



# KÆRLIGHED SKILSMISSE

EN DEBATBOG OM  
KONSEKVENSER AF SKILSMISSE  
OG STRATEGIER TIL FOREBYGGELSE

2022

Religion  
Samfund

# KÆRLIGHED & SKILSMISSE

**EN DEBATBOG OM  
KONSEKVENSER AF SKILSMISSE  
OG STRATEGIER TIL FOREBYGGELSE**

## Kærlighed & Skilsmisser

Redaktion: Nik Bredholt | Als Research

Tekst: Nik Bredholt

Grafisk tilrettelæggelse og omslag: Kiberg & Gormsen

Bogen er sat med Baskerville og Din Pro

ISBN 978-87-974186-0-4

© Religion & Samfund

Larslejsstræde 1, 1. sal

1451 København K

info@resam.dk

www.resam.dk

## Indholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Introduktion</b> .....	<b>9</b>
1.1 Familien som ideal .....	9
1.2 Udfordringer for familien .....	9
1.3 Gør vi nok for at holde sammen på familien .....	10
1.4 De religiøse traditionernes syn på familie, ægteskab og skilsmisse .....	10
1.5 Hvordan kan vi forebyggende styrke familierne? .....	12
1.6 Hvordan kan vi undgå moralisering? .....	12
<b>2 Skilsmisser og samlivsbrud i danmark</b> .....	<b>15</b>
2.1 Skilsmisser i danmark .....	15
2.2 Det gennemsnitlige ægteskab .....	16
2.3 Forskel på kønnene .....	17
2.4 Socioøkonomiske faktorer .....	18
2.5 Hvem får børnene? .....	18
2.6 Det familieretlige system .....	18
2.7 Familieretlige tiltag .....	18
2.8 Norske erfaringer .....	19
2.9 Gængse forklaring på den høje skilsmisseprocent .....	20
<b>3. Omkostninger ved skilsmisser</b> .....	<b>23</b>
3.1 Skilsmissebørns trivsel .....	23
3.2 Et ubekvent resultat .....	23
3.3 Konsekvenser for uddannelse .....	24
3.4 Konsekvenser for karakterer .....	24
3.5 Øget risiko for kriminalitet .....	25
3.6 Øget udsathed .....	25
3.7 Øget risiko for skilsmisse .....	25
3.8 Psykiske problemer .....	25
3.9 Forældrekontakt .....	26
3.10 Flere børn omfattes af deleordning .....	27
3.11 Samværsordninger og børns levevilkår .....	27
3.12 Hvem vælger hvilke samværsordninger? .....	28
3.13 Karakteristika for delebørn .....	28
3.14 Hvilken samværsordning er bedst? .....	28
3.15 Omkostninger for voksne .....	28
<b>4. Forebyggende indsats</b> .....	<b>31</b>
4.1 Hvordan kan man forebygge skilsmisser? .....	31
4.2 Parterapi .....	31
4.3 Virksomme tilbud til par .....	34
4.4 Andre alternativer .....	36
4.5 Opsummering og afrunding .....	36
<b>5. Forandringer i synet på kærlighed</b> .....	<b>39</b>
5.1 Nye perspektiver .....	39
5.2 '68 Og sekularisering .....	39
5.3 Frihedens socialisering .....	40
5.4 Flydende kærlighed .....	41
5.5 Nydelse og afholdenhed .....	41
5.6 De nye teknologier .....	41
5.7 Omstillingsparathed og disruption .....	42
5.8 Venskaber .....	42
<b>6. Trossamfunds potentielle rolle</b> .....	<b>45</b>
6.1 Hvad kan man lære af andre? .....	45
6.2 Paraftener og par-tjek .....	45
6.3 Det kræver arbejde .....	45
6.4 Ægteskabskurser .....	46
6.5 Familierelateret arbejde .....	47
6.6 Afrunding .....	47
<b>7. Litteraturliste</b> .....	<b>48</b>

## FORORD

Det forpligtende kærlighedsforhold har betydning og værdi. Som en tryk og stabil ramme om børns dagligdag og opvækst. Som en livslang relation, hvor man deler glæder og sorger. Som et løfte om troskab og vedholdenhed i medgang og modgang. Det kan imidlertid være svært at holde sammen som familie. Faktisk har Danmark i en årrække været et af de lande i verden med den højeste skilsmisseprocent, og de mange skilsmisser har store samfundsmæssige og personlige omkostninger for de involverede børn og voksne.

Denne debatbog er udarbejdet af sekretariatet i Religion & Samfund med hjælp fra Als Research. Bogen er ikke udtryk for en fælles holdning blandt de gejstlige i vort Forum.

Med bogen ønsker vi at starte en samtale om familiens værdi, de udfordringer i tiden der er med til at gøre det svært at holde sammen som familie, og om de omkostninger, der er forbundet med det at skilles. Denne bog gennemgår væsentlige dele af den forskningsmæssige viden, der findes på feltet, og peger også på, hvad forskningen kan sige os om forebyggelse af skilsmisser og samlivsbrud.

Det er vort håb, at bogen kan være medvirkende til en refleksion over, hvordan vi bedste kan understøtte familien i en verden præget af omskiftelighed og opbrud. Vi har i det danske samfund brug for at tale sammen om familien og minde hinanden om, hvorfor den er vigtig. For at sætte fokus på nogle af de tendenser i tiden, der gør det svært at lykkes som familie. Og for at undersøge, hvordan vi kan skabe bedre vilkår for familierne i Danmark fremadrettet.

Det er hensigten med debatbogen at give input til den samtale

## 1

## INTRODUKTION

**1.1 FAMILIEN SOM IDEAL**

I det følgende benyttes begrebet 'familie' om et fast og forpligtende forhold mellem to mennesker, der elsker hinanden – uanset om parret er (kirkeligt eller borgerligt) gift, og uanset om de har børn sammen eller ej.

Man kan beskrive familien som samfundets vigtigste "molekyle", hvor de enkelte individer indgår i nogenlunde stabile forbindelser med hinanden. Hvis et molekyle splittes op, søger parterne ofte sammen i en ny familiestruktur. Og selv om mange i dag lever alene, er familien fortsat en samfundsmæssig norm og et kulturelt ideal.

**Det er der mange gode grunde til**

Børn er lige fra fødslen afhængige af at få etableret en tryk tilknytning til deres primære omsorgspersoner. Gennem hele opvæksten har børn brug for nærvær og stabilitet.

Også eksistentielt er vi relationelle væsener. Vi finder os selv ved at forpligte os i fællesskaber. Med en fast livsledsager får vi et gennemgående vidne til vores liv, som kun vanskeligt kan erstattes med nye, skiftende relationer.

Hertil kommer så alle de daglige fordele ved at etablere sig som familie – eksempelvis muligheden for at kunne deles om økonomi, praktiske pligter, oplevelser og relationer til hinandens familie og venner.

At familien er et kulturelt ideal, betyder også, at der ofte er smerte, skam og sårede følelser i spil, når man ikke lever op til det; for dem, der ikke kan finde den rette partner; for dem, der har svært ved eller helt må opgive at få familielivet til at fungere og for dem, der fravælger det traditionelle familieliv og kæmper med at få omgivelsernes accept af deres alternative valg.

**1.2 UDFORDRINGER FOR FAMILIEN**

I et moderne samfund som det danske er familien på godt og ondt blevet tømt for mange af de funktioner, der tidligere var med til at definere den. Velfærdssamfundet har overtaget en del af den økonomiske sikring og omsorgen for børn, gamle og svage. Meget af det huslige arbejde er blevet lettet af teknologi eller overladt til andre. Udviklingen har frigjort tid til, at den enkelte kan realisere egne behov både på arbejdsmarkedet og i fritiden, men rummer også en række risici og mulige bivirkninger, som kan udfordre familielivet. Det gælder blandt andet risikoen for:

- » Selvoptagethed: De øgede muligheder for selvrealisering kan føre til et usundt fokus på mine behov, hvor man ser og behandler den anden som et middel til at opnå egen lykke. At give sig selv generøst til et andet menneske handler netop om at kunne sætte andres behov foran sine egne.
- » Fortravlethed: Høje forventninger til karriere, forbrug og oplevelser kan sætte familien i en slags stresstilstand, hvor der ikke er den nødvendige hvile og tid til nærvær, fællesskab, ånd og eftertanke.

- » Ansvarsløshed: Hvis vi værner os til at, vi kan flygte fra vores problemer eller overlade dem til andre, f.eks. staten, risikerer vi at svække den etiske sans for, at (familie)livet også rummer byrder, vi selv skal tage ansvar for at bære, og lidelse vi skal hjælpe hinanden igennem.

Det er positivt at have høje idealer om og store forventninger til det gode familieliv. Idealene bidrager til, at vi gør os umage, føler os forpligtede af vores værdier, og ikke bare affinder os med tingenes tilstand.

Men idealerne kan også blive et tungt åg at bære, hvis de bliver oplevet som et krav om at være den perfekte partner, den perfekte forælder og den perfekte familie. Som mennesker er vi grundlæggende fejlbarlige og uperfekte, og uden den erkendelse finder vi aldrig ro i hverken tilværelsen eller familielivet.

At leve et uperfekt familieliv bliver ikke lettere af, at vi både i massekulturen og på de sociale medier kan spejle os i de andres tilsyneladende familiedyl. Romantiske stjernestunder, eksponering af ekstraordinære begivenheder og den helt rigtige hjemlige hygge, der ikke kan undgå at få vores eget familieliv til at se håbløst kedeligt ud.

Vi har brug for at besinde os på, at lyst, nydelse og intensitet ikke kan være en permanent tilstand i familielivet. Den lange kærlighedsrelation er altid en blanding af glæde og anstrengelse, lidelse og frigørelse, tilfredsstillelse og længsel.

### 1.3 GØR VI NOK FOR AT HOLDE SAMMEN PÅ FAMILIEN

Omkring halvdelen af alle ægteskaber ender med en skilsmisse, og sådan har det været de sidste 40 år. Skilsmisshyppigheden er højest i de yngste ægteskaber og topper allerede omkring ægteskabets andet år.

Det er et urealistisk mål, at ingen ægteskaber skal opløses. Man kan vokse fra hinanden, og der er relationer, hvor samlivet aldrig kom til at fungere. For slet ikke at nævne de forhold, hvor den ene part er udsat for fysisk eller psykisk vold. I alle disse situationer kan skilsmisse være den bedste eller eneste løsning.

Men selvom man godt kan tale om "lykkelige" eller "nødvendige" skilsmisser, har brudte forhold ofte en høj pris, især hvis bruddet er konfliktfyldt. Det gælder blandt andet de sårede følelser, knuste drømme og brudte relationer, den ene eller begge parter efterlades med. Og er der fælles børn involveret, kan bruddet også få negative konsekvenser for dem. Det gælder især, men ikke kun, hvis bruddet fører til konflikter i det fortsatte samarbejde om børnene.

Undersøgelser viser, at mange fraskilte senere fortryder, at de ikke gjorde mere for at forsøge at redde deres forhold. Det indikerer, at der er uudnyttede muligheder for at få flere ægtepar godt ud på den anden side af en krise.

### 1.4 DE RELIGIØSE TRADITIONERNES SYN PÅ FAMILIE, ÆGTESKAB OG SKILSMISSE

Kirker og trossamfund har noget vigtigt at bidrage med i samtalen om familien. Mange par vælger at give hinanden deres ja i en kirke, synagoge eller moske, og i både den jødiske, kristne og islamiske tradition spiller familie og ægteskab en central rolle om end de enkelte kirker og trossamfund har forskellige syn.

#### Den Jødiske Tradition

I den jødiske tradition handler et ægteskab først og fremmest om at bygge et kærligt og værdifuldt hjem. Et ægteskab indgås ud fra et frit valg, og der lægges stor vægt på, at det valg forpligter parterne. Alligevel er skilsmisser tilladt, men der må aldrig tages let på opløsningen af et ægteskab.

I et smukt citat fra Talmud fortæller det, at jødedommen ikke har patent på det lykkelige

ægteskab. Gud binder folk sammen, men det afhænger af parternes valg, om ægteskabet lykkes.

»Den, der vil, synger, den, der ikke vil, græder« (Bereshit raba 68).

I Hoseas bog (2, 21-22) findes der en beskrivelse af det ultimative forhold mellem os og Gud, der bruger parforholdet som metafor:

»Jeg forlover mig med dig for evigt; jeg forlover mig med dig i ret og retfærdighed, i hengivenhed og barmhjertighed. Jeg forlover mig med dig i troskab, og du skal kende Herren.«

Det begynder med et valg, der derefter kan blomstre med værdier og indhold; først derefter opnår man at kende hinanden. Det er den underliggende forståelse af udviklingen i et parforhold, at ægteskabet er en begyndelse. Fra det udgangspunkt kan man begynde at bygge det hjem og den kærlighed, der er målet.

#### Den Kristne Tradition

Kristne har altid opfattet kærligheden mellem to mennesker som en gave fra Gud. I de fleste kristne traditioner opfattes ægteskabet som en livsvarig forpligtelse mellem en mand og en kvinde med henvisning til Matthæus 19, 6;

»Derfor er de ikke længere to, men ét kød. Hvad Gud altså har sammenføjet, må et menneske ikke adskille.«

De kristne kirker har således traditionelt været modstandere af skilsmisse, da ægteskabet bliver anset for at være af Gud velsignet og livslangt, jævnfør det kirkelige vielsesritual som siger, at ægteskabet varer, "indtil døden skiller jer ad".

Der er i dag forskel på, hvordan kristne trosretninger ser på den borgerlige skilsmisses betydning. Folkekirken og flere frikirker anerkender, at en borgerlig skilsmisse betyder, at ægteskabet ophører, også hvis det er indgået i kirken. Så selvom man ved ægteskabets indgåelse har afgivet løfte om "at elske og ære og leve sammen i medgang og modgang til døden", så giver man i folkekirken fraskilte mulighed for efter en skilsmisse igen at blive viet.

I den katolske kirke er ægteskabet et sakramente ligesom dåb og nadver, og den kirkelige vielse kan derfor ikke ophæves.

Den traditionelle kristne opfattelse af ægteskabet er, at det er en skaberordning, og at det indgås mellem en mand og en kvinde som et af Gud velsignet samliv i kærlighed og trofasthed. Men gennem det seneste århundrede er der sket væsentlige ændringer i synet på homoseksualitet og homoseksuelles samliv. Den folkelige forståelse af samliv mellem to personer af samme køn er i dag altovervejende positiv, og den forståelse afspejles også i flere trossamfund, mens andre fastholder en traditionel forståelse af ægteskabet.

Fælles for de kristne traditioner er at se den gensidige forpligtelse, som en kraft, der holder familien sammen, og som er forbundet med Guds trofaste kærlighed til mennesker, som den eksempelvis er beskrevet i Salme 118:

»Hans trofasthed varer til evig tid.«

Det er i denne trofasthed og i troen på Guds nåde, at mennesker kan finde styrke til at påtage sig varige forpligtelser over for hinanden. Men i modsætning til Guds kærlighed til os, kan menneskers kærlighed til hinanden briste.

#### Den Muslimske Tradition

I islam er ægteskabsbefalingen en del af skabelsesberetningen og således den allerførste befaling, der nogensinde er givet til mennesker.

»O mennesker! Respekterer jeres Herre, som skabte jer af én enkelt sjæl og fra denne skabte dens ægtefælle, og fra de to udbredte utallige mænd og kvinder.« (3:1).

Familien er islams grundenhed, stolthed, styrke og rygrad. Det er her, religionen leves, læres og videregives. Om ægteskabets fundament siger koranen:

»Et af Hans tegn er, at Han skabte jer hustruer af jer selv, for at I kunne hvile hos dem. Han satte

kærlighed og barmhjertighed mellem jer. Deri er der tegn for folk, der vil besinde sig.« (30:21).

Om en god familie siger koranen:

»Herre! Lad os få glæde/lykke af vore hustruer og vort afkom, og gør os til et forbillede for de gudfrygtige!« (25:74).

Familiens bånd skal dyrkes og styrkes på tværs af generationerne. Dette kræver tålmodighed, overbærenhed og personlige ofre for familiefællesskabet:

»Frygter I et brud mellem to, så tilkald en opmand fra hans familie og én fra hendes. Hvis de begge ønsker udbedring, vil Gud skabe forlig mellem dem. Gud er vidende og indsigtfuld.« (4:35)

I islam er skilsmisser tilladt, men der må aldrig tages let på opløsningen af et ægteskab. Desværre er det i praksis vanskeligt at gennemføre en islamisk skilsmisse i Danmark, med mindre begge parter er enige.

### 1.5 HVORDAN KAN VI FOREBYGGENDE STYRKE FAMILIERNE?

Som voksne mennesker har vi et personligt ansvar for de relationer, vi indgår i. Det gælder hver gang, vi holder nok så lidt af et andet menneskes liv i vores hænder – og selvfølgelig i højeste grad, når vi indgår i et livslangt forpligtende forhold. Den grundlæggende forpligtelse til at behandle hinanden ordentligt og gøre os umage med at løse vores egne problemer, kan vi ikke overlade til andre.

Men vi kan spørge, om de rammer samfundet tilbyder, giver den enkelte familie de bedste mulige vilkår for at trives.

Som samfund prøver vi at sætte tidligt ind og forebygge sundhedsproblemer, der skyldes livsstilsfaktorer som for eksempel rygning, alkohol og usund kost. Kan vi på samme måde hjælpe par med at vedligeholde det gode familieliv og være på forkant med nogle af de problemer, der kan opstå i familierne?

Det kunne ske ved at styrke muligheden for hjælp og rådgivning inden en skilsmisse; en mulighed kun omkring hver tiende benytter i dag, og heraf mange for sent. Det skal være nemmere at få hjælp hurtigere, inden problemerne vokser sig store, blandt andet via samtaler med familierapeuter eller psykologer, og der skal indbygges mulighed for både besindelse og samlivsbevarende hjælp i forløbet.

Også det moderne livs travlhed og tempo kan være en selvstændig udfordring, ikke bare for den enkeltes trivsel, men også for familien som institution. Med hviledagens betydning in mente, fra både den kristne, jødiske og islamiske tradition, efterlyser vi i dette debatoplæg muligheder for at skabe flere ”heller” for familien, hvor der er ro og tid til at være sammen.

