Barn med föräldrar på olika håll

FÖR MAMMOR, PAPPOR OCH ANDRA VUXNA

Stiftelsen Allmänna Barnhuset

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning ... 3
Det gemensamma föräldraskapet ... 5
Familjer är olika ... 6
Det handlar om barnen ... 8
Berätta! ... 8
Lyssna! ... 10
Väg in vad barnen vill ... 11
Välkomna när barnen kommer med lösningar ... 11
Boende och umgänge ... 13
En tillräckligt bra förälder ... 16
Att få vardagen att fungera ... 19
Informera ... 19
Planera ... 21
Fatta beslut ... 22
Ditt barns familj ... 23
Värna om viktiga relationer ... 24
Födelsedagar, helger och lov ... 25
Mitt barn mår inte bra ... 26
Konflikter och gräl ... 28
Lämna barnet utanför konflikter ... 28
Nolltolerans för våld ... 29
Samarbetssamtal, avtal och underhållsbidrag ... 31
Samarbetssamtal ... 31
Avtal ... 31
Underhållsbