



Månedsbrev fra Måselv Helsestasjon

Mai 2026

Reparasjonens kraft og det magiske ordet unnskyld

Noe av det viktigste og fineste, men også mest strevsomme i livet er å skape og vedlikeholde sunne, friske og sterke relasjoner. En sår og vanskelig side av menneskelige relasjoner er når måten vi har oppført oss på skaper et brist eller brudd i relasjonen. Vi voksne gjør feil. Det viktigste er ikke det som har skjedd, men det som skjer videre. Én måte å reparere på er å si unnskyld. Her er en kort filmsnutt om [hvordan en hektisk morgensituasjon utvikler seg til et relasjonsbrudd, for deretter å lande på en god og trygg måte.](#)

Det skjer oss alle

Det kan oppstå brist og brudd i alle typer relasjoner - både profesjonelt og privat - av kortere eller lengre varighet. Det kommer situasjoner der vi ikke klarer å være den beste utgaven av oss selv og følelsene flommer over. En ganske uskyldig dråpe fyller glasset, slik at det renner over med et plask. Ofte er det nok med et ektefølt og unnskyldende ord, for at relasjonen repareres og flyter videre. Andre ganger kreves en større reparasjon for å komme tilbake i flyt igjen.

Når det blir vanskelig i relasjonen til et annet menneske kan vi bli stille, lei oss, avvisende, oppfarende, hard, kverulerende eller sarkastisk. Et samarbeid mellom foreldre, samarbeidsparter eller egne barn blir kjølig og kan gå i stå. En uenighet over husarbeidet utvikler seg til krangel. En grensesettingssituasjon kan balle på seg og ende med roping og dører som slamres hardt. En beskjed gis for høyt og hard, ikke fordi det egentlig er på sin plass, men fordi man er sliten og har stått i stress over tid.

Små brist og store brudd

Fra barna er helt små er de fininnstilt på ha en dialog med den voksne. En type brudd som oppstår underveis i hverdagen for de minste barna, er de små bruddene der det lille barnet tar

initiativ til samspill, mens den voksne distraheres av noe annet. Bruddet gjør barnet urolig og gir en følelse av avvisning. Men når den voksne kobler seg raskt på igjen, repareres bruddet og barnet opplever på ny å være knyttet til den voksne på en god og trygg måte. Når båndet brytes igjen og igjen, risikerer vi at tilliten brytes ned. Vår oppgave som voksen er å gjenopprette denne tillitten, gang på gang.

En ungdom som kommer hjem sliten etter skolen, kan tåle dårlig at mamma maser om at rommet skal ryddes. Sinne og frustrasjon, som egentlig har grobunn i noe helt annet, ropes ut: “Du ødelegger livet mitt! Jeg hater deg!!” Det går rett i fletta på mamma, som også nettopp har kommet hjem etter en travel dag på jobb, og mor roper tilbake: “Bortskjemte drittunge!!”. Bruddet i relasjonen er et faktum, for en forelder og en ungdom som egentlig er uendelig glad i hverandre.

Det ligger også gull i relasjonsbruddene

Det er vondt og ubehagelig når vi står i ugreie eller vanskelige situasjoner. Ofte kjennes det som et nederlag, for begge parter. Det fine er at det ligger fantastiske muligheter når vi *reparerer* og *kobler oss på* igjen etter et relasjonsbrudd. Hvis vi ikke opplever dårlige situasjoner lærer vi heller ikke noe fra de gode situasjonene, men det forutsetter at vi reparerer når bruddet skjer.

Når vi sprekker i en situasjon er det ofte fordi vi ikke forstår våre egne følelser der og da, og vi ønsker oss vekk fra de vonde følelsene. Etterpå kan vi kjenne oss mislykka, dum og tenke at vi ikke mestrer å være forelder, lærer eller hjelper. Følelsen av skam kommer ofte snikende. Når vi har det vondt inne i oss er det lett å plassere skylden på andre eller peke innover og bli selvkritisk. Ofte forklarer vi egen oppførsel med at den andre gjorde noe feil. «Jeg ble så sint fordi du ALDRI hører etter!»