Meget er selvsagt op til den enkelte familie, men vi kan som samfund sætte fokus på hvilens værdi. Samtidig kan vi undersøge, om der er noget i den måde, vi har indrettet samfundet på, eksempelvis arbejdstider og åbningstider i skole og dagtilbud, der stresser familierne og gør det sværere for dem at have tid sammen.

Også det offentlige system spiller en væsentlig rolle i de rammebetingelser, der sættes for den moderne familie. Når en børnefamilie møder alvorlige udfordringer, tilbyder det offentlige system forskellige former for støtte. Ofte er der mange instanser involveret, som har hver deres perspektiv på familiens trivsel. I den proces er det vigtigt, at det offentlige system arbejder godt sammen om og med familien. Udgangspunktet bør være at gøre så meget som muligt for at styrke og bevare familierelationerne, også i de tilfælde hvor der er konflikter eller hvor for eksempel en anbringelse uden for hjemmet er i barnets tarv.

### 1.6 HVORDAN KAN VI UNDGÅ MORALISERING?

Når man forsøger at tale familieidealet op, risikerer det utilsigtet at bidrage til en følelse af forkerthed eller skam hos dem, der oplever samlivet som vanskeligt, bliver skilt eller slet ikke kan finde en livsledsager.

Det kan være nødvendigt at gøre op med glansbilledet af familien, så det ikke føles så uopnåeligt at leve et opfyldt familieliv med de glæder og sorger, der hører med.

Samtalen om familien, er nødt til at være uden moraliseringen og i respekt for de mange forskellige måder, man kan være menneske og familie på. Familiens situation i det moderne samfund er kompleks og kun en god offentlig samtale kan gøre os klogere. Denne debatbog giver ikke fælles, færdige svar, men deler et ønske om at starte en debat om familiens situation og hvorfor den er værd at forsvare.

Nik Bredholt / Sekretariatet for Religion & Samfund

## 2

## SKILSMISSE OG SAMLIVSBRUD I DANMARK

### 2.1 SKILSMISSE I DANMARK

I Danmark er skilsmisser et velkendt fænomen. Faktisk har vi i Danmark en skilsmisseprocent på 48% (DST 2020a). Dette er ikke en ny tendens. Skilsmisseprocenten har været stigende, siden den frie ret til skilsmisse blev indført i 1925, med den dengang nye skilsmisse- og familielovgivning. Før 1925 var skilsmisseprocenten cirka 1-2% (Valgård, 2020). Det lave tal skyldtes, at det primært var den mandlige ægtefælle, der kunne initiere en skilsmisse. Efter den nye skilsmisse- og familielovgivning fra 1925 begyndte danskerne så småt at blive skilt. Skilsmisseprocenten er dog ikke steget jævnt, men har tværtimod fulgt de forskellige samfundsmæssige strømninger. Bl.a. var der en forholdsvist stor stigning i skilsmisserne i årene omkring Anden Verdenskrig. I 1970'erne eskalerede skilsmisseprocenten i Danmark imidlertid dramatisk. Alene i årene mellem 1967 og 1973, steg antallet af årlige skilsmisser fra 7.000 til 13.000 (Christoffersen, 2004).

Siden 1990'erne har Danmarks skilsmisseprocent ligget forholdsvist stabilt mellem 45% og 50%. Tallet betyder ikke, at 48% af alle viede i 2020 blev skilt. Tallet beskriver, hvor mange ægteskaber man forventer, på baggrund af tidligere års antal skilsmisser, ender i skilsmisse i de følgende 50 år. Det vil altså sige, at af alle de ægteskaber der blev indgået i 2020, vil 48% af ægtefællerne have gennemgået en skilsmisse inden 2070<sup>1</sup>.

Konkret betyder dette, at ud af de 28.539 vielser i 2020, vil ca. 13.698 ægteskaber være opløst indenfor de næste 50 år.

Disse tal indbefatter imidlertid kun lovformeligt viede og gifte, og ikke papirløse forhold. Dvs. antallet af skilsmisser, der i 2020 var 15.521, dækker ikke over den samlede mængde af samlivsbrud. Det totale antal af samlivsbrud kendes ikke, da papirløse forhold ikke registreres systematisk, men man kan få en indikation på, hvor mange der går fra hinanden, ved at kigger på, hvor mange der ophører med at have fælles bolig. Det tal var i 2019 59.300, hvor en eller begge parter fraflytter en fælles bolig (DST, 2019). Dette tal er dog heller ikke helt beskrivende,

<sup>1</sup> Måden at finde frem til skilsmisseprocentsatsen er en smule kompliceret. Overordnet tager man alle skilsmisser det pågældende år, ser hvor lang tid de har været gift og sammenholder det med mængden af intakte ægteskaber den samme periode. Dette gør man med skilsmisser og ægteskaber med en varighed fra 0 til 50 år. Hvis vi bruger 2015 som eksempel, ved vi at der var 28.978 ægteskaber som var under et år gammel. Samtidig var der i alt 383 skilsmisser, som fandt sted inden den første bryllupsdag. Det giver en sandsynlighed for at blive skilt i ægteskabets første år på 1,31%. På tilsvarende vis findes skilsmis-sesandsynlighederne på samtlige ægteskabsaldrer op til 50 år. Disse tal sammenholder man med en fiktiv udgangsbestand på 10.000, som man lader svinde ind hvert år med den tilsvarende procentsats. Efter det første år vil der således være 9.869 intakte ægteskaber tilbage (da 1,31% bliver skilt). Af dem er der 2,43% som ender i skilsmisse inden 2-års bryllupsdagen, hvilket bringer bestanden af overlevende ægteskaber ned på 9.629 efter 2 år. På samme måde bliver man ved, indtil man når 50 år. Her er der 5.130 ægteskaber tilbage. Det svarer til, at 4.870 eller 48,70% af ægteskaberne er endt i skilsmisse efter 50 års ægteskab, udregnet på grundlag af skilsmis-sesandsynlighederne for 2015. Hvis du vil læse mere om Danmarks Statistiks dokumentation og forklaring på deres skilsmisseprocent, kan du følge dette link:

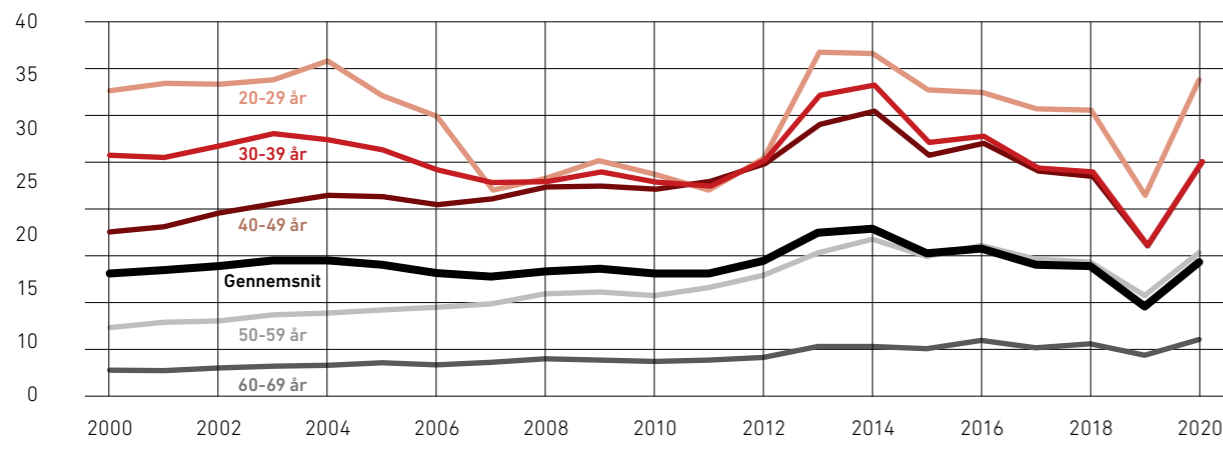
<https://www.dst.dk/Site/Dst/SingleFiles/GetArchiveFile.aspx?fi=befolkning&fo=skilsmisse--pdf&ext={2}>

da 34.500 af dem er beskrevet som ”samboende par”, dvs. to personer af hvert sit køn, over 15 år, som bor sammen uden fælles børn eller familiær relation. I denne kategori ville studerende o. lign. også kunne indgå (DST Analyse, 2020).

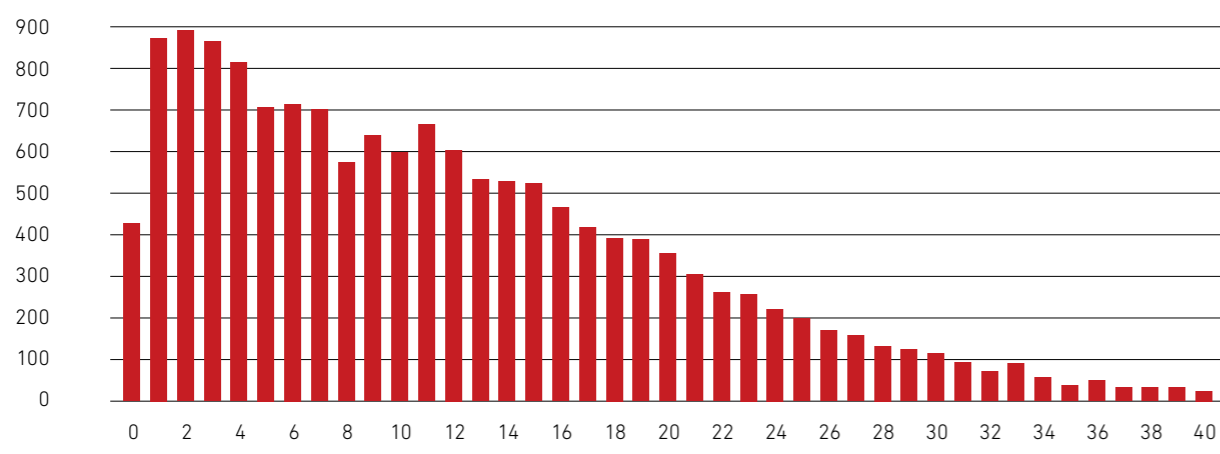
## 2.2 DET GENNEMSNITLIGE ÆGTESKAB

Danmarks Statistik har fulgt den nationale familieudvikling i flere årtier. Derfor kender vi en masse centrale tal for skilsmisser i Danmark. De seneste tal fra 2020 viser, at det gennemsnitlige ægteskab varer i 12,7 år, men at der er flest, der bliver skilt ved ægteskabets 2. år (DST, 2020b). Samtidig viser tallene, at 46% af skilsmisserne finder sted indenfor ægteskabets første 10 år. Med andre ord: Hvis du overlever det 3. år, har du klaret det hårdeste, og risikoen for en skilsmisse vil derfra være støt faldende for hvert år, der går. Men tallene viser mere end det. Procentuelt er der flest af de 20-29-årige ægteskaber, som ender i skilsmisse. Det skyldes, at der er få ægteskaber i den aldersgruppe, hvorfor en skilsmisse vil påvirke procentsatsen højere. Med andre ord: Der er meget få i 20-års-alderen, der gifter sig, men dem der gør, bliver i langt højere grad skilt. Den aldersgruppe, hvor der er numerisk flest skilsmisser, er i gruppen med 40-49-årige, med 5.300 skilte par i 2020.

Skilte pr. 1.000 gifte personer, fordelt på alder, 2000-2020



Antal skilsmisser efter ægteskabets varighed i 2020

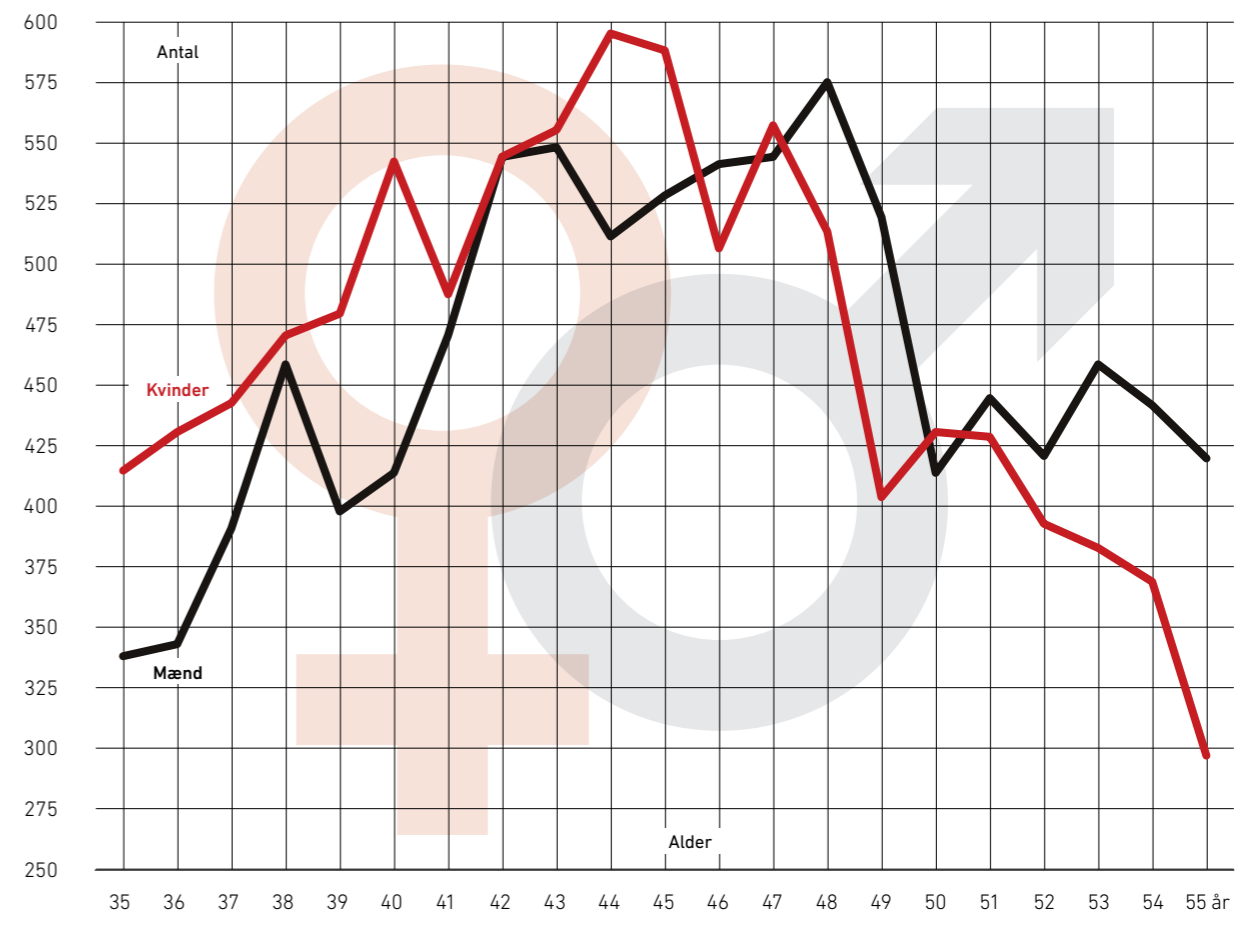


## 2.3 FORSKEL PÅ KØNNENE

Tallene viser ligeledes, at gennemsnitsalderen for førstegangsviede mænd i 2020 er 35,2 år og for kvinder 32,9 år. Samtidig ses det, at der i 2020 var flest mænd på 48 år, der blev skilt, hvor den tilsvarende alder hos kvinder er 44 år (Statistikbanken, 2020). Kvinder går altså gennemsnitligt ind i og ud af ægteskaber 3-4 år yngre end deres mandlige ægtefæller. Og som tidligere beskrevet, er der flest skilsmisser i fyrreårsalderen: Lidt firkantet kan man derfor sige, at kvinder bliver skilt i starten af fyrerne, hvorimod mænd bliver skilt i slutningen. Samtidig peger en undersøgelse foretaget af Yougov på, at 70% af alle skilsmisser i Danmark sker på kvindens initiativ. Til gengæld peger tal fra 2018 på, at mænd (med undtagelse af de 25-35-årige) i højere grad bliver gift igen.

Skilsmisser efter alder, kvinder og mænd i 2020

Grafen viser at kvinder bliver skilt i starten af fyrerne og mænd bliver skilt i slutningen. Grafen viser også, at flere yngre kvinder bliver skilt i forhold til mænd, men til gengæld er der flest ældre mænd, der bliver skilt.



## 2.4 SOCIOØKONOMISKE FAKTORER

Skilsmisseforekomsten varierer ligeledes geografisk. Den største andel skilte personer findes øst for Storebælt (DST, 2020b). Det kan umiddelbart være svært at finde en entydig årsagssammenhæng ift. den geografiske fordeling af skilsmisserne, da den høje koncentration både findes i ressourcestærke og ressourcetsvage kommuner. Noget kan imidlertid tyde på, at kommuner præget af stærke religiøse fællesskaber sænker skilsmisseprocenten. Det er f.eks. bemærkelsesværdigt, at der er markant færre skilsmisser i Lemvig og Thisted kommune.

Tal fra 2004 viser også, at 37% af forældrepar, der højest havde en grundskoleuddannelse, gik fra hinanden inden deres fælles barn var fyldt 18. Dette tal var 28% for forældrepar, der havde en videregående uddannelse. Forældrepar's uddannelsesniveau har altså en betydelig indvirkning på deres risiko for at få en skilsmisse (DST, 2014). Tal fra 2004 kan fremstå en smule forældede, men fordi udviklingen på skilsmisseområdet bevæger sig forholdsvist langsomt, refererer flere eksperter stadig til disse tal.

## 2.5 HVEM FÅR BØRNENE?

73% af alle børn i Danmark bor med begge deres forældre. Selvom den procentsats kan virke stor, efterlader det 27% som har bopæl hos kun en af sine forældre (DST, 2018). 22% af alle børn i Danmark er i deleordninger. Det svarer til, at 256.210 børn har forældre på to forskellige adresser. Ud af den gruppe, er moren bopælsforælderen i 86% af tilfældene. Det er altså hvert 7. skilsmissebarn, som har fast adresse hos sin far. Hvorvidt man er bopælsforælder eller samværsforælder er ikke bare en formalitet. Tværtimod indebærer det at være bopælsforælder, at man f.eks. får sidste ord i uenigheder om f.eks. daginstitution, eller at man med seks ugers advarsel kan flytte med det fælles barn.

