

Middagstid

Middagen er viktig, både for ekteskapet og barnas skyld, viser forskning.

Snart er det skolestart. For mange betyr det en hektisk hverdag med å følge opp barnas lekser og fritidsaktiviteter etter arbeidstid. God tid til middagen, der hele familien sitter samlet, nyter måltidet og prater sammen, blir stadig oftere nedprioritert. Forskning viser at dette kan gå på både ekteskapet og barna løs.

I en ny studie sammen med Ariel Kalil, professor ved University of Chicago, undersøker jeg hvordan fars tid med barna samvarierer med sannsynligheten for skilsmisse. Studien har tittel «We are Family: Fathers' Time with Children and the Risk of Parental Relationship Dissolution» og er nylig akseptert for publikasjon i Social Forces, som er et av de mest anerkjente tidsskriftene i sosiologi.

I studien benytter vi en helt unik tidsbruksundersøkelse av 10.000 barn fra Australia. Undersøkelsen måler hvordan barna benytter tiden - både hva de til enhver tid gjør og hvem de er sammen med - ved at en foretatt fyller ut en tidsbruksdagbok for to dager i året. I tillegg samler undersøkelsen inn en rekke informasjon om foreldrene; som inntekt, utdanning og sivilstatus, og foreldrenes svar på spørsmål knyttet til holdninger, psykisk helse og ekteskapelig tilfredshet.

Spesielt viktig for vår studie er det at undersøkelsen følger samme barn og henter inn samme informasjon over flere år. Slik kan vi undersøke hvordan fars tidsbruk med barna et år samvarierer med sannsynligheten for skilsmisse to år senere, samtidig som vi kontrollerer for en rekke kjennetegn ved familien.

Da vi startet studien, var vi spesielt nysgjerrige på om ekteskap hvor far deltok mer i det praktiske omsorgsarbeidet - ikke bare moroa - varte lenger enn ekteskap hvor far tok liten eller ingen del i dette arbeidet. Vi var overrasket over at fars tid i det praktiske omsorgsarbeidet ikke så ut til å spille noe rolle for ekteskapet, og heller ikke fars tid i lek med barnet.

Den eneste tiden sammen med barnet som spilte noen



Den eneste tiden sammen med barnet som spilte noen rolle for ekteskapet, var fars tid til å spise middag sammen med barna og mor, og uten tv, skriver artikkelforfatteren. Illustrasjonsfoto: Sara Johannessen, NTB Scanpix

Fredagskronikk

Mari Rege



rolle for ekteskapet, var fars tid til å spise middag sammen med barna og mor, og uten tv. Middag kun med barna og uten mor spilte ingen rolle for ekteskapet, og det gjorde heller ikke middag

med barna og mor samtidig som man så på tv.

Samvariasjonen var betydelig: For fedre som brukte 15 minutter mer enn gjennomsnittet på middag med familien, var sannsynligheten for skilsmisse to år senere 30 prosent lavere enn for fedre som brukte 15 minutter mindre enn gjennomsnittet på middag med familien.

Nå er det viktig å understreke at studien kun avdekker en samvariasjon og ikke nødvendigvis en årsakssammenheng. Samvariasjonen kan også ha andre forklaringer, som for eksempel at fedre i bedre ekteskap liker å være med familien og derfor i større grad prioriterer å spise middag sammen. Vi forsøker å kontrollere for dette med å inkludere en rekke kontrollvariabler for hvordan mor og far opplever kvaliteten på ekteskapet. Selv når vi inkluderer disse variablene, finner vi en sterk samvariasjon mellom fars tid til å spise middag med familien og sannsynlighet for skilsmisse to år senere.

Det er ikke bare vår studie som tyder på at middagen er viktig. En rekke studier viser at barn som

regelmessig spiser middag sammen med mor og far, har bedre psykisk og fysisk helse, gjør det bedre på skolen og misbruker i mindre grad alkohol og andre rusmidler. Disse studiene viser også kun samvariasjon og ikke en årsakssammenheng.

Utfordringen er at det kan jo være at familiene som spiser middag sammen også i større grad gjør andre ting som er bra for barnas utvikling, som for eksempel hjelpe med lekser og oppmuntre til fysisk aktivitet. Det oppsiktsvekkende er at selv når man bruker store datasett og kontrollerer for en rekke kjennetegn ved familiene, finner man en sterk sammenheng mellom regelmessige familiemiddager og barnas utvikling (se f.eks. «Assessing Causality and persistence in associations between family dinners and adolescent well-being», Journal of Marriage and Family, 2012).

Studiene fremhever spesielt to argumenter for hvorfor middagen er så viktig for barnets utvikling. Middagen gir hverdagen rutine og stabilitet, som er viktig for barns trivsel. Men viktigst av alt, gir middagen en fokusert tid hvor



Selv når man kontrollerer for en rekke kjennetegn ved familiene, finner man en sterk sammenheng mellom regelmessige familiemiddager og barnas utvikling

familiemedlemmene viser interesse for hverandres tanker og opplevelser. Slike regelmessige samtaler er viktige for barnas sosiale og emosjonelle utvikling, og bidrar til gode relasjoner mellom foreldre og barn.

Snart er det skolestart og tid for å melde barna på fritidsaktiviteter. Jeg minner derfor stadig meg selv på at tid for middag også er viktig.

Mari Rege, professor i økonomi, Handelshøgskolen ved UiO og ESOP ved UiO

Mer debatt på side 26-27 →

Kan hindre kartellpris på bensin

Øystein Foros, Erling J. Hjelmeng og Frode Steen

Tid for termoshus

Ørjan Tynkkynen

Gratis buss - effektivt tiltak?

Cecilie Bjelland

Ikke noe LO har funnet på

Hans-Christian Gabrielsen

Fredagskronikken



Alexander Cappelen



Bård Harstad



Ola Kvaløy



Katrine Løken



Simen Markussen



Mari Rege



Karen Helene Ulltveit-Moe

Debattansvarlig: Vidar Ivarsen **Telefon:** 22 00 10 59 **Sentralbord:** 22 00 10 00 **Epost:** debatt@dn.no **Telefaks:** 22 00 11 10

Hovedinnlegg/kronikk: Maks 4500 tegn inklusive mellomrom **Underinnlegg/replikk:** Maks 1500 tegn (ca. 250 ord) **Legg ved portrettfoto.**

Alt stoff som leveres til Dagens Næringsliv, må produseres i henhold til Vær varsom-plakaten. Dagens Næringsliv betinger seg retten til å lagre og utgi alt stoff i avisen i elektronisk form, også gjennom samarbeidspartnere. Redaksjonen forbeholder seg retten til å forkorte innsendte manuskripter. Debattinnlegg honoreres ikke.