Det magiske ordet unnskyld

Foreldrerollen og voksenrollen i barnehage og skole er krevende, og rollene utfordrer følelsene våre. *Når vi som voksne gjør feil, er det bare en ting som teller; at vi reparerer relasjonen som er brutt sammen. Det er alltid den voksnes ansvar å reparere relasjon mellom seg og barnet (Heide, 2022).*

Reparasjon innebærer at vi sier det som det er, innrømmer vår egen feil og ber om en uforbeholden unnskyldning. Når mor sprekker og roper at ungdommen er “en bortskjemt drittunge” er det mors ansvar å ta initiativ til å be om unnskyldning, selv om det var ungdommen som sprakk først. Barn lærer gjennom å observere og kopiere oss voksne. De legger mer vekt på hva vi faktisk gjør, enn det vi sier. Med innbitte tenner kan far si at han ikke er sint, men om barnet *opplever* fars irritasjon, så er det kroppsspråket som teller mest for barnets

opplevelse. Vi er gode forbilder når vi ber barnet om unnskyldning etter en situasjon som ble dårlig. «Huff, nå ble jeg sint. Unnskyld, det var ikke meningen». Vi gir unnskyldningen på en helhjerta måte, uten å legge opp en forventning om at barnet skal gi sin unnskyldning tilbake.

Konkrete eksempler på unnskyldning

En unnskyldning fra en pappa, som av redsel og frustrasjon ropte sint til sønnen sin på 18 år, som etter å ha lånt bilen ikke kom hjem til avtalt tid:

“Unnskyld at jeg ble sint på deg i natt. Jeg var så utrolig redd for at noe hadde hendt deg og hodet mitt kjørte kollisjonsfilmer, og jeg så deg ligge bevisstløs på asfalten. Jeg bare ventet at presten skulle ringe på. Jeg er så utrolig glad i deg, og så redd for at noe skal hende deg. Kan du tilgi at jeg kjeftet på deg? Jeg hadde mest lyst å gi deg en klem da du kom, men så var det så mange følelser inni meg. Jeg kan ikke tro jeg kalte deg for en umoden drittunge, før det falt ut av munnen min. Jeg mener det ikke engang. Jeg vet at du er sint på meg, men jeg ber om tilgivelse.” (Heide, 2022).

Reparasjon fra en lærer etter situasjon i gangen etter endt friminutt:

“Jeg så at du var lei deg, og likevel maste jeg om at du skulle ha satt støvlene på plass. Jeg skulle ikke ha mast på deg. Det vet jeg fungerer dårlig når du er lei deg.” (Heide, 2022).

Film som viser situasjon der det blir vanskelig for barnet å avslutte spilletid og mor reparerer ved å be om unnskyldning etter å ha kjeftet: [Reparasjon](#).

Vedlikehold av relasjoner mellom oss voksne

Barna og ungdommen ser og lærer av hvordan vi reparerer relasjonene oss voksne imellom. For at vi voksne skal kunne jobbe best mulig sammen, til det beste for barna og ungdommene, krever det at vi skaper og vedlikeholder sunne, friske og sterke relasjoner til hverandre. Det være seg relasjon mellom skilte foreldre, lærer og foreldre, miljøterapeut og ansatt i PPT, helsesykepleier og foreldre. Vi har mye å hente på å reparere når det brister i relasjonen mellom oss.

Kilder:

[Jeg har aldri møtt et barn som ikke tar imot en ektefølt unnskyldning – RVTS Sør](#)

Allianse – RBUP Øst og Sør

Leserinnlegg: Å reparere en relasjon i lys av utviklingspsykologi / Psykologi i kommunen nr. 3 2022

reparererelasjon.pdf

Allianse – RBUP Øst og Sør

Vennlig hilsen

*Måselv Helsestasjon
Forebyggende helsetjenester for
barn, unge og familier*