## 2.6 DET FAMILIERETLIGE SYSTEM

Juraen er kompliceret ift. deleordninger. Det fremgår af forældreansvarsloven at barnet har ret til samvær med den forælder, de ikke har folkeregisteradresse hos. Til gengæld er der ikke angivet nogen målestok for balancen i deleordningen, hvilket stemmer overens med hvorfor deleordningerne ofte ikke bliver ligeligt fordelt, men at bopælsforælderen får flest dage med det fælles barn. Der står ikke angivet i forældreansvarsloven, at bopælsforælderrollen automatisk vil tilfalde moderen, såfremt der er uenigheder ifm. deleordning og forælderroller. Alligevel ender det i 86% af tilfældene med, at moderen bliver bopælsforælder (Ottosen, 2016). Såfremt en forælder er utilfreds med deleordningen, kan denne starte en sag i Familieretshuset. Dette kan imidlertid blive en langstrakt affære, da sagsbehandlingstiderne måles i halve og hele år.

## 2.7 FAMILIERETSLIGE TILTAG

Danmark har en af verdens højeste skilsmisseprocenter, og i det lys er det bemærkelsesværdigt, at der efter den frie ret til skilsmisse blev indført, er blevet gennemført meget få tiltag for at påvirke denne udvikling. Ikke overraskende har skilsmisseprocenten da også holdt sig relativt stabil de seneste 20 år. To tiltag har dog i de senere år haft en, om end midlertidig, indflydelse på statistikken.

### Nem-ID-skilsmissen

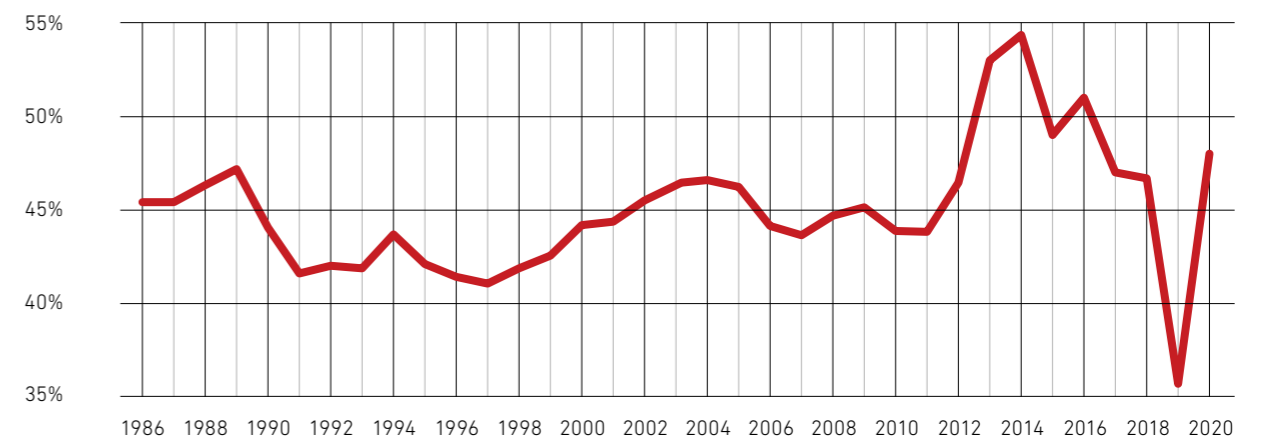
I 2014 var der et større udsving i skilsmisseprocenten. Den svingede sig op på hele 54,39%. Flere eksperter peger på, at årsagen til dette udsving primært skyldes indførelsen af NemID-skilsmissen i 2013. NemID-skilsmissen betød at skilsmissesøgende par nu kunne effektuere en skilsmisse uden nogen former for betænkningstid, modsat tidligere, hvor skilsmissesøgende par skulle gennemgå en separationsperiode på seks måneder før den endelige skilsmisse.

Dette har øjensynligt påvirket skilsmisseprocenten i 2013 og 2014. Dog faldt og stabiliserede den sig allerede i 2015 hvor den faldt til 48,7%, hvilket tyder på, at der ikke er sket en større holdningsændring.

### Et markant fald

Det andet større udsving de seneste år var i 2019, hvor skilsmisseprocenten faldt til 35,38%. Her er eksperter mindre entydige i deres svar. En umiddelbar forklaring kunne ligge i, at der 1. april 2019 trådte en ny skilsmisselov i kraft, som betød, at ægtepar med fælles børn skulle gennemleve en refleksionsperiode på tre måneder, før skilsmissen kunne effektueres. Flere eksperter tvivler imidlertid på denne forklaring, da skilsmisseprocenten også faldt for par uden børn, og at en general holdningsændring ifm. lovændringen først ville sætte sit præg på statistikkerne over en årrække. En mere lavpraktisk forklaring kan måske findes i det faktum, at Statsforvaltningen, som tog sig af problemer vedr. skilsmisser og samværsager, i 2019 blev omdannet til Familieretshuse. Omstruktureringen har i den forbindelse muligvis produceret flaskehalse, forsinkelser m.m., som kan være årsag til faldet i skilsmisseprocenten. Refleksionsperioden blev ophævet igen i 2020. Samme år steg skilsmisseprocenten til sit gennemsnitlige leje på 48%.

### Skilsmisseprocenten fra 1986 - 2020



## 2.8 NORSKE ERFARINGER

Udover de to nævnte tiltag, har der i nyere tid ikke været nævneværdige forsøg på at påvirke skilsmisseprocenten. Det har man til gengæld gjort i Norge. Her har man i mange år lavet forskellige familieretlige tiltag for at sænke skilsmisseraten. Et vigtigt element i den strategi har været "Familievernkontorer". Familievernet er et offentligt tilbud om terapi, rådgivning og vejledning til børn, unge og familier. Der er 42 statsligt ejede familievernkontorer, hvoraf 23 af dem er kirkeligt drevet (Social- og Indenrigsministeriet, 2016). Her kan man enten ringe på forhånd eller møde fysisk på sit nærmeste kontor, og modtage vejledning omkring ens ægteskab, ens familie osv. Professor i psykologi Frode Thuen peger i den forbindelse på, at "holdningen i Norge er, at samlivsproblemer løses med terapeutisk samtale og ikke juridisk rådgivning. Den juridiske del er først nødvendig, når der ikke er nogen anden udvej." (Vallentin, 2014). Denne tilgang til samlivsproblemer betyder, at 200-300 sager om året havner i det familieretlige system i Norge. I Danmark endte 2441 sager om samvær mellem børn og forældre i retten i 2014. Thuen nævner også at Norges fami-

liepolitiske indsatser er særligt påvirket af diverse kristne strømninger fra 1950'erne og frem. Dette har, modsat Danmark, cementeret det familiepolitiske som et vigtigt prioriteringsområde (Vallentin, 2014). Det betyder at der i Norge er signifikant færre skilsmisser og signifikant færre familieretslige sager. Selvom det er metodisk problematisk at isolere og måle den direkte effekt af Familievernets indsatser, kan man uanset hvad se at antallet af skilsmisser i Norge i 2020 var 9.355, hvor det i Danmark var 15.651 (Statistics Norway, 2021; DST 2020a).

## 2.9 GÆNGSE FORKLARING PÅ DEN HØJE SKILSMISSEPROCENT

Der er naturligvis ikke én enkelt forklaring på hvorfor så mange bliver skilt i Danmark, men en hel række forskellige faktorer, individuelle som strukturelle. En række forklaringer går imidlertid igen blandt forskere, psykologer og parterapeuter.

### Kvindens frigørelse

Der er bred enighed om, at kvindernes frigørelse har haft en effekt på skilsmisseprocenten i Danmark. Det faktum, at kvinder kom på arbejdsmarkedet og derved kunne forsørge sig selv, opløste ægteskabet som en praktisk konstellation. Man var simpelthen ikke økonomisk afhængig af manden længere. Kvinderne fik på den måde mulighed for, i langt højere grad end før, at vælge hvilke ægteskaber og familieformer de ønskede, om de havde lyst til at fortsætte i dysfunktionelle ægteskaber m.m., eftersom økonomien ikke bandt dem til ægteskabet. Med andre ord mistede ægteskabet et af sine grundsten, nemlig dets praktiske formål. I dag er ægteskabet derfor nærmest udelukkende en kærlighedsrelation, hvilket på mange måder er et smukt, men skrøbeligt fundament. Denne forklaring stemmer desuden overens med det spring, skilsmisseprocenten tog i og omkring 1970'erne.

### En stressreaktion

En faktor som flere peger på har en betydning, er det stigende stressniveauet i familierne. Som tidligere beskrevet, er der særligt høj risiko for at blive skilt tidligt i sit ægteskab. De fleste ægtepar har på det tidspunkt fået deres andet barn. Samtidig er begge ægtefælder udearbejdende, deres arbejdsliv intensiveres, parallelt med at udgifterne i familien stiger, både pga. det praktiske i at have to børn, samt forventninger og krav til livsstil og levestandard. Flere forskere peger på netop disse år som en stressmæssig spidsbelastning. Denne akkumulerede stress har naturligvis stor indflydelse på ægteskabet. Begge parter har et forøget behov for omsorg og støtte, samtidig med, at begges mulighed for at udtrykke omsorg og støtte er særligt forringet pga. stress og pres. Dette forøger i sagens natur konfliktniveauet og presser ægteskabet, som yderligere intensiverer behovet for, og besværet ved at udvise, omsorg, støtte og kærlighed. Hvis den ægteskabelige enhed således har udviklet sig mere til en belastning og stressfaktor end en relation gennemstrømmet af kærlighed og støtte, er den umiddelbare løsning således at blive skilt.

### Internt i ægteskabet

I 2020 blev der lavet en undersøgelse blandt 2.371 nyskilte danskere, ift. at kortlægge og forstå de interne ægteskabelige årsager til skilsmisse (Strizzi et al. 2020). Undersøgelsen peger på 4 overordnede temaer for skilsmisse: Mangel på kærlighed og intimitet (47%), kommunikative problemer (44%), mangel på sympati/respekt/tillid (34%), og det at vokse fra hinanden (32%). Temaerne er ikke gensidigt ekskluderende, og ofte kan en skilsmisse både skyldes f.eks. mangel på tillid og kommunikative problemer. Der er mindre variationer blandt kønnene; kvinder peger oftere på utroskab som årsag til skilsmisse, hvorimod mænd oftere peger på mangel på kærlighed og intimitet. Det er altså mellem menneskelige og interpersonelle egenskaber og dynamikker i ægteskabet, som er de primære problematikker, der foranlediger skilsmissen. Det er altså i langt mindre grad praktiske spørgsmål vedr. det at være en god forælder for sine børn,

at kunne få hverdagen til at fungere, at udgøre et godt team osv. Undersøgelsen belyser ikke hvad manglen på kærlighed skyldes, hvorfor de er vokset fra hinanden osv., hvilket er særligt interessant ift. et forebyggelsesperspektiv. Til gengæld viser undersøgelsen, at kommunikative problemer er en faktor i næsten halvdelen af skilsmisserne, hvilket på nogle måder ville kunne afhjælpes ifm. parterapi – en pointe, som vil udfoldes senere.

### Fordi man kan

Et sidste element, som korresponderer med de øvrige forklaringer på det høje skilsmisseniveau i Danmark, er det faktum, at folk bliver skilt fordi de kan. Denne forklaring skal ikke forstås juridisk, da den frie ret til skilsmisse snart fylder 100 år. Det skal snarere forstås strukturelt. Både socialt og rent praktisk er det fuldstændig legitimt at få en skilsmisse. Efter nu snart 40 år med høje skilsmisserater, en høj grad af sekularisering og en stigende grad af diversitet, hvad angår samlivsformer og idealer for samliv, har kernefamilien ganske enkelt i dag mistet noget af sin status. Derudover varetager den danske velfærdsstat en lang række opgaver vedr. børnene - pasning, undervisning, social stimulering osv. Der er derfor ikke længere uoverkommelige praktiske gener ved at være enlig forælder, om end det stadig kan være hårdt. Skilsmissen er blevet et legitimt og reelt alternativ til ægteskabet, både socialt og økonomisk.

De ovennævnte forklaringer er ikke gensidigt ekskluderende. De kan tværtimod alle sammen være på spil, og i nogle tilfælde forstærker de indbyrdes hinanden. Dette er desuden ikke en komplet liste over skilsmisseårsager, og alle samlivsbrud har naturligvis sin egen historie.

## 3

## OMKOSTNINGER VED SKILSMISSE

### 3.1 SKILSMISSEBØRNS TRIVSEL

Med de seneste årtiers skilsmisseprocent ligger Danmark særdeles højt på verdensplan, hvor ca. hvert andet par, der på et tidspunkt sagde ja til at dele deres liv med hinanden, af forskellige årsager ender med at sige nej. Det resulterer i, at flere og flere børn gennemgår en stor livsomvæltning, når deres kernefamilie ender i opbrud. Samtidig med, at skilsmisser har negative konsekvenser for forældre, står deres børn i midten af bruddet og skal både forholde sig til, at mor og far ikke længere ønsker at leve sammen, samt lære at navigere indenfor rammerne af deres nye livsvilkår. Eftersom det er ganske normalt at vokse op som skilsmissebarn i dag, kunne man fristes til at tro, at børn i Danmark har lettere ved at håndtere en skilsmisse end tidligere. Der er ikke på samme måde et stigma forbundet med skilsmisser, da op mod halvdelen af alle ægteskaber går i opløsning, og børn fra skilsmissec familier kan igennem opvæksten spejle sig i mange andre børn, der står i en lignende situation (Reiter et al. 2014:61; Madsen 2012:126). Imidlertid viser både dansk og international forskning betydelige negative omkostninger for skilsmissebørn sammenlignet med børn i kernefamilier både i relation til psykisk og fysisk sundhed. Forskning viser dog også, at mange børn og unge fra skilsmissec familier, med den rette omsorg og hjælp, kan komme godt igennem skilsmissen uden mærkbare konsekvenser (Madsen 2012:126-127).

### 3.2 ET UBEKVENT RESULTAT

*”Vi voksne har en masse valgmuligheder og frihed, og det har måske omkostninger i form af uforudsete konsekvenser for børnene, når vi træffer nogle bestemte valg. Det er ikke behageligt at se i øjnene”* (Kristeligt Dagblad 2010). Sådan udtaler seniorforsker Mai Heide Ottosen sig på baggrund af en omfattende undersøgelse fra VIVE (dengang kaldet Det Nationale Forskningscenter for Velfærd) fra 2010, om børns og unges livsvilkår. Hun kalder desuden en af undersøgelsens hovedkonklusioner i rapporten for *”et ubekvent resultat”* (Korsgaard 2010). Det ubekvemme består i, at børn, der ikke lever i kernefamilier, i højere grad er i risiko for at klare sig dårligere og være mere udsatte på en række områder (Ottosen et al. 2010:175-176). Undersøgelser viser bl.a., at børn fra delte hjem oftere har misbrugsproblemer, oftere har en kriminalitetsdom og generelt har en lavere grad af tilknytning til uddannelsessystemet (Madsen 2012:127). Derudover er de hyppigere marginaliserede og undersøgelsen konkluderer, at børn i eneforsørgerfamilier lever under ringere materielle vilkår og oftere er syge (Ottosen et al. 2010:10). Undersøgelsen peger i denne sammenhæng på nogle af de udfordringer, der knytter sig til at være barn i en skilsmissec familie overfor at være barn i en kernefamilie, hvor begge forældre er med til skabe rammerne for deres børns opdragelse og udvikling. Børn i kernefamilier vil således have en oplevelse af at vokse op i et hjem med fælles normer og værdier, hvor der mere eller mindre er nogle entydige krav og forventninger til deres adfærd. Omvendt kan samlivsbrud svække det fælles norm og værdigrundlag. Det medfører, at skilsmissebørn skal lære at navigere mel-

lem, hvilke forventninger der er hos mor, og hvilke forventninger der er hos far. Det kan både være en lærerig proces, men også være en udfordring og risikofaktor for børnene (Ottosen et al. 2010:176).

### 3.3 KONSEKVENSER FOR UDDANNELSE

VIVE står ikke alene med deres ubekvemme resultater. I en undersøgelse fra 2019 af Rockwool Fondens Forskningsenhed konkluderes det, at skilsmissebørn i højere grad er i risiko for ikke at gennemføre en ungdomsuddannelse. Særligt øger det risikoen, hvis barnet er under 20 år ved forældrenes brud. Her er risikoen størst blandt drenge. Sammenlignet med deres søskende, der var over 20 år, da deres forældre blev skilt, øges risikoen for ikke at have færdiggjort en ungdomsuddannelse, inden de fylder 25 år med ca. 4 procentpoint. For piger øges risikoen kun med ca. 1 procentpoint. I forvejen har drenge en større risiko for ikke at have gennemført en ungdomsuddannelse end piger, når de er fyldt 25 år. Risikoen efter deres forældres skilsmisse øges derved fra 24 procent til 28 procent, hvorimod risikoen for piger øges fra 20 procent til 21 procent, hvis de er under 20 år ved forældrenes skilsmisse. I denne undersøgelse tages der kun udgangspunkt i gennemførelsen af en ungdomsuddannelse. Hvis man tager et kig på, hvordan det ser ud for fuldførelsen af uddannelser ud over grundskoleniveau generelt, tegner der sig et andet billede. En undersøgelse fra Danmarks Statistik fra 2018 viser, at der er en sammenhæng mellem andelen af 30-årige, der har gennemført en uddannelse ud over grundskoleniveau, og hvorvidt deres forældre boede sammen, da de var 18 år. Undersøgelsen konkluderer, at der er en dobbelt så stor andel af 30-årige, som ikke havde samlevende forældre, da de var 18 år, der aldrig har gennemført en uddannelse ud over grundskoleniveau. Det kan være svært at pege entydigt på, hvorfor samlevende forældre har så stor en betydning for, om deres børn tager en længere uddannelse. Danmarks Statistiks bud herpå er, at de psykiske og sociale udfordringer, der kan knytte sig til forældres brud, kan være af afgørende betydning for børns trivsel. Hvis forældres relation f.eks. er præget af et højt niveau af konflikt, eller en enlig forælder mangler ressourcer til at hjælpe med lektier, kan det være udslagsgivende for barnets gennemførelse af en uddannelse (DST 2018:78).

