af <https://www.barn.is/boern-og-unglingar/rettindi-og-radgjof/sorg-missir-og-afuell/>
- Umboðsmaður barna (2014). Þegar foreldrar búa ekki saman. Sótt af <https://barn.is/boern-og-unglingar/rettindi-og-radgjof/tegar-foreldrar-bua-ekki-saman/>
- Umboðsmaður barna (2014). Þegar foreldrar Búa ekki saman. Sótt af <https://barn.is/boern-og-unglingar/rettindi-og-radgjof/tegar-foreldrar-bua-ekki-saman/>
- Valgerður Halldórsdóttir. (2012). *Hver er í fjölskyldunni? Skilnaðir og stjúp tengsl*. Reykjavík: vaka helgarfell.

Webb, E. Panico, L. Bécares, L. McMunn, A. Kelly, Y. og Sacker, A. (2017). Inter-relationship of Adolescent Unhappiness and Parental Mental Distres. *Journal of Adolescent Health, 60(2)*, 196-203. Doi: 10.1016/j.jadohealth.2016.10.001

Wetchler, J. L. og Hecker, L. L. (2014). An introduction to marriage and family therapy. Oxon: Routledge Taylor and Francis group.

Ximena B. Arriaga. Nicole M. Capezza. Wind Goodfriend. Elizabeth S. Rayl og Kaleigh J. Sands. (2013). Individual Well-Being and Relationship Maintenance at Odds: The Unexpected Perils of Maintaining a Relationship With an Aggressive Partner. *Social Psychological and Personality Science, 4(6)*, 676-684. DOI: 10.1177/1948550613480822