

# PUSTERUMMET

## Forældre skal...

- Tale sammen
- Lade være med at skændes foran barnet
- Lade være med at tale dårligt om hinanden foran barnet
- Være sammen på vigtige dage i barnets liv og lægge uvenskab til side, når barnet skal konfirmeres og ved andre højtider.
- Lade være med at blande sig i, hvad der sker i det andet hjem
- Vise, at fordeling af tid med barnet er en fælles beslutning
- Snakke sammen om regler, og de skal opdrage på samme måde
- Ikke bede barnet om at vælge mellem forældrene
- Ikke bede barnet om at være budbringer mellem den ene og den anden forælder.

Kilde: "Jeg er træt af at være deres brevdue". Rapport fra Børns vilkår og Egmont Fonden.

For hjælp til skilsmissec familier kan vi også henvise til [www.ses.dk](http://www.ses.dk)



Randers Realskole  
Jensen Wærums Allé 3  
8900 Randers C

Skolens kontor: 87 12 32 30  
e-mail: [info@randersrealskole.dk](mailto:info@randersrealskole.dk)

### Koordinator for samtalegruppen:

Afdelingsleder Jan Frederiksen  
Tlf. 2121 6642  
e-mail: [jan@randersrealskole.dk](mailto:jan@randersrealskole.dk)

[www.randersrealskole.dk](http://www.randersrealskole.dk)



Samtalegruppe for elever fra 4. - 6. klasse,  
hvis forældre er blevet skilt.

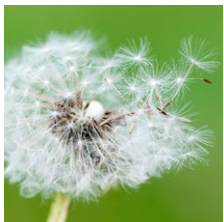


# Pusterummet

Pusterummet er et tilbud på Randers Realskole for elever fra mellemtrinnet (4. - 6. klasse), som kunne have gavn af en samtalegruppe, efter at deres forældre er blevet skilt / gået fra hinanden.

**Formålet med Pusterummet er, at børnene kan:**

- tale med andre i lignende situationer.
- få en oplevelse af ikke at være alene.
- få sparring og dele tanker, oplevelser og følelser.
- give hinanden gode råd.
- blive rustet til at være i de livsvilkår, et brud fører med sig.
- føle sig hørt, set og forstået.
- fortælle åbent og ærligt uden hensyntagen til andres følelser, da der i gruppen er en aftale om tavshedspligt.
- få vejledning fra erfarne, voksne gruppeledere, der både kan støtte og hjælpe med at få stillet de nødvendige spørgsmål.



*Hvis der er noget, man undrer sig over eller ønsker en uddybning af ifht. Pusterummet, kan klasselæreren formidle en kontakt til gruppelederne.*

# Hvad og hvordan...

**Gruppen vil bestå af børn fra 4.-6. klasse. Vi mødes en fast ugedag 7 uger i træk, umiddelbart efter skole, kl. 14.15 - 16.00.**

Vi starter med at hygge os - spiser frugt, brød og drikker lidt saftevand.

Herefter tager vi udgangspunkt i dagens emner. Emnerne bearbejdes gennem kreative processer, som f. eks. foldebøger, walk and talks og med udgangspunkt i kortfilm.

Eleverne vil opleve, at de det ene øjeblik skal lytte til andres erfaringer, mens de det næste skal fortælle om egne erfaringer.

Det er således en gruppeproces, hvor alle lærer af hinanden. Det enkelte barn vil opleve, at det ikke er alene om sine tanker, og at "der er lys forude i tunnelen".

1. "Dagen, hvor jeg fik det af vide", og "Er det min skyld?"
2. "Skiftedage"
3. "Mærkedage, ferier, sport og fritid".
4. "Savn" og "Søvn".
5. "Familie" og "Mors og fars nye kærester."
6. "Hvad gør jeg fremover?"
7. Afslutning – forældrene inviteres med. Samtalen er på barnets præmisser, og vi vil sammen med barnet komme ind på, hvad der har været fokuspunkter for barnet.



*Det er forpligtende at være en del af gruppen. Eleverne har mødepligt og forældrene deltager 7. gang ved afslutningen.*