### 3.4 KONSEKVENSER FOR KARAKTERER

Undersøgelsen fra Rockwool Fondens Forskningsenhed viser også, at skilsmisser har en negativ effekt på børns karakterer i 9. klasse. Undersøgelsen sammenligner børn, der er under 15 år ved forældrenes brud med deres ældre søskende, der er over 17 år ved forældrenes brud. Overordnet viser resultaterne et fald i karaktergennemsnit på 0,3 karakterpoint blandt både piger og drenge ved prøver i dansk, matematik, engelsk og fysik/kemi. Dermed gælder det, at pigers karakterer i gennemsnit falder fra 7,0 til 6,7 og drenges karakterer falder fra 6,5 til 6,2. I forlængelse af disse tal kommer undersøgelsen frem til, at sandsynligheden for at deltage i 9. klasses eksamener reduceres med 2 procentpoint for både piger og drenge sammenlignet med deres ældre søskende. Disse tal er ikke ligefrem opløftende og tegner et billede af, at børn fra skilsmisefamilier er dårligere stillet i forhold til at klare sig godt i skolen, hvilket kan påvirke deres muligheder senere i livet. Undersøgelsen fra Rockwool Fondens Forskningsenhed er i overensstemmelse med amerikanske studier, der viser lavere karakterer for skilsmissebørn samt lavere uddannelsesniveau. Flere studier sammenligner forskning fra Europa og USA og fremhæver at resultaterne overordnet ligner hinanden (Amato 2012:13; Amato & James 2010:7). Dansk forskning kan i denne sammenhæng pege på nogle mulige årsager til at skilsmissebørn klarer sig dårligere i skolen. Et forhold der kan spille ind er, at børn der bor i stedfamilier eller kun har én forsøger, statistisk set får mindre lektiehjælp end børn i kernefamilier (Ottosen et al. 2010:102). Den samme gruppe af børn pjækker oftere og tidligere i livet og har hyppigere skoleproblemer, hvilket kan bidrage til øget marginalisering (Ottosen et al. 2010:84).

### 3.5 ØGET RISIKO FOR KRIMINALITET

Kriminalitet er endnu et område, der peger i en negativ retning for børn fra delte familier. Her viser en undersøgelse fra Rockwool Fondens Forskningsenhed, at drenge, der er under 15 år ved forældrenes brud, har en 3 procentpoint større risiko for at blive dømt for kriminalitet sammenlignet med deres ældre søskende, der er over 17 år ved forældrenes brud. Mere specifikt bliver sandsynligheden for, at de dømmes for kriminalitet øget fra 8,4 procent til 11,4 procent (Rockwool 2019:5). For piger ses der ingen sammenhæng mellem forældres brud og øget kriminalitet. Disse resultater stemmer overens med VIVEs fund i en undersøgelse fra 2010. I undersøgelsen kommer VIVE frem til, at unge fra eneforsørgersfamilier oftere er på kant med loven end unge fra kernefamilier. Denne gruppe er overrepræsenteret på nogle udvalgte områder, når det kommer til kriminel adfærd. De har i højere grad stjålet, udøvet eller truet med vold, begået hærværk, købt stjålne varer, lavet graffiti, båret våben i byen og begået indbrud (Ottosen et al. 2010:135-138). Tilsvarende viser undersøgelsen, at samme gruppe i højere grad har været truet med eller udsat for overfald, er blevet truet med våben, har været udsat for voldtægt(sforsøg) og oftere har været udsat for seksuelle krænkelse fra familiemedlemmer. Derudover er fysisk afstraffelse hyppigere forekommende i stedfamilier og eneforsørgersfamilier end i kernefamilier (Ottosen et al. 2010:129-131).

### 3.6 ØGET UDSATHED

I en undersøgelse fra VIVE fra 2018 sammenlignes børn med samlevende forældre overfor børn med separerede forældre. Undersøgelsen viser overordnet, at børn med separerede forældre generelt er mere udsatte end børn fra kernefamilier. De lever tre gange så ofte i relativ fattigdom, har 3 gange så hyppigt fædre med en kriminalitetsdom, og deres forældre har statistisk set kortere uddannelser og er oftere arbejdsløse. Kommuner har fem gange så ofte ydet hjælpeforanstaltninger til børn med separerede forældre end børn i kernefamilier. Derudover ses en dobbelt så stor forekomst af forældre, der var yngre end 25 år ved barnets fødsel, og en større andel af både børn og deres forældre med en psykiatrisk diagnose. Fælles for disse resultater er en overvægt af familier, hvor samlivsbruddet fandt sted, da børnene var små (Ottosen et al. 2018:252).

### 3.7 ØGET RISIKO FOR SKILSMISSE

En undersøgelse fra Norge viser en tydelig sammenhæng mellem at være barn af skilsmisseforældre og risikoen for selv at blive skilt. Her ses der en dobbelt så stor risiko for skilsmisse, hvis den ene ægtefælle er skilsmissebarn og en tredobbelt risiko, hvis begge ægtefæller har skilte forældre. På baggrund af en lignende undersøgelse i Danmark udtaler seniorforsker Mai Heide Ottosen, at de to undersøgelses resultater er sammenlignelige. I denne sammenhæng har forskere forskellige bud på, hvorfor risikoen for skilsmisse er så meget større blandt skilsmissebørn. For det første har skilsmissebørn sandsynligvis været vidne til konflikter og nogle destruktive adfærdsmæssige mønstre i forældrenes ægteskab, som har ledt til skilsmissen. Derudover har de oplevet deres forældre give op på ægteskabet, da det blev for svært i modsætning til børn fra kernefamilier, som vokser op med en forståelse af, at man godt kan overkomme udfordringer og vanskelige perioder i parforholdet. Skilsmissebørn formår altså i mindre grad end børn fra kernefamilier at udvikle værktøjer til at løse deres problemer i ægteskabet senere i livet. På trods af at de muligvis har en endnu større motivation for at lykkes med deres ægteskab, er der altså nogle adfærdsmæssige mønstre, som de tager med sig fra deres forældres ægteskab, der øger risikoen for, at de alligevel ender i skilsmisse.

### 3.8 PSYKISKE PROBLEMER

Når børn gennemgår en skilsmisse, er der en række forhold, der har betydning for de efterfølgende psykiske omkostninger. For de fleste børn er forældres brud belastende, da de skal være i stand til at tilpasse sig hverdagens ændringer. Omfanget af omvæltninger er som regel med til at påvirke, hvor svær skilsmissen bliver for det enkelte barn. Tiden efter en skilsmisse er for børn ofte

kendetegnet ved flytninger, skoleskift og nye venskaber. Derudover kan konfliktprægede familieforhold, nye papforældre og papsøskende også blive en del af livet efter en skilsmisse. Forskningen på området fortæller os, at mange børn formår at komme igennem de livsomvæltende skift uden de store udfordringer. Samtidig skal man ikke lede længe i statistikker vedrørende udsathed, før det bliver tydeligt, at der er en overrepræsentation af børn fra skilsmissemfamilier, som har psykiske problemer. En undersøgelse viser, at 15-19-årige børn fra stedfamilier og eneforsørgerfamilier oftere har forsøgt at begå selvmord, oftere har psykiske lidelser, og oftere har modtaget psykologbehandling (Ottosen et al. 2010:132-133). På samme måde viser en anden undersøgelse en sammenhæng mellem selvmord hos unge og forældres skilsmisse (Agerbo, Nordentoft & Mortensen 2002:1). Det tyder altså på, at børn fra kernefamilier er mindre udsatte i forhold til selvskadende adfærd, og at de generelt har en højere grad af mental sundhed. Derudover viser undersøgelsen en sammenhæng mellem forældres uddannelsesressourcer og forekomsten af psykiske lidelser blandt deres 15-19-årige børn. Resultaterne peger på, at børn fra akademikerhjem er mere beskyttede i forhold til psykiske lidelser end børn fra hjem med mere begrænsede uddannelsesressourcer. Der ses ligeledes en større forekomst af psykiske lidelser hos samme gruppe børn, hvis begge deres forældre er arbejdsløse (Ottosen et al. 2010:133-134). Selvom mange børn undgår at få alvorlige problemer efter deres forældres brud, er risikoen større end for børn i kernefamilier. Med andre ord er forskellen mellem skilsmissebørn og børn fra kernefamilier ikke nødvendigvis stor, men den afspejler imidlertid et gennemgående mønster af social ulighed, der bør tages alvorligt.

### 3.9 FORÆLDREKONTAKT

Forældre spiller en afgørende rolle for deres børns trivsel i tiden under og efter en skilsmisse. Hvordan børn klarer deres forældres brud, afhænger dels af, at forældrene formår at skabe et trygt miljø, hvor opmærksomhed på barnets behov er i fokus, og om de evner at etablere et godt samarbejde uden et højt konfliktniveau. I skilsmisser, hvor børn lider under en høj grad af konflikt, kan de blive brugt som et våben mellem forældrene. Det kan skabe et stort pres på det pågældende barn, der gerne vil tilfredsstille og få accept fra begge forældre. Presset kan være så stort, at barnet føler et indirekte eller direkte pres om at vælge side, hvilket kan lede til, at kontakten med den ene forælder bliver reduceret eller brudt. I andre tilfælde kan konfliktfyldte ægteskaber, hvor konflikterne ophører efter en skilsmisse, være med til at forbedre situationen for barnet. Uanset, er støtte og omsorg fra forældre særligt vigtigt i tiden under og efter en skilsmisse. Derfor kan børns brud på kontakten til en forælder have konsekvenser for deres psykiske helbred efterfølgende. Forskning viser, at ca. hvert femte barn fra en skilsmissemfamilie mister kontakten til én eller begge forældre. Oftest mister barnet kontakten til faren, hvis kontakten til én forælder bliver brudt. Det kan medvirke til et større tab af socialt netværk for barnet, da det også risikerer at miste kontakten med farens side af familien (Reiter et al. 2014:60-61).

En norsk undersøgelse fra 2014 viser, at børn kan undgå alvorlige psykiske problemer, hvis de bevarer kontakten til deres forældre efter en skilsmisse. Undersøgelsen sammenligner grupper med forskellig forældrekontakt og deres psykiske helbred. Resultaterne peger på, at personer fra skilsmissemfamilier som har bevaret kontakten til begge forældre, kun har en smule dårlige psykisk helbred end personer, hvis forældre ikke er gået fra hinanden. Derimod har personer med tabt forældrekontakt et væsentligt dårligere psykisk helbred sammenlignet med jævnaldrende. Det stemmer ligeledes overens med, at den psykiske sundhed er bedre hos personer, der har angivet en større støtte fra deres forældre under skilsmissen. Fundene i undersøgelsen siger noget om, hvor vigtig en rolle forældre spiller for deres børns psykiske helbred og trivsel, når kernefamilien går i opløsning.

Det er imidlertid ikke kun i tiden under en skilsmisse, at børns psykiske helbred er påvirket af forældres brud. Også i de efterfølgende år bliver det tydeligt, at børn kan risikere at få det værre end under selve skilsmissen. Her finder de norske forskere en lille stigning i depressive symptomer jo længere tid, der går efter den oplevede skilsmisse. Forestillingen om at den psy-

kiske belastning for børn aftager med tiden, bliver i denne forbindelse afkræftet. Det har ellers været en udbredt opfattelse i både faglitteratur og i den offentlige debat, at ”tiden læger alle sår”. På baggrund af undersøgelsen tolker forskerne stigningen i depressive symptomer som et tegn på, at vedvarende konflikter, mellem forældre efter en skilsmisse, skaber en fortsat belastning på børnenes psykiske helbred (Reiter et al. 2014:63-64). En tysk undersøgelse fra 2006 giver en anden grund til stigning i depressive symptomer hos skilsmissebørn. Resultaterne indikerer, at forandringer i familiekompositionen over tid, som at få en stedfar, eller at mor og stedfaren går fra hinanden, medvirker til lavt selvværd og depression (Amato & James 2010:7).

### 3.10 FLERE BØRN OMFATTES AF DELEORDNING

Hvordan forældre vælger at deles om deres børn efter en skilsmisse, har ændret sig markant gennem de senere år. Hvis man tager udgangspunkt i perioden fra 2009 til 2017, ses der en stigning fra 16 procent til 37 procent i andelen af danske børn fra skilsmissemfamilier, der lever med et deleordningsarrangement med et nogenlunde lige ophold hos begge forældre. Der kan være flere grunde til denne udvikling, bl.a. en øget kønsligestilling i børneomsorgen, og en forfordeling af fælles forældremyndighed i det familieretlige system. Det er bredt diskuteret blandt fagpersoner, hvilken indvirkning udviklingen i deleordninger har på skilsmissebørn. Nogle mener, at det er en fordel for barnet, da det får en stærkere tilknytning til begge forældre. Andre ser det som en belastning for barnets trivsel, da hverdagen vil indeholde en høj grad af pendlen, hvor barnets fornemmelse af en fast base forsvinder (Ottosen & Dahl 2018:246).

### 3.11 SAMVÆRSORDNINGER OG BØRNS LEVEVILKÅR

Imidlertid viser studier, at børn i deleordninger klarer sig bedre end børn med mindre omfattende samværsordninger. En undersøgelse fra Sverige fra 2017 viser, at der er få forskelle i levevilkårene hos børn fra skilsmissemfamilier med en ligelig delt samværsordning overfor børn i kernefamilier. De få forskelle som undersøgelsen finder er, at førstnævnte gruppe i højere grad angiver, at de ikke kan deltage i sociale aktiviteter grundet økonomiske forhold. Derudover angiver de oftere end børn i kernefamilier, at deres fædre har tid til dem. Udover disse to forhold er levevilkårene for de to grupper relative ens. I kontrast hertil ses en større forskel, hvis man sammenligner med børn i eneforsørgerfamilier. Denne gruppe af børn angiver en lavere grad af økonomiske ressourcer, der medfører, at de ikke har råd til de samme ting som deres venner, og at de oftere ikke har råd til at deltage i sociale aktiviteter. Derudover angiver de at have sværere relationer til deres forældre, herunder at deres forældre oftere ikke har tid til dem. De er oftere stressede, ryger mere, spiser oftere ikke morgenmad og føler sig oftere utrygge i skolen og i deres nabolag. De er mindre tilbøjelige til at læse bøger, have været i teatret i 6 måneder op til undersøgelsen og dyrke sport regelmæssigt. Overordnet viser undersøgelsen en markant større udsathed for børn i eneforsørgerfamilier overfor børn med ligelig delt samværsordning og børn i kernefamilier (Fransson et al. 2017:868-875). Disse resultater stemmer overens med en undersøgelse fra 2015, der anvender store datasæt fra Tyskland. Undersøgelsen viser en mindre tilfredsstillelse med egen familie blandt unge, der udelukkende bor hos moren overfor unge i kernefamilier. Der var ingen forskel på tilfredsstillelsen med familien hos unge, der bor med moren og en stedfar overfor unge i kernefamilier (Walper et al. 2015:349).

I et andet studie undersøges otte danske skilsmissemfamilier med en ligelig delt samværsordning med udgangspunkt i børnenes perspektiver på hverdagslivet. Her beskrives børnenes liv som ”double looped”, da de har to adskilte hverdagsrutiner hos henholdsvis mor og far, der skiftevis repeteres i deres pendlen mellem de to hjem. Ud fra børnenes betragtninger konkluderer undersøgelsen, at selvom børnene lever to forskellige familieliv, skaber det ikke nødvendigvis komplikationer eller forvirring hos børnene. De formår ofte at finde ro i forskellene således, at de to hverdagsrutiner kan sameksistere. Forudsætningen for at dette er muligt, er naturligvis

et fravær af et højt konfliktniveau hos forældrene, og at de samarbejder om en så gnidningsfri hverdag for børnene som muligt (Marschall 2017:349-351).

### 3.12 HVEM VÆLGER HVILKE SAMVÆRSORDNINGER?

I en undersøgelse fra VIVE fra 2018 sættes der spørgsmålstejn ved, hvorvidt børns trivsel i deleordninger er et resultat af deleordningen i sig selv eller om forældre, der vælger deleordninger, generelt er mere ressourcerstærke, hvorfor deres børn trives bedre (Ottosen et al. 2018:246). I denne sammenhæng er der en række forudgående faktorer, der har betydning for børns forudsætninger for at trives efter skilsmissen. Her gælder det bl.a., at veluddannede forældre med en velfungerede økonomi oftere vælger en delt samværsordning end forældre, der er mindre privilegerede. Derudover fortsætter fædre, der inden skilsmissen tog del i omsorgsarbejdet, også oftest med det efter skilsmissen. Der ses desuden en sammenhæng mellem årsager til brud og hvilken samværsordning, der vælges. Forældre der ikke går fra hinanden på baggrund af f.eks. vold og misbrug eller en høj grad af konflikter, vælger oftere en deleordning, end forældre, hvor det omvendte er tilfældet. Samtidig har flere børn uden deleordning været omfattet af familieretlige konflikter (Ottosen et al. 2018:248). Der er altså en række forhold forud for forældres brud, der er af afgørende betydning for, hvilken samværsordning der vælges. Omfanget af belastninger under selve bruddet kan endvidere udgøre en risiko for barnets trivsel.

### 3.13 KARAKTERISTIKA FOR DELEBØRN

Der er flest børn, som lever i deleordninger i større byer, og hvor forældrenes brud er indtruffet på et senere tidspunkt i barnets liv sammenlignet med børn i mindre omfattende samværsordninger. Andelen af børn i deleordninger er også større, hvis forældrene ikke har fundet en ny partner, og blandt små børn og børn med migrationsbaggrund er færre i deleordninger. Børn med migrationsbaggrund og piger ser i højere grad ikke én af forældrene (oftest faren), og for denne gruppe, er forældrene fire ud af fem gange gået fra hinanden, inden barnets tredje år. Disse børn har hyppigere unge mødre og oftere forældre, der ikke har en uddannelse ud over grundskoleniveau, hvortil ca. halvdelen står udenfor arbejdsmarkedet. Hos samme gruppe børn har 22 procent af deres fædre en kriminalitetsdom og 29 procent af deres mødre har en psykiatrisk diagnose. Børnene har ligeledes oftere psykiatriske diagnoser og modtaget sociale foranstaltninger fra kommunen. Gruppen af børn, der ikke har kontakt til én forælder, kommer altså i højere grad fra belastede familier og er generelt mere udsatte end børn i deleordninger og kernefamilier (Ottosen et al. 2018:253).

### 3.14 HVILKEN SAMVÆRSORDNING ER BEDST?

Det ses tydeligt, at børn i deleordninger er mindre udsatte på en række parametre end børn med mindre omfattende samværsordninger. For at vende tilbage til spørgsmålet om, hvorvidt dette er et resultat af deleordningen i sig selv eller en social selektion i forældres valg af deleordning, må vi vende blikket mod undersøgelsens afsluttende konklusioner. Her skriver de to forskere fra VIVE, at der ikke findes en sammenhæng mellem børns trivselsproblemer, når man kontrollerer for sociale forskelle og forældrenes samarbejdsrelation (Ottosen et al. 2018:261). Altså kan undersøgelsen ikke bekræfte, om deleordninger er de mest hensigtsmæssige for skilsmissebørn, når der tages højde for forældres generelle ressourcer og socioøkonomiske status.

### 3.15 OMKOSTNINGER FOR VOKSNE

Det er ikke kun børnene som oplever problemer ved en skilsmisse. Faktisk er det forbundet med en række potentielle negative konsekvenser at blive skilt for de to ægtefæller. Særligt langstrakte konfliktfyldte skilsmisser kan tære enormt på de involverede parter. I en artikel af bl.a. Gert Martin Hald undersøges fænomenet ”*Divorce Burnout*” blandt 1856 nyskilte danskere (Hald et al., 2020a). ”*Burnout*” referer til en psykosomatisk tilstand præget af både fysisk og psykisk ud-

mattelse, ofte som et produkt af at en krævende og opslidende relation. Dette kan både være en arbejdsmæssig relation, men også en kærlighedsrelation. *Divorce burnout* manifesterer sig som et stigende niveau af udmattelse, fald i vitalitet og et fald i overskud til at ’cope’ med hverdagen, som derfor leder til en distancering og følelsesmæssig afkobling. Ud fra tre parametre finder undersøgelsen, at en signifikant del af de 1856 nyskilte danskere oplever symptomer på *divorce burnout*. Dette forværrer yderligere børnenes oplevelse af deres forældres skilsmisse, idet forældrenes overskud og generelle mentale helbred forværres. Dette har naturligvis en negativ effekt på barnets velbefindende, hvilket ligeledes har en forværende effekt på niveauet af oplevet *divorce burnout*. Det er med andre ord en ond selvforstærkende cirkel. I en artikel fra samme år, understreges det at samme gruppe af nyskilte danskere helt generelt har det mentalt og fysisk dårligere end kontrolgruppen (Hald et al. 2020b). Undersøgelsen peger på, at gruppen med nyligt skilte, på langt de fleste helbredsmæssige faktorer (fysisk og psykisk helbred, vitalitet, sociale evner m.m.) klarer sig signifikant dårligere end kontrolgrupperne.

### Kønsbærelig forskel

Det er naturligvis ikke alle skilsmisser, der producerer så store og alvorlige konsekvenser. Dog understreger tallene at man i langt størstedelen af tilfældene vil opleve en eller anden form for negative konsekvenser. På samme måde som de fleste bliver ramt af konsekvenser, ville et oplagt spørgsmål være, hvorvidt der er en kønsbærelig forskel. Her er der delvist blandede resultater. Et tysk studie peger på, at der er en kønsbærelig forskel i, hvordan en skilsmisse rammer (Leopold, 2018). Resultaterne fra undersøgelsen viser, at mænd oplever større kortvarige konsekvenser af skilsmisse end kvinder. Til gengæld udligner denne diskrepans sig over relativt få måneder. Modsat viser undersøgelsen, at kvinder lider et større økonomisk tab på den lange bane. Det konkluderes derfor, at konsekvenserne ved skilsmisse for mænd i høj grad er forbigående, hvorimod kvinder snarere kroniske. Dog bringer artiklen flere eksempler på anden forskning, som peger på det omvendte resultat – nemlig er der ikke er signifikant kønsbærelig forskel, hvorfor der i undersøgelsen trædes varsomt med at ophæve konklusionen til et altid gældende faktum.

### Sundhedsrisici ved skilsmisse

Det kan imidlertid fastslås, uagtet om en kønsbærelig forskel påvises, at det er ofte forbundet med en lang række negative konsekvenser, at gennemleve en skilsmisse. Helt generelt viser skilte større tegn på stress, angst, depression og social isolation (Amato, 2000, 2010; Kessing et al., 2003; Hewitt et al., 2012). En dansk undersøgelse fra 2014 har ligeledes undersøgt 5.6 millioner danske mænd og kvinders hospitalsindlæggelsehistorik i årene mellem 1982 og 2010, og viser i den forbindelse, at fraskilte har en højere risiko for hospitalsindlæggelse – selv når tallene er renset for uddannelsesniveau, årsstal for skilsmisse, alder og indkomst (Nielsen et al., 2014). Det er ikke hele population som oplever en stigning i hospitalsindlæggelser, hvorfor undersøgelsen konkluderer, at det at gennemleve en skilsmisse har en moderat men langstrakt effekt på risikoen for hospitalsindlæggelse. En anden undersøgelse fra 2009 påviste ligeledes at fraskilte i højere grad er i risiko for at udvikle problemer med alkohol, end intakte ægtepar (Waite, et al. 2009). Overordnet set er skilsmisser forbundet med en forøget ”*mortalityrisk*” (Kposowa, 2000; Sbarra et al. 2009). I den forbindelse ser man ligeledes en ringere mental velvære hos fraskilte end folk i intakte ægteskaber (Bracke, et al., 2010; Colman, et al. 2012).

Selvom det ikke er alle der gennemlever en skilsmisse, som bliver indlagt, udvikler et usundt forhold til alkohol osv., kan det ikke desto mindre være forbundet med store personlige og sundhedsmæssige omkostninger at blive skilt for de to involverede voksne. Dette betyder naturligvis ikke, at man aldrig bør forlade et ægteskab. Der kan findes gode grunde til at forlade et ægteskab, f.eks. psykisk eller fysisk vold. Dog bør man være opmærksom på de potentielle personlige risici forbundet med en eventuel skilsmisse.

## 4

FOREBYGGENDE  
INDSATSER**4.1 HVORDAN KAN MAN FOREBYGGE SKILSMISSE?**

Når vi nu ved, at skilsmisse i mange tilfælde er forbundet med store omkostninger – særligt for de involverede børn - og ved at skilsmisseprocenten i Danmark er relativt høj, er det interessant at undersøge, hvilke forebyggelsesmuligheder der eksisterer, og hvad vi ved om disse. Heldigvis er der en del forskning, der netop beskæftiger sig med effekten og barriererne ved forskellige forebyggende indsatser.

**4.2 PARTERAPI****Hvad er det og hvem tilbyder det?**

Parterapi er med al sandsynlighed den mest velkendte form for hjælp til par. Parterapien er både berømt og berygtet, og er blevet portrætteret i populærkulturen adskillige gange – både glorificeret og latterliggjort. Men hvad er parterapi, og giver det mening at tale om én type parterapi, eller er det mere meningsfuldt at tale om flere parterapier? At være parterapeut er ikke en beskyttet titel; man mødes af en række forskellige skoler og definitioner indenfor og af parterapien. Man må derfor skelne mellem evidensbaseret og ikke evidensbaserede parterapi.

Den ikke evidensbaserede parterapi er det, der er mest af. Denne type parterapi kan spænde fra alt mellem terapi funderet i kognitiv adfærdspsykologi og kommunikationsteori til shamanistisk healing og astrologi. Det kan både foregå i par eller i grupper, privat eller på klinik. Disse terapiformer kan, og har med al sandsynlighed været, hjælpsomme for en masse par. Dog har der ikke været nok undersøgelser og evalueringer af disse, til videnskabeligt at kunne validere dem, hvorfor man betragter dem som ikke evidensbaseret.

Modsat disse typer parterapi er der den evidensbaserede parterapi. Der er her to typer, som har gennemgået den tilstrækkelige mængde videnskabelige evalueringer, kritik osv., således at de kan betegnes som evidensbaserede. Disse to er emotionsfokuseret parterapi og integrative behavioral couple therapy.

Emotionsfokuseret parterapi (EFT) blev grundlagt af den britiske professor i psykologi Susan M. Johnson. Grundideen hos EFT er at kriseramte pars problemer skyldes en ubevidst grundlæggende emotion, som producerer en lang række sekundære emotioner, der manifesterer sig i hverdagen som brok, vrissen, snerren osv. Disse sekundære emotioner skaber altså vedvarende negative interaktioner, som i sagens natur tærer på forholdet. EFT søger derfor at identificere den ubevidste emotion, som typisk har rod i oplevelser tidligt i livet, for eksempel oplevelser af ikke at have fået sit behov for tilknytning, omsorg og tryghed mødt. I terapien identificeres den ubevidste emotion, for at analysere og bearbejde den, med det formål at genopbygge det kriseramte forhold (Rathgeber et. al., 2019). Igennem samtaleterapi identificeres og artikuleres den enkelte sit tilknytningsbehov og positive og negative oplevelser i forholdet, for igen at etablere et positivt kommunikations- og adfærdsmønster (Burgess Moser et. al., 2016). Denne proces udfoldes i aktivt samarbejde med terapeuten.

Der er flere udbydere af EFT i Danmark. På Dansk Center for Emotionsfokuseret Terapis hjemmeside ([www.dkceft.dk](http://www.dkceft.dk)) kan man finde en samlet liste over psykologer, psykoterapeuter og parterapeuter, som er certificeret indenfor EFT.

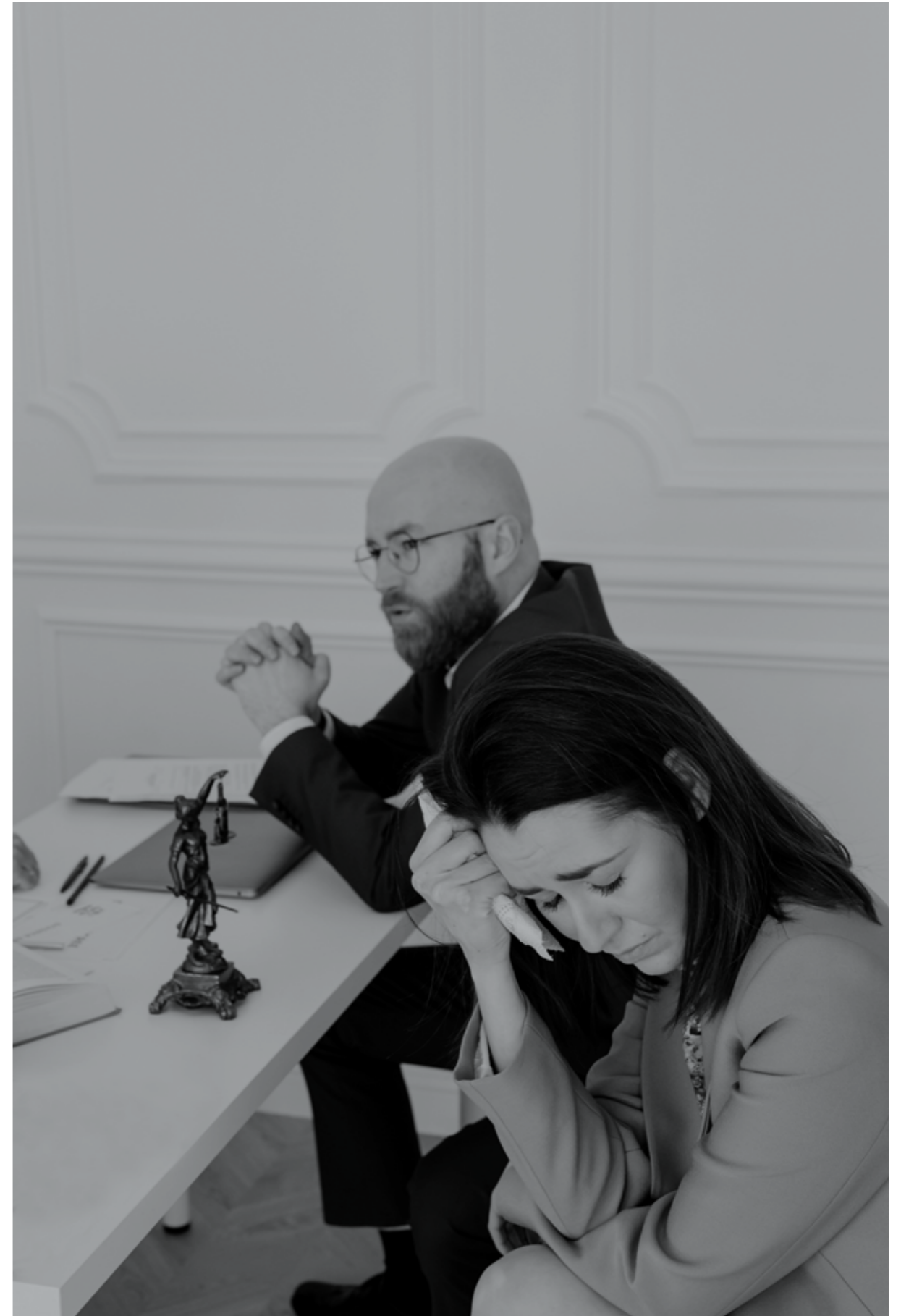
Den anden type evidensbaseret parterapi er den adfærdsorienterede, og under denne kategori hører blandt andet Integrative behavioral couple therapy (IBCT). IBCT blev grundlagt af den amerikanske professor i psykologi, Andrew Christensen. IBCT's grundtese er, at alle parforhold, før eller senere, vil opleve en form for uforenelighed eller måder, hvor man som par ikke passer sammen. Dette er drevet af naturlige forskelle i enten personlighed, værdier eller præferencer, som bliver mere tydelige dets længere tid parret er sammen. Disse forskelle er uundgåelige, og definerer derfor i sig selv ikke hvorvidt et parforhold er i en krisetilstand eller ej. Det der afgør krisetilstanden, er måden hvorpå man håndterer og reagerer på disse forskelle og uenigheder (Gurman, 2008). Ifølge IBCT er der i alle forhold uforeneligheder, der umuligt kan løses. Men hvis par, i stedet for at forsøge at imødegå og acceptere forskellighederne og uenighederne, modsat presser hinanden til at forandre sig, vil der opstå mønstre af destruktiv kommunikation. Disse mønstre kan man genkende som enten tendens til konfliktoptrapning, gensidig undgåelse af problemsamtaler eller mønstre hvor den ene stiller krav eller problematiserer, og den anden undviger. Disse mønstre kan blive ekstremt ødelæggende for parforholdet. I IBCT forsøger man således at udvikle strategier for at håndtere disse uundgåelige forskelle, både ved at undgå destruktive mønstre i kommunikationen, men særligt ved at lære at blive opmærksom på hinanden og forstå hinanden bedre i de situationer, hvor der er uforeneligheder, som umuligt kan løses (Christensen et. al. 2018).

IBCT er i disse år ved at blive mere udbredt i Danmark. På hjemmesiden for IBCT kan findes en samlet liste over certificerede parterapeuter i Danmark og internationalt (<https://ibct.psych.ucla.edu/therapists/>).

#### Virker det og hvad er problemerne?

Da det kun er emotionsfokuseret og adfærdsorienteret parterapi, der er blevet undersøgt gennem flere af hinanden uafhængige kontrollerede undersøgelser (lodtrækningsforsøg), er det således også de eneste typer parterapi man med sikkerhed kan udtale sig om ift. effektivitet. Dette er ikke ensbetydende med, at andre terapiformer, som ikke har været under samme videnskabelige udredning, ikke fungerer – der er med sikkerhed mange mennesker der finder disse former hjælpsomme. Dog mangler der reelle undersøgelser, som enten bekræfter eller afkræfter deres hjælpsomme effekter. Indtil disse forelægges, kan man kun udtale sig om de terapiformer, hvis gavn er videnskabeligt påvist.

EFT's og IBCT er begge veldokumenterede effektive terapiformer. Disse to former, som til dels minder om hinanden ift. deres fokus på destruktive mønstre i kommunikationen, har gennemgået en adækvat mængde videnskabelig granskning til at kunne betegnes som særdeles veldokumenterede (Lebow et. al. 2012). Talrige undersøgelser har peget på, at EFT har en særdeles positiv effekt på følelsen af kærlighed til sin partner, og at en følelse af at tilknytningen i parforholdet forstærkes som følge af et EFT-terapiforløb (Johnson et. al. 1999, Schade et. al. 2015). Undersøgelser af IBCT-terapiforløb har, ligesom EFT, påvist at trivsel i parforholdet forøges som følge af IBCT. I den forbindelse øges accepten af forskelligheder og kommunikationen i parforholdet forbedres pga. deltagelse i terapiforløbet (Jacobsen et. al. 2000, Christensen et. al. 2017). Disse to terapiformers forebyggende effekter er således tydelige, da en forøgelse af trivsel, tilknytning og kærlig i et parforhold i sagens natur vil have en præventiv effekt på en skilsmisse. EFT og IBCT er desuden en forholdsvist intim og intensiv form for parhjælp, hvorfor den ligeledes har vist sig mest effektiv ift. forebyggelse. Det essentielle ved parterapi – noget der ligeledes gør sig gældende ved andre parterapiformer og parinterventioner, er at de igangsættes i tide. Den mest effektive måde at anvende parterapi ift. skilsmisseprævention er, når par søger hjælp i tide, før parforholdet hænger i en alt for tynd tråd. Det er almindeligt, at der hos par, som søger



parterapi, er mindst én partner, som er i tvivl om, hvorvidt forholdet står til at redde. Parterapi afhænger dog af, at der er to partnere som er villige til at gøre forsøget.

Problemerne med parterapi er derfor ikke, at de ikke har en positiv effekt. Der er snarere en række mere praktiske problemer forbundet med det. Et af de første problemer man støder på er, at distinktionen mellem evidensbaseret og ikke evidensbaseret parterapi er meget svær at identificere, da den sjældent er angivet hos de enkelte udbydere af parterapi. Der er således mange der vælger en ikke evidensbaseret terapiform, fordi de ikke er klar over at der er en forskel. Dette er et problem, da man risikerer at vælge en terapeut, som i værste fald kan fungere som en katalysator for en skilsmisse.

Der kan være flere forskellige barrierer, som står i vejen for at par søger parterapi. Det kræver tid, koster penge, og det kan føles ukomfortabelt at dele privat stof med en fremmed. Mange danskere vælger derfor at prøve at løse problemerne på egen hånd; en undersøgelse fra 2019, som undersøgte tilbøjeligheden til at søge hjælp til ens forhold, viste at 7% havde søgt parterapi (Trillingsgaard et. al. 2019). Parterapi er således meget lidt udbredt, hvilket i sagens natur er ærgerligt, såfremt man ønsker at forebygge en skilsmisse.

### 4.3 VIRKSOMME TILBUD TIL PAR

Som et alternativ til den mere traditionelle parterapi, er der de senere årtier vundet mindre intensive og mere let tilgængelige forløb til par frem, som ønsker at forbedre deres forhold og forebygge en eventuel skilsmisse. Disse forløb bliver kategoriseret under paraplybetegnelsen Forebyggende tilbud, og dækker over en lang række forskellige typer forløb, som både varierer i type, indhold, længde osv. Til fælles har de det, at de typisk bruger principper om hjælp til selvhjælp, og ikke fordrer, at parret møder op på terapeutens kontor. Det gør dermed typisk også tilbuddet billigere. Par bruger typisk disse tilbud som vedligeholdelse af et i forvejen godt parforhold eller som et lettilgængeligt første skridt i retning af et bedre parforhold. De tilbud, der beskrives nedenfor, har alle vist positive effekter på pars kommunikation og trivsel i kontrollerede undersøgelser (lodtrækningsundersøgelser). I det følgende afsnit er der udvalgt to forskellige parinterventioner; både for at belyse forskellige typer parinterventioner, men også for at belyse de forskellige fordele og ulemper, samt hvordan de påvirker skilsmisserisikoen:

#### PREP-kurset

En af de tidligste, og derfor også mest velafprøvede og veldokumenterede parinterventioner, er Prevention and Relationship Enhancement Program - PREP. PREP blev udviklet ved University of Denver's Center for Marital and Family Studies i 1980'erne, og tager udgangspunkt i idéer og teknikker fra kognitiv adfærdsorienteret parterapi og kommunikationsorienteret arbejde med par. Formålet med et PREP-kursus er altså at udvikle og forbedre den fælles kommunikation, konfliktløsning, forventningsafstemning og tilfredshed i samlivet. Et kursus varer 12-18 timer, fordelt over et varierende antal dage/uger. Kurset består som regel af en blanding af kommunikationsøvelser, oplæg, udvikling af fælles konfliktlösingsstrategier m.m. Udover det generelle kursus, findes der ligeledes specialiserede PREP-kurser. Bl.a. er der udviklet PREP-kurser til personer ansat i forsvaret, PREP-kurser rettet mod forebyggelse af utroskab samt mod parforhold præget af utroskab m.v.

Der er i Danmark rig mulighed for at deltage i PREP-kurser. Der er en lang række centre, terapeuter m.v., som tilbyder PREP-kursusforløb spredt over hele landet. Oprindeligt blev PREP hentet til Danmark af Center for Familieudvikling, der både selv udbyder PREP-kurser, samt uddanner og certificerer undervisere og terapeuter i Danmark i brugen af kurset.

PREP har vist sig effektivt på mange parametre herunder på pars kommunikation og tiltro til forholdets fremtid. Det er solide resultater i forhold til den relativt korte tid som kurset strækker sig over.

I og med PREP-kurserne har været anvendt i flere årtier, er der foretaget en del evalueringer gennem tiden. Bl.a. fulgte en gruppe forskere par i 10 år, hvor eksperimentgruppen, der modtog PREP, viste sig at opnå markant mere stabile forhold end kontrolgruppen (Renick et. al. 1992). Bl.a. viste det sig, efter de 10 år var gået, at 8% af eksperimentgruppen var blevet skilt, hvorimod det samme tal for kontrolgruppen var 16%. Den norske professor i psykologi Frode Thuen har ligeledes undersøgt effekten af PREP (Thuen et. al. 2019). Thuen undersøgte hvordan forskellige sociokulturelle faktorer kan påvirke udbyttet af kurset. Det undersøgelsen viser er, at PREP har en positiv effekt på tværs af samtlige sociokulturelle kategorier, der er målt på i undersøgelsen – kvinder, mænd, et eller flere børn, store eller små samlivsproblemer. Thuens resultat korresponderer derfor med VIVEs forskningsoversigt, som ligeledes viser, at PREP har en positiv effekt på tværs af sociokulturelle grupper.

#### CCET-kurset

Udover PREP har en anden parintervention fået mere og mere opmærksomhed de senere år. Det schweiziske Couples Coping Enhancement Training (CCET) har modtaget international anerkendelse, og er baseret på forskning om stress og coping i målet om at reducere antallet – og derved forebygge, samlivsbrud. Mere praktisk er CCET et 18-timers forløb, som indeholder øvelser, rollespil, forbedring af copingstrategier samt feedback, som et led i en reduktion af potentielle kommunikative problemer.

Modsat PREP er det desværre ikke muligt på nuværende tidspunkt at deltage i CCET-kurser i Danmark, da den stadig er en relativt ny interventionsform.

I og med at CCET er et yngre og derfor mindre udbredt parkursus, er der betydeligt færre evalueringer af parinterventionen end f.eks. PREP. Alligevel er der lavet flere evalueringer, som peger på særdeles positive effekter af CCEP. Bl.a. har tidlige evalueringer blandt 600 deltagere vist, at 85% af parrene fandt CCEP-interventionen enten ”god” eller ”meget god” (Bodenmann et. al. 2004). Et andet studie viser ligeledes, at par, der bruger interventionsformen, oplever en positiv effekt på en lang række parametre, f.eks. ægteskabelig sammenhængskraft, konsensus og generel tilfredshed, samt en reduktion af konflikter og miskommunikation (Isanejad et. al. 2020). CCET har ligeledes vist en positiv effekt på det generelle mentale velbefindende hos parrene, hvilket ligeledes har en forebyggende effekt ift. skilsmisserisikoen.

Det understreges dog at CCET ikke kan træde i stedet for parterapi. CCET anbefales heller ikke til par, som allerede overvejer at blive skilt, eller som oplever en stor krise (VIVE 2014).

#### Web-baseret hjælp til par

Blandt de forskellige web-baserede tilbud til par, som i dag er tilgængelige i Danmark, er det amerikansk-udviklede forløb ”OurRelationship” det bedst dokumenterede. Par arbejder gennem 8 uger på egen hånd (både sammen og hver for sig) ved hjælp af en tablet, telefon eller computer med programmets webbaserede aktiviteter. Fire gange i løbet af de 8 uger modtager parret et 20 minutters opkald fra en vejleder, som støtter og guider parret videre i programmet. I to tidligere lodtrækningsforsøg har OurRelationship vist sig effektivt i forhold til at forbedre pars trivsel, herunder tilfredshed med parforholdet, kommunikation og forældresamarbejde. Forløbet har også vist positive effekter på individuel trivsel, herunder depression, stress, arbejdsevne og oplevet livskvalitet. OurRelationship findes i en dansk udgave ”OnPar”, som er oversat, afprøvet og udbudt fra forskere ved Aarhus Universitet. Center for Familieudvikling er aktuelt (Maj 2022) er i gang med at gøre denne danske version tilgængelig for danske par også uden for forskning.

#### Par-tjek

Blandt veldokumenterede forebyggende indsatser til par findes også det amerikansk udviklede koncept Marriage Checkup, som er tilpasset til en dansk kontekst med navnet ”Par-tjek”. Par-tjek

er en forebyggende indsats på linje med tandlæge-eftersynet; et tilbagevendende tilbud om hjælp til at styrke forholdet og reparere mindre ”huller” inden de vokser sig store. Et par-tjek består af to samtaler af halvdelen times varighed hos en certificeret vejleder. Før første samtale har parret udfyldt et spørgeskema. Samtalerne følger en klar struktur, hvor parret arbejder generelt med at fremme forholdets styrker, og får hjælp til en dybere forståelse af en udvalgt problemstilling. Par-tjek er efterprøvet i lodtrækningsforsøg både herhjemme (Trillingsgaard et al., 2016) og i USA (Cordova et al 2014), og har vist positive effekter på parforholdstilfredshed, intimitet, gensidig opmærksomhed og depression. Der findes adskillige versioner af Par-tjek tilpasset forskellige målgrupper herunder par i forsvaret, og par, der har fået første barn. Herhjemme udbyder et stort antal privatpraktiserende psykologer, nogle kommuner og enkelte kirkelige organisationer Par-tjek til par.

#### Generelt om forebyggende indsatser til par

Overordnet er forebyggende indsatser forholdsvist effektive. Som nævnt er der et utal af forskellige parinterventioner, som naturligvis varierer i effektivitet og i videnskabelighed. Til gengæld er det et faktum at mange former for hjælp har en positiv effekt i langt de fleste tilfælde. Problemet med parinterventioner er delvist, at de ikke er specielt udbredte i Danmark. I en artikel viser lektor i psykologi Tea Trillingsgaard, at den type ægteskabelig hjælpesøgning som parinterventioner falder ind under (*”Medium level service”*), kun bliver anvendt af 3-4% af populationen (Trillingsgaard et. al. 2019). På trods af denne form for forebyggelse er effektiv, bliver den stort set ikke anvendt i Danmark. En anden udfordring er, hvis kriseramte par anvender parinterventioner i stedet for parterapi. I og med at parinterventioner er et kort og ikke så intensivt et forløb, har det ikke en tilstrækkelig effekt på kriseramte forhold. De skal anvendes præventivt, før problemerne opstår.

#### 4.4 ANDRE ALTERNATIVER

Den mest udbredte parhjælp er – ikke overraskende - internetsøgninger. Trillingsgaard et. al. har vist i tidligere nævnte undersøgelse fra 2019, at 22% af populationen havde søgt hjælp på internettet (Trillingsgaard et. al. 2019). Dette er både den billigste, hurtigste og mindst indgribende hjælpemulighed, hvilket givetvis forklarer, hvorfor det er den mest udbredt. Det er dog kompliceret at undersøge effekten af disse. Qua internettets beskaffenhed, er der både mulighed for at finde hjemmesider med råd fra reelle parterapeuter og psykologer, men det er samtidig muligt modsat at bevæge sig rundt i esoteriske fora, der i værste fald fungerer konfliktoptrappende. Generelt kan man sige, at i og med at denne hjælpemulighed hverken kræver en stor indsats eller er specielt indgribende, vil resultaterne givetvis være herefter.

#### 4.5 OPSUMMERING OG AFRUNDING

I det ovenstående er der beskrevet en række forebyggelsesmuligheder for de individuelle par. Alle de forebyggelsesmuligheder der er beskrevet i dette kapitel, har i overvejende grad vist delvist positive effekter på forebyggelsen af skilsmisser - dog skal disse ikke opfattes som en garanti imod en skilsmisse. Der er taget udgangspunkt i personlige forebyggelsesmuligheder, og ikke politisk-juridiske forebyggelsesmuligheder. Dette betyder i sagens natur også, at det er op til de enkelte par at søge disse forebyggelses- og hjælpemuligheder, hvilket ligeledes potentielt skaber en række faldgrupper. Grundlæggende viser Trillingsgaards artikel omkring hjælpesøgning (2019), at danske par i forholdsvist lille grad søger hjælp til deres parforhold. Kun 7% havde været i parterapi og 3-4% søgt parunder-visning/parintervention. Dog er der en klar kønsmæssig forskel på kvinder og mænds hjælpesøgningsmønstre. Tre gange så mange kvinder søger individuel terapi ifm. problemer i deres parforhold samt søger i højere grad hjælp på internettet. Dette kan bl.a. skyldes, at mænd gennemsnitligt opfatter parforholdskriser 6 måneder senere

end kvinden. Dvs. når kvinden har været opmærksom på krisen i 6 måneder, har manden først opdaget den, hvorfor hjælpesøgningen blandt kønnene er varierende.

Herudover er der personlige elementer i hvert enkelt parforhold, som har stor indflydelse på, hvorvidt forebyggelsesmulighederne har den ønskede effekt. Desto større krisen er i parforholdet, desto mere intensiv og intim hjælp behøver man. Flere terapeuter og psykologer understreger i den forbindelse, at nogle forhold er i så terminal tilstand, at det er for sent at redde. Udbyttet af disse forebyggelsesinitiativer afhænger således af de individuelle pars engagement og parforholdets tilstand. Parterapi og parinterventioner hjælper, for så vidt at par engagerer sig og lærer af terapien/interventionen. Disse forebyggelsesmuligheder viser sig ligeledes særdeles effektive, hvis de anvendes forebyggende. Dvs. at de skal anvendes før krisen kommer, såfremt man ønsker den optimale effekt. Alt i alt viser alle forebyggelsesmuligheder en positiv effekt på forebyggelsen af skilsmisser, på trods af den lave nationale tilslutning, såfremt forebyggelsesformen er tilsvarende parforholdets tilstand.

## 5

## FORANDRINGER I SYNET PÅ KÆRLIGHED

### 5.1 NYE PERSPEKTIVER

Tidligere i bogen beskrev vi fire samvirkende årsager til den høje danske skilsmisseprocent: 1) kvindernes frigørelse, 2) en stressreaktion på familieførøgelse og karrieremæssigt pres, 3) interne problemer i ægteskabet og 4) fordi man kan. De fire forklaringer er som nævnt ikke gensidigt ekskluderende, men forstærker givetvis hinanden. I dette kapitel vil en række mere abstrakte og strukturelle forklaringsmodeller præsenteres og diskuteres, i forsøget på at forstå og forklare udfordringer om kærlighedens og familiens rolle i samtiden, samt hvordan par tilskriver samlivet med en fast partner en meningsgørende betydning.

### 5.2 '68 OG SEKULARISERING

Som beskrevet i kapitel 1 oplevede man en relativt stor forøgelse i antallet af skilsmisser i årene før og efter 1968. Dette er ikke en tilfældighed. Der er bred enighed om, at dette udsving i særlig grad skyldes det idegrundlag, som generationen betegnet som "68'erne" eller "studenteroproret" er udtryk for (Vallgård, 2020). Flere forskere har peget på kvindernes frigørelse fra hjemmet, som en afgørende faktor for den høje skilsmisseprocent. En udvikling der naturligvis var i gang før 1968, men 68'er generationen fungerede i særlig grad som katalysator for denne udvikling, hvorfor man ser en kraftig forøgelse i skilsmisser omkring de år. 68'er generationen introducerede en særlig skepsis overfor autoriteter, og søgte derfor nye livs- og familieformer. Med udgangspunkt i tidstypiske læsninger af Marxs begreber om lønarbejde og klasse, kombineret med Freuds psykoanalyse, blev samfundets formelle og uformelle autoriteter sat under kraftig revurdering. Som en naturlig konsekvens af dette oplevede man i de år en stigende sekularisering, en udvikling som i nogen grad har fortsat op til i dag.

Afviklingen af autoriteter og den stigende sekularisering har uomtvisteligt sat sit præg på familien (Reich, 1974; Mau, 2016, 2018). Som et led i denne udvikling bliver der i høj grad sat spørgsmålstegn ved familiens normative status. Samtidens mantra om selvrealisering og omstillingsparathed kan på overfladen virke modstridende med den familiære relation og den forpligtende kærlighed. I dette perspektiv kan traditionelle familie- og kærlighedsformer fremstå fastlåste og repressive for det enkelte individs udvikling. Den enkeltes øjeblikkelige lykke bliver på mange måder vigtigere end den familiære relations forpligtende bånd. Ordet "øjeblikkelige" er særligt vigtigt, da, som det er blevet udlagt i nærværende tekst, det ikke er uden omkostninger at opbryde den familiære relation – hverken for børn eller voksne. Forsvaret for familien, som man finder i jødedom, kristendom og Islam, er svært at spore i den brede offentlige samtale. Der er i det hele taget få, der offentligt forsvarende 'Familien', som meningsbærende konstruktion i sig selv. Det normative sted, som man skal søge hen, såfremt man er i tvivl om sit parforhold, kan være svært at finde i dag. Familiens grundlag er kærlighed, men det er et skrøbeligt fundament i en hverdag med madlavning, hentning af børn, fugt i kælderen og et stigende arbejdspress. Hverdagen er ikke altid et frugtbart sted for kærligheden. Og når kærligheden fejler – hvilket

den altid gør fra tid til anden – har man brug for noget mere til at holde sammen på familien. Problemet er givetvis, at samtidens verifikationssted for glæde og lykke i visse henseender er en selv – du har ansvar for din egen lykke. Det er altså ”dig” der skal opsøge den, og ”dit” ansvar hvis du ikke opnår det. Det bliver altså i stigende grad et individuelt projekt at opnå lykke. Og i det projekt kan det nogle gange være svært at finde plads til en ydre moralsk autoritet. Det naturlige spørgsmål er i den forbindelse, om tanken om en ydre transcendent moralsk autoritet fremstår forældet, fordi den er forældet, eller om det er fordi ingen har taget den offentligt i forsvar i mange år.

### 5.3 FRIHEDENS SOCIALISERING

Tanken om absolut kontrol over sit eget liv afføde også et enormt pres og givetvis en kortsynet individualisme.

På engelsk bruger man udtrykket ”to fall in love”, modsat det mindre slagkraftige ”at blive forelsket”. Udover det betydeligt mere poetiske engelske udtryk, er der en dybere sandhed i det. Det at forelske sig er ikke noget, man bare bliver. Det er et fald, som det engelske udtryk indikerer. Det er noget ukontrollerbart, uforudsigeligt og verdensomvæltende. Den danske digter, Søren Ulrik Thomsen, indkapsler netop det i de sidste linjer i hans digt ”At tabe det hele...”: ”At tale sig frem til sin stemme og glemme/sig selv, gå planken ud og blive benådet/lade sandheden falde/og lægge sjælen til ro på et brændende blad.” (Thomsen, 1991). Søren Ulrik Thomsen beskriver ikke kun kærligheden, så meget som han beskriver livet, døden kærligheden, og forbindelse mellem de tre. Dog beskriver disse linjer netop det, at ’falde i kærlighed’. En begivenhed hvor det først er i tabet, i den absolutte hengivenhed og længsel, at kærligheden er at finde.

Netop dette absolutte kontroltab kan kolliderer med tanken om den absolutte kontrol over ens eget liv. Dette spørgsmål beskæftiger den amerikanske filosof og kulturanalytiker Bell Hooks sig bl.a. med i hendes bog All About Love (2016). Hooks beskriver nemlig, at kærlighed er utroligt svært at definere, men at det bl.a. handler om at blotte sig, og at stå frem med alle sine fejl og mangler for den anden. At overgive sig til den anden er en voldsom affære, det er en kæmpe risiko – hvem siger, at ens følelser er gengældt eller, at man ikke mister interessen for personen i morgen? Dette uendelige spørgsmål om man har valgt rigtigt, om det valg man traf nu, gav mest mening for en selv, er spørgsmål, der er naturlige, såfremt kilden til ens lykke og sandhed ligger i de umiddelbare følelser. Der er en del udfordringer forbundet med dette, men et problem er, at man risikerer at opfatte og bruge andre mennesker som et instrument til at opnå egen lykke. Dette er ikke på en fuldt ud bevidst facon, hvor man på nærmest psykopatisk manér udnytter folk omkring en. Det er snarere, at man har en ubevidst forestilling om, at relationer får en byttekarakter, at man ”handler” kærlighed internt i forholdet. Og når man selv føler, at det man modtager er mindre værd end det man giver, er det nemmest at forlade relationen. På den måde bliver den gamle moralske grundsætning: ”Du skal behandle andre, ikke som midler, men som mål i sig selv” vendt på hoved. Andre mennesker bliver midler til ens egen lykke. Og i det omfang, at de ikke længere udfylder den rolle, kan de udskiftes. Dette er selvfølgelig en karikatur, og langt størstedelen af forhold er selvfølgelig ikke præget af en udtalt instrumentel hedonistisk logik. Dog er grundfiguren ikke fuldstændig skæv. Hvis man primært er interesseret i hvad man kan få ud af et forhold, skaber det også en usikkerhed ift. hvornår relationen er udtømt. Man vil derfor altid søge den relation, som kan give en mest. Men man kan ikke forpligte sig på familien og kærligheden, hvis man konstant er bekymret for at vælge forkert, eller hvis man hele tiden overvejer hvor meget relationer ”giver” en. Det er her, man må søge relationen, ikke kun ift. hvor meget man kan få, men også hvor meget man kan give. Dog kræver det noget mere end en selv, et sted man kan søge, når man har lyst til at forlade det hele.

### 5.4 FLYDENDE KÆRLIGHED

Den polske sociolog og filosof Zygmunt Bauman har i flere årtier beskæftiget sig indgående med diagnosticeringen af det moderne samfund. Hans forfatterskab er bl.a. centreret omkring hans tese om flydende modernitet. Som hans tese antyder, beskriver Bauman vores samtid som præget af altings likvidation – faste holdepunkter som man kender fra det præmoderne, gud, konge, familie m.m., er forsvundet. Denne forestilling er i sig selv omfangsgrubende, og Bauman selv tager fat i en lang række forhold, hvor den flydende modernitet særligt sætter sit præg. I den forbindelse har han dedikeret en del af sit forfatterskab til spørgsmålet om flydende kærlighed (Bauman, 2004). Den ægteskabelige relation er i sin essens forpligtende og bindende. Disse forhold er under opbrud i den flydende modernitet, hvorfor ægteskabet grundlæggende er en utroligt belastet konstruktion, hvilket den høje skilsmisseprocent understreger. Flydende kærlighed betegner nemlig det konstant undersøgende, opbrydende, til tider hedonistiske måde at omgås kærlighedsrelationer. I takt med afviklingen af autoriteter som et produkt af den flydende modernitet, står kærligheden og ægteskabet som en institution, hvis raison d’être fundamentalt er kærlighedsbestemt. Dette kan opfattes positivt, men også problematisk, idet kærligheden og forpligtelsen for Bauman er essentielt forbundet. Når forpligtelse afkobles kærlighed, forandres kærligheden grundlæggende, som han selv skriver: ”Måske var de ’forpligtende bånd’ udtryk for en kulturel landvinding snarere end vidnesbyrd om en kulturel misforståelse eller fiasko.” (ibid:62). Bauman fortsætter, og beskriver at det forhold, som erstatter det forpligtende, er forbrugerrationalitet. Imperativet om forbrug i den flydende modernitet, står som antitese til det forpligtende – vi kan hele tiden erhverve os noget nyt, og bør faktisk også gøre det.

### 5.5 NYDELSE OG AFHOLDENHED

Den slovenske filosof Slavoj Žižek har karakteriseret vores samtid som et Nydelsessamfund. En smule forenklet udlagt beskriver Žižek nydelsessamfundet det samfund hvor nydelse er et påbud. For at nydelse kan være et påbud, må det i sagens natur være noget som ikke kan udtømmes; nydelse kan være et påbud, fordi vi aldrig bliver færdige med at nyde (Žižek, 1993, 1997). Man kan altid nyde lidt mere og lidt bedre. Et eksempel kunne være: ”Hvis jeg bare finder en kæreste der forstår mig, så bliver alt godt” eller ”jeg skal bare have et parforhold med mere sex, så skal det nok fungere.” Problemet er, at nydelse er dialektisk (dvs. nydelse indeholder sin egen modsætning), og kan på den måde aldrig udtømmes, men fortsætter og fortsætter. Denne forestilling om nydelsen som imperativ kan kolliderer med parforholdets forpligtende karakter. Som nævnt er parforhold ikke altid fuld af nydelse og kærlighed. Hvis imperativet om nydelse konstant skal forfølges, risikerer man at forlade gode velfungerende parforhold, som bare har ramt en midlertidig nedtur. Man ender med at gøre sig selv en kæmpe bjørnetjeneste, da det at forlade et velfungerende parforhold, med al sandsynlighed, ikke forøger ens nydelse – tværtimod. Der nuancerer Žižek ligeledes nydelsesbegrebet. Hvis nydelse er dialektisk, findes den nemlig også i afholdenheden, i forpligtelsen (Žižek, 1993). Det synes dog, at dette aspekt er blevet glemt i samtidens nydelseskonception. Det at hengive sig til en relation, og det implicite forbud mod at indgå andre lignende relationer, kan på mange måde virke mere nydelsesfuldt – og meningsfuldt end den mere hedonistiske nydelseskonception, som man ser i f.eks. serielt monogami.

### 5.6 DE NYE TEKNOLOGIER

På mange måder er denne udskiftningstrang ikke overraskende. I visse henseender har den vestlige verdens forbrugsdogmer forsøgt at vise, at det både er nemmere og billigere at smide varer ud, i stedet for at forsøge at reparere dem. Vi ser gamle karréer blive revet ned til fordel for nybyggede boligområder med argumentet om, at det er billigere og bedre. Vi ser nye tøjkollektioner erstatte de forrige med lynets hast. Selv vores kroppe er blevet genstand for den konstante fornyelse med udbredelse af bl.a. kosmetisk plastikkirurgi. Når denne logik er at finde i så mange aspekter af

vores hverdag, er det ikke utænkeligt, at den på nogle måder har spredt sig til parforholdet. Ligesom de andre eksempler, er udskiftningstrangen i parforholdet ikke kun sket på et abstrakt niveau. Der er en lang række teknologier, som har akkompagneret denne overgang. Datingapps som Tinder og Happn har gjort det muligt, i langt højere grad end før, at udskifte sin (seksual) partner (Ranzini et. al. 2016). Vha. swipes og korte virtuelle korrespondancer er hastigheden hvormed man finder en partner eskaleret. Når det at skifte partner er blevet så tilgængeligt, kan man nogle gange mangle en god grund til at blive i et parforhold som går dårligt. Resiliensen i parforholdet er i den forbindelse faldende (Dahl et. al.). Det kan være svært at finde gode grunde til at være i et parforhold, der oplever modvind: Der er, ingen der siger, du skal. Mulighederne for at finde en ny partner har aldrig været bedre, og de praktiske udfordringer der kan være med f.eks. børn, er langt fra uoverstigelige.

### 5.7 OMSTILLINGSPARATHED OG DISRUPTION

Omstillingsparathed er i den grad blevet et buzzword de senere år. Det at være opstillingsparat refererer ofte til at være klar og villig til at omstille sig efter nye behov og krav. Det er et begreb man ofte hører i sammenhæng med et andet buzzword, nemlig disruption. Hele denne diskurs handler grundlæggende om, at man skal bryde tingene ned for at blive klogere, mere succesfuld osv. Hella Joof sagde i en video fra Disruptionrådet fra 2017, at: *”Der er mange indianerstammer, som hvert syvende år brænder hele lortet ned og starter forfra, og jeg tror faktisk, at det er det, vi skal.”* (Jacobsen, 2017). Det handler altså om at smadre hverdagen, for at give plads til noget radikalt nyt. Dette kan på mange måder virke befriende – hvert 7. år at sætte sig selv i en situation som omkalfatrer ens omgang med verdenen. Selvom omstillingsparathed og disruption er begreber tiltænkt menneskers professionelle liv, og mindre tiltænkt det private, synes det ikke urealistisk at der er en spillover-effekt fra den ene sociale sfære til den anden. Dette virker tværtimod fuldt ud realistisk, ift. det faktum, at arbejde og privatliv i de senere årtier er smeltet mere og mere sammen. Dette har den israelske sociolog Eva Illouz beskæftiget sig med i en række bøger (Illouz, 1997, 2007). Hendes tese er, at parforholdets karakter har ændret sig i takt med det industrielle samfund, og har nu karakter af en markedsrelation. I den forstand lægger hun sig op af Baumans tese om flydende modernitet, idet Illouz ligeledes anser parforholdet præget af en forbrugerlogik. Kombinationen af mere affektive former for ledelse, samt nyere kommunikationsteknologier som iPhones, Microsoft Teams osv., har i mange brancher opløst de formelle grænser mellem fritid og arbejde (Villadsen, 2017). Dette har naturligvis både positive og negative konsekvenser. I denne sammenhæng kunne man pege på, at en særdeles negativ konsekvens ved dette sammenbrud er, at arbejdsmarkedets logikker og begreber påvirker ens forhold til parforholdet. Som vist i tidligere kapitler, kan det have enorme omkostninger, hvis man forestiller sig, at man skal disrupte sin familieform hvert 7. år.

### 5.8 VENSKABER

Venskaber har de senere årtier fået en langt mere central plads i det gennemsnitlige menneskes liv. Særligt i populærkulturen er venskabet blevet et centralt omdrejningspunkt, hvor serier som Friends og How I Met Your Mother portrætterer venskabet og de venskabelige relationer som særligt stabile, og dem som grundlæggende hjælper dig, når du oplever modgang. Venner bliver den kontinuerlige nære relation. Med det stigende antal skilsmisser, er det også noget man socialiseres ind i. Når halvdelen oplever deres forældre blive skilt, oplever man givetvis den romantiske kærlighedsrelation som skrøbelig, hvorimod vennerne altid er der til at hjælpe dig. Samtidig beskrives kærlighed i selvsamme serier og film, som noget enestående, præget af fuldstændig absolut kærlighed fra parforholdets start til slut. Forestillinger om *”den eneste ene”* er fantastisk, men ignorerer også en smule det praktiske og anstrengende i et parforhold. Når parforholdet idealiseres i en sådan grad kan det kun kan fejle. Heldigvis vil

vennerne altid være der for dig. Dette narrativ er et velkendt syn i popkulturen, hvorfor denne udvikling givetvis ikke er specielt overraskende.

Venskabets form passer også godt ind i en travl hverdag, da det ikke kræver specielt meget af de deltagende parter. De praktiske foranstaltninger som parforholdet kræver, er ikke til stede i venskabet – det kræver simpelthen mindre tid. Dette matcher betydeligt bedre mange menneskers hverdag med lange arbejdsdage, karrierer osv. Ens venner er der på den anden side, men det er en ægtefælle ikke nødvendigvis.

## 6

TROSSAMFUNDS  
POTENTIELLE ROLLE**6.1 HVAD KAN MAN LÆRE AF ANDRE?**

Vi har i de forrige kapitler belyst en lang række forhold, som gør sig gældende vedr. skilsmisser i Danmark. Den lange række omkostninger der er for de involverede parter, taler sig eget sprog: Den høje skilsmisseprocent er problematisk. Heldigvis er der en række forebyggelsesmuligheder, som både er veldokumenterede og effektive, og der er flere tilfælde, hvor kirker og trossamfund i Danmark benytter disse. Dette kapitel vil derfor gennemgå en række eksempler på forskellige trossamfund, som hver især har praksisser ift. forebyggelsen af skilsmisser. Herved kan kapitlet også tjene som eksempel på, hvordan man som trossamfund kan arbejde præventivt med disse problemstillinger.

**6.2 PARAFTENER OG PAR-TJEK**

Flere præster anvender Par-tjek og PREP i deres arbejde med deres viede. Bl.a. anvender sognepræst i Sct. Michaelis Kirke i Fredericia, Kristoffer Bruun Simonsen, aspekter fra Par-tjek i hans arbejde. Simonsen forklarer, at han siden hans start som præst har haft en ambition om at hjælpe par også efter deres vielse. Simonsen ser det derfor som en naturlig forlængelse af sit pastorale virke at tilbyde parhjelpe også efter de religiøse og kirkelige højtider og riter. I Sct. Michaelis Kirke har de derfor et igangværende projekt, ”Styrk Parforholdet”, hvor de bl.a. afholder en paraften hvert halve år, hvor en foredragsholder holder et oplæg, som efterfølges af parvise samtaler. Disse paraftener har de meget gode erfaringer med, og med meget høj deltagertilslutning - med næsten fuld booking hver gang.

Derudover har Simonsen kontakt med flere personer omkring hans sogn, som er uddannet i Par-tjek. Såfremt et par fra hans menighed ønsker det, kan han tilbyde Par-tjek til kraftigt reducerede priser, ved at henvise dem til disse uddannede personer.

Han har ikke diskuteret hans tiltag og tilbud med præster fra andre provstier, på trods af den store succes. Dog nævner han, at større samarbejder på tværs af provstierne kunne være en god ide, da man fælles kunne søge fondsmidler, lave ansøgninger m.m. Simonsen nævner nemlig, at disse forskellige projekter og tilbud kræver en del økonomiske og tidsmæssige ressourcer. Det er også her, han ser en udfordring. Ressourcerne skal findes, hvilket kræver meget arbejde. Simonsen nævner selv, at han opfatter dette som en af de største udfordringer ved denne måde at tilbyde parhjelpe.

**6.3 DET KRÆVER ARBEJDE**

Tidligere sognepræst, nu biskop i Roskilde Stift, Peter Fisher-Møller, forsøgte at indføre denne type paraftener i hans to sogn, Terslev og Ørslev, for 10 år siden. Fisher-Møller forklarer, at han efter at have været i sine to sogn i over 20 år, var blevet en integreret del af lokalsamfundet. Dem han havde konfirmeret, begyndte han at vie, samtidig med at han hen ad vejen også begravede de viedes forældre. Han lagde samtidig mærke til, at de personer han viede, i større og større grad gik fra hinanden igen. Efter samtaler med kollegaer vedr. deres praksis omkring

det stigende antal skilsmisser, kom han på tanken om at holde en aften med de nyviede par, hvor man kunne tale og diskutere udfordring og glæder ved det nyetablerede ægteskab. Fisher-Møller beskriver det selv som et 10.000 kilometer tjek, bare på ægteskabet.

Tanken var, at der skulle være et oplæg og lidt snak efterfølgende, og ikke nødvendigvis en række hjerteudkrængende samtaler omkring ens ægteskab – ikke nødvendigvis i hvert fald. Fisher-Møller forklarer, at der var god opbakning i lokalmiljøet, og at der var 8-10 par tilmeldt til selve aftenen. Alligevel skete der det, da dagen oprandt, at der kom enormt mange ”dårlige undskyldninger” for ikke at møde op, hvilket resulterede i, at aftenen måtte aflyses. Peter Fisher-Møller fortsatte ikke denne praksis, da han kort tid efter overtog arbejdet som biskop over Roskilde Stift.

Fisher-Møllers historie peger på flere interessante ting. Et problem, siger han selv, kunne være, at de ikke havde været tydelige nok i kommunikationen ift. at understrege, at det ikke er parrenes egne problemer, der skulle analyseres og diskuteres, men snarere en samtale omkring det nye liv som gift. Historien peger således på, at kommunikation er altafgørende ift. tilslutning.

Fisher-Møller er overbevist om, at der er et potentiale for denne slags tiltag – også på tværs af provstierne. Ligesom Simonsen nævner han også det ressourcemæssige aspekt, som en essentiel overvejelse. Alle præster er enige om, at spørgsmålet omkring familier og skilsmisse er ekstremt vigtigt. Dog skal man være opmærksom på, hvor mange opgaver man overdrager til præsterne. Er det muligt at snige et ægteskabstjek og parafter ind imellem sjælesorg, babyforberedelse osv.? Alternativet ville være en specialisering hos præsterne lokalt i de forskellige sogne, således at nogle kunne varetage sjælesorg, andre parafter osv. Modsat risikerer en sådan specialisering, at det intime bånd man har med sin præst forsvinder, hvis man skal storme rundt hos fire forskellige præster, hvilket i sidste ende vil underminere selve præstens rolle i lokalmiljøet.

#### 6.4 ÆGTESKABSKURSER

I den katolske kirke har man indført et obligatorisk ægteskabskursus, som det aspirerende ægtepar skal gennemgå og bestå, for at blive gift. Selve kurset består af en indledende og afsluttende samtale med en præst. Imellem de to samtaler er et undervisningsforløb bestående af 8 moduler, som parret skal gennemgå. Undervisningsforløbet påbegyndes med sin præst, hvorefter fire moduler gennemgås på en kursusdag med et hold af undervisere. Efter hvert afsluttet kursus evalueres kruset af ægteparrene. Marcelino Gauguin fra Pastoralcenteret nævner, at parrene der deltager i kurset, er meget tilfredse. Han fortæller samtidig, at da man udviklede kurset var man særligt opmærksom på, at man ikke kunne kræve for meget af folk – ikke i en uambitiøs forstand, men mere ift. at alle kunne være med.

Med indførelsen af ægteskabskurset, kan det ikke udelukkes, at der muligvis er sket en reduktion i antallet af bryllupper i den katolske kirke i Danmark. Man skal i denne forbindelse heller ikke betragte kvantitet som et succeskriterium. Et succeskriterium er snarere, at man vier folk, som er klar på at indgå i den forpligtende relation, i medgang og modgang. Gauguin nævner, at ægteparrene er meget glade for den hjælp, vejledning og undervisning, som tilbydes i ægteskabskurset.

Denne praksis med et forberedende ægteskabskursus, er ikke noget de individuelle præster selvstændigt har besluttet sig for. Beslutningen blev truffet ovenfra, hvorfor man blandt præsterne oplevede en smule frustration – ikke fordi, at skilsmisser og samlivsbrud ikke er en vigtig problemstilling, men snarere pga. det tidsmæssige og ressourcemæssige spørgsmål i det. Indføringen af ægteskabskurser kommer med ekstra arbejdsopgaver, som givetvis kan være frustrerende, såfremt man føler man har rigeligt med arbejde i forvejen. Udover ekstraopgaverne hos præsterne, medfører ægteskabskurser ligeledes en række sekretariats- og administrationsopgaver. Både ift. kursets indhold – hvad der fungerer og hvad der skal justeres, men også ift. kursusdagene. Tidligere havde man dem på lokalt plan, hvilket man gik væk fra, da det var betydeligt mere ressourcerelevende, samt at der hurtigt opstod problemer med at finde frivillige

til at varetage de praktiske opgaver forbundet med at afholde kurset. I dag er kurset lokaliseret et sted, som dog stadig er en ressourcerelevende indsats.

#### 6.5 FAMILIERELATERET ARBEJDE

I Indre Mission har de arbejdet med spørgsmål vedrørende familier og ægteskab siden 1988. Dette sker igennem ”Indre Missions Familiearbejde”, som er et udvalg, hvis overordnede formål er ”at hjælpe familierne til at finde inspiration til at leve efter det bibelske syn på ægteskab og familieliv, så familien bevares som rammen om det nære fællesskab, hvor både voksne og børn kan trives og udvikles i en kristen atmosfære.” Indre Missions Familiearbejde har 7 forskellige tilbud, som hver især er henvendt til hver sin målgruppe; bl.a. til aspirerende ægtepar, nystartede ægtepar, nybagte forældre, singler osv. Landslederen Brian Kallestrup Nielsen nævner, at der på alle tilbud er stor deltagertilslutning.

Det er kompliceret at udtale sig samlet om alle tilbuddene, da de varierer ift. målgruppe, længde osv. De to kurser forbeholdt aspirerende ægtepar og unge ægtepar er hver især forløb, som består af 6-8 workshopdage, hvor de tilmeldte par taler med ældre og mere erfarne ægtepar omkring udfordring og spørgsmål vedr. det kommende eller nystartede ægteskab. Disse tilbud er i høj grad frivilligbåret, da det er private par, som tilmelder sig som vejledere. Kallestrup Nielsen understreger dog, at det aldrig har været et problem at finde frivillige. På den måde er indsatserne, som er baseret på frivillige, spredt ud nationalt. Andre mere intensive tilbud er placeret i større byer som Aarhus og København. Efter hvert forløb bliver der sendt evalueringsskemaer ud til deltagerne. De seneste år har vurderingen på en titrins skala ligget mellem 8 og 9.

Disse tilbud er yderst succesfulde ift. tilslutning. Det er i sagens natur svært at måle på hvor mange, der ikke bliver skilt som et resultat af disse tiltag, men ser man på evalueringer og deltagerniveau, er det svært at underdrive succes. Brian Kallestrup Nielsen nævner, at de under Covid-19, i samarbejde med Luthersk Mission, lavede online ægteskabskurser, hvor over 400 par har deltaget.

Successen hos Indre Missions Familiearbejde skyldes mange ting. Kvaliteten af tilbuddene er naturligvis centralt. Derudover er Indre Missions menighed ekstremt engagerede i menighedsarbejde, hvilket ligeledes afspejles i det faktum, at der aldrig har været problemer med at finde frivilligpar. Ligeledes spiller Indre Missions læsning af bibelen givetvis også en rolle, da ægteskabet har en særlig helliggjort og central plads, modsat den mindre dogmatiske del af folkekirken. Dette betyder ganske naturligt, at menigheden i langt større grad er villig til at arbejde med, og kæmpe for, deres ægteskab. Dette er noget man skal være opmærksom på, såfremt man ønsker at indføre en lignende praksis i sit respektive trossamfund. I kraft af at mange tilbud er baseret på frivilligt arbejde, kræver det i sagens natur en del ressourcer – særligt tidsmæssigt. Dette er både for den mere administrative del, men specielt også for de frivillige par.

#### 6.6 AFRUNDING

Der er i nærværende kapitel blevet beskrevet en række måder, hvorpå forskellige trossamfund arbejder med forskellige forebyggelsesmuligheder. Fælles for dem er, at de forsøger at styrke ægteskabet, fremfor at vente til krisen er indtruffet. Snarere end at tale om forebyggelse af skilsmisser, taler man om styrkelsen af ægteskabet. Fokus er nemlig ægteskabet, og hvordan man lærer at leve sammen i medgang og modgang. På den måde arbejder man med en positiv bestemmelse af forebyggelse, snarere end en negativ.

Dette kapitel har ikke lavet en udtømmelig liste over diverse måder at styrke ægteskabet på, og det er derfor ikke muligt at udtale sig utvetydigt omkring samtlige praksisser på området. Dog er det gennemgående tema, at mange i de respektive menigheder finder tilbuddene og indsatserne utroligt nyttige. Samtidig peger mange af autoritetspersonerne som står for disse projekter og tiltag på, at de er forholdsvist ressourcerelevende. Dette er noget man samtidig bør være.

## 7

## LITTERATURLISTE

- » Agerbo, E., Nordentoft, M., Mortensen, P. B. (2002): "Familial, psychiatric, and socioeconomic risk factors for suicide in young people: nested case-control study". *BMJ Clinical Research*.
- » Amato, P. R. (2000): "The consequences of divorce for adults and children." *J. of Marriage and Family*. 62.
- » Amato, P. R. (2010): "Research on divorce: Continuing trends and new developments." *J. of Marriage and Family*. 72.
- » Amato, P. R., James, S. (2010): "Divorce in Europe and the United States: Commonalities and differences across nations". *Family Science*, 1: 1,2 – 13.
- » Amato, P. R. (2012) "The Consequences of Divorce for Adults and Children: An Update". *J. of Marriage and Family*.
- » Bauman, Z. (2004): *Flydende Kærlighed*. Hans Reitzels Forlag.
- » Bodenmann, G., Shantinath, S. D. (2004): "The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping." *Family Relations*. (53)
- » Bonke, J. (2016): *Familien – et rationelt valg*. Aarhus Universitetsforlag.
- » Bracke, P. F., Colman, E., Symoens, S., Van Praag, L. (2010): "Divorce, Divorce Rates, and Professional Care Seeking for Mental Health Problems in Europe: a Cross-Sectional Population-Based Study." *BMC Public Health*. 10 (1).
- » Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dalgleish, T. L., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2016): "Changes in Relationship-Specific Attachment in Emotionally Focused Couple Therapy." *Journal of marital and family therapy*. 42(2).
- » Christensen, A., Doss, B. D. (2017): "Integrative Behavioral Couple Therapy". *Current Opinion in Psychology*. (13).
- » Christoffersen, M. N. (2004): *Familiens udvikling i det 20. århundrede. Demografiske strukturer og processer*. Socialforskningsinstituttet.
- » Colman, E., Symoens, S., Bracke, P. (2012): "Professional Health Care Use and Subjective Unmet Need for Social or Emotional Problems: a Cross-Sectional Survey of the Married and Divorced Population of Flanders." *BMC Health Services Research*. 12 (1).
- » Dahl, K., Tanggaard: *Review af resiliens- og læringsfelt*. Region Midtjylland: Tænketanken.
- » Danmarks Statistik (2014): *Brud i familien fordobler risiko for uuddannede børn*. <https://www.dst.dk/da/Statistik/nyheder-analyser-publ/bagtal/2014/2014-06-30-brudte-familier-og-uddannelse>.
- » Danmarks Statistik (2018): *Born og deres familier. 2018*. <https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=31407&sid=bornfam2018>.

- » Danmarks Statistik (2020a): *Husstande, familier og børn: Skilsmisser*. <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/borgere/husstande-familier-og-boern/skilsmisser>.
- » Danmarks Statistik (2020b): *Befolkningens udvikling 2020*. <https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=36057&sid=befudv2020>.
- » Dencik, L., Schultz Jørgensen, P. (eds.). (1999): *Born og familie i det postmoderne samfund*. Hans Reitzel Forlag.
- » Dencik, L., Schultz Jørgensen, P., Sommer, D. (2008): *Familie og børn i en opbrudstid*. Hans Reitzels Forlag.
- » DST Analyse (2020): *Hvem flytter, når vi flytter fra hinanden?* <https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/nyt/GetAnalyse.aspx?cid=44203>.
- » Due Madsen, A. (eds.) (2018): *Far, mor og skilsmislen : at være bornene i midten*. Dansk Psykologisk Forlag.
- » Fransson, E., Låftman, S. B., Östberg, V., Hjern, A., Bergström, M. (2018): "The Living Conditions og Children with Shared Residence – the Swedish Example". *Child Indicators Research*.
- » Gurman, A. S. (ed.) (2008): *Clinical Handbook of Couple Therapy*. The Guilford Press.
- » Gee, C.B., Scott, R.L., Castellani, A.M. and Cordova, J.V. (2002): "Predicting 2-year marital satisfaction from partners' discussion of their marriage checkuo." *Journal of Marital and Family Therapy*, 28.
- » Hald, G. M., Cipric, A., Strizzi, J. M., Sander, S. (2020a): ""Divorce Burnout" among recently divorced individuals." *Stress and Health*. 36.
- » Hald, G. M., Strizzi, J. M., Øverup, C. S., Cipric, A., Sander, S. (2020b): "When Love Hurts – Mental and Physical Health Among Recently Divorced Danes." *Frontiers in Psychology*. 11.
- » Hewitt, B., Turrell, G., Giskes, K. (2012): "Marital loss, mental health and the role of perceived social support: findings from six waves of an Australian population based panel study." *Journal of Epidemiology and Community Health*. 66.
- » Hooks, Bell. (2016): *All About Love*. Harpercollins Publishers Inc.
- » Illouz, E. (1997): *Consuming the Romantic Utopia. Love and the Cultural Contradictions of Capitalism*. University of California Press.
- » Illouz, E. (2007): *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*. Polity Press.
- » Jacobsen, I. (2017): "Nej, indianere brænder ikke alt ned hvert syvende år." *Mandag Morgen*. <https://www.tjekdet.dk/faktatjek/nej-indianere-braender-ikke-alt-ned-hvert-syvende-aar>
- » Jacobsen, N., Elridge, K., Christensen, A., Prince, S., Cordova, J. (2000): "Integrative Behavioral Couple Therapy: An Acceptance-Based, Promising New Treatment for Couple Discord." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 68(2).
- » Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L., Schindler, D. (1999): "Emotionally focused couples therapy: Status and Challenges." *Clinical Psychology: Science and Practice*. 6(1).
- » Kessing, L. V., Agerbo, E., Mortensen, P. B. (2003): "Does the impact of major stressful life events on the risk of developing depression change throughout life?" *Psychological Medicine*. 33.
- » Korsgaard, K. (2010): "Hvorfor har skilsmissebørn det sværere?" *Kristeligt dagblad*, 2. oktober.
- » Kposowa, A. J. (2000): "Marital status and suicide in the national longitudinal mortality study." *Journal of Epidemiology and Community Health*. 54.

- » Lebow, J.; Chambers, A.; Christensen, A.; Johnson, S. (2012): "Research on the Treatment of Couple Distress". *Journal of Marital and Family Therapy*. 38(1).
- » Leopold, T. (2018): "Gender differences in the Consequences of Divorce: A Study of Multiple Outcomes." *Demography*. 55
- » Madsen, A. D. (2012): *Far, mor og skilsmissem: At være børnene i midten*. Dansk Psykologisk Forlag.
- » Marschall, A. (2017): "When everyday life is double lopped. Exploring children's (and parents') perspectives on postdivorce family life with two households". *Children and Society*.
- » Mau, S. (2016): "Freudomarxismen: Hvad gik galt?" *Tidsskrift for Teoretisk psykoanalyse*.
- » Mau, S. (2018): "Sæt seksualiteten fri!" *Information*. 3. maj.  
<https://www.information.dk/kultur/anmeldelse/2018/05/saet-seksualiteten-fri>
- » Nielsen, Davidsen, R. B., Hviid, A., Wohlfahrt, J. (2014): "Divorce and risk of hospital-diagnosed infectious diseases." *Scandinavian Journal of Public Health*. 42(7).
- » Ottosen, M. H. (2010): *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2010*. Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- » Ottosen, M. H., Andersen, D., Nielsen, P. L., Lausten, M., Stage, S. (2016): *Deleborn. Det vi ved, det vi gør – og det børnene siger*. Akademisk Forlag.
- » Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, M. K., Hestbæk, A., Lausten, M., Rayce, S. B. (2018): *Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018*. Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- » Overgaard Mogensen, H., Fog Olwig, K. (eds.). (2013): *Familie og Slægtskab – antropologiske perspektiver*. Samfundslitteratur.
- » Ranzini, G., Lutz, C. (2016): "Love at first swipe? Explaining Tinder selfpresentation and motives" *Mobile Media & Communication*. 5(1).
- » Rask Jepsen, R. (2018): "Fanget i fantasien om kærlighed". *Dansk Sociologi*. 4(29).
- » Rathgeber, M., Burkner, P., Schiller, E., Holling, H. (2019): "The efficacy of emotionally focused couples therapy and behavioral couples therapy: A metaanalysis." *Journal of Marital and Family Therapy*. 45(3).
- » Reich, W. (1974): *Fascismens Massepsykologi*. Rhodos.
- » Reiter, S. F., Kaldhol, E. F., Meland, E. (2014): To foreldre også etter skilsmisse. *Familierett, arverett og barnevernrettslige spørsmål*.
- » Renick, M.J., Blumberg, S.L., Markman, H.J. (1992): "The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP): An Empirically Based Preventive Intervention Program for Couples". *Family Relations*. 41(2).
- » Rockwool Fondens Forskningsenhed (2019): Brud mellem forældre har negative konsekvenser for børnene – og antallet af skilsmisser er steget. *Rockwool Fondens Forskningsenhed*.
- » Sbarra, D., Nietert, P.J. (2009): "Divorce and Death: Forty Years of the Charleston Heart Study." *Psychological Science*. 20(1).
- » Schade, L. C., Sandberg, J. G., Bradford, A., Harper, J. M., Holt-Lunstad, J., Miller, R. B. (2015): "A Longitudinal View of the Association Between Therapist Warmth and Couples' InSession Process: An Observational Pilot Study of Emotionally Focused Couples Therapy." *Journal of Marital and Family Therapy*. 41(3).
- » Social- og Indenrigsministeriet (2016): *Udenlandske erfaringer med at mindske omfanget af retlige konflikter i familieretlige sager*.
- » Statistics Norway (2021): *Ekteskap og skilsmisser*.  
<https://www.ssb.no/befolkning/barn-familier-og-husholdninger/statistikk/ekteskap-og-skilsmisser>.
- » Statistikbanken (2020): SKI107: *Skilsmisser mellem to af forskelligt køn efter parternes bopæl, alder og ægteskabets varighed*.
- » Strizzi, J. M., Sander, S., Ciprić, A., Hald, G. M. (2020): "I Had Not Seen Star Wars" and Other Motives for Divorce in Denmark." *Journal of sex & marital therapy*, 46(1).
- » Stølen Due, M. (2016): *Pas på parforholdet. Når kærlighed er kommet for at blive*. Kristeligt Dagblads Forlag.
- » Thomsen, S. U. (1991): *Hjemfalden*. Vindrose.
- » Thuen, F., Masche-No, J. G., Raffing, R. (2017): "Do heterosexual couples with children benefit equally from relationship education programs despite various backgrounds? Effects of a Danish version of the Prevention and Relationship Education Program (PREP)." *Scandinavian Psychologist*. 3.
- » Trillingsgaard, T.; Fentz, H. N. (2017): "Checking up on Couples—A MetaAnalysis of the Effect of Assessment and Feedback on Marital Functioning and Individual Mental Health in Couples." *Journal of Marital and Family Therapy*. 43(1).
- » Trillingsgaard, T., Sørensen, T. K., Fentz, H. N. (2019): "Relationship Help! Seeking in a Danish Population Sample." *Journal of Marital and Family Therapy*. 45(3).
- » Valgård, K. (2020): *Skilsmisser. 100 Danmarkshistorier*. Aarhus Universitetsforlag.
- » Vallentin, J. (2014): Forebyggelse får norske skilsmissetal til at falde markant. *Kristeligt Dagblad*. 28. august.
- » Villadsen. (2017): "Constantly online and the fantasy of "work-life balance": Reinterpreting workconnectivity as cynical practice and fetishism." *Culture and Organization*, 23(5)
- » VIVE, Loft, L. T. G. (2014): *Parinterventioner og samlivsbrud*. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- » Waite, Luo, Y., Lewin, A. C. (2009): "Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological wellbeing." *Social Science Research*. 38(1).
- » Wallerstein, J., Lewis, J. M., Blakeslee (2000): *The unexpected legacy of divorce. A 25 year landmark study*. Hyperion.
- » Walper, S., Thönnissen C., Alt, P. (2015): "Effects of Family Structure and the Experience of Parental Separation: A Study on Adolescents' Well-Being". *Comparative Population Studies*.
- » Žižek, S. (1993): *Tarrying with the Negative: Kant, Hegel, and the Critique of Ideology*. Duke University Press Books.
- » Žižek, S. (1997): *The Plague of Fantasies*. London: Verso.

# KÆRLIGHED & SKILSMISSE

» Det begynder med et valg, der derefter kan blomstre med værdier og indhold; først derefter opnår man at kende hinanden. Det er den underliggende forståelse af udviklingen i et parforhold, at ægteskabet er en begyndelse. Fra det udgangspunkt kan man begynde at bygge det hjem og den kærlighed, der er målet «.

Sådan beskrives ægteskabet i den jødiske tradition. Spørgsmålet er, om ægteskabet i dag er begyndelsen, når halvdelen af alle ægteskaber ender i en skilsmisse. Skilsmisser har meget høje samfundsmæssige og personlige omkostninger. Bliver vi skilt for hurtigt i Danmark? Kan vi gøre noget for at give ægteskabet mere modstandskraft? Måske har vi mistet forståelsen for, hvad kærlighed er?

"Kærlighed & Skilsmisser" er et oplæg til en debat om familien, kærligheden og skilsmisserne. Det er en virkelighed, som alle kender til, og det er ikke en debat, hvor der er nemme svar og løsninger.

Bogen opridser den viden vi har fra forskningen om kriserne i familierne i Danmark, de forebyggende indsatser som benyttes, og giver et blik på forandringer i synet på kærlighed.

"Kærlighed & Skilsmisser" giver også et blik på, hvad de religiøse traditioner har at sige til moderne mennesker om familien, og hvilke roller trossamfundene kan spille.

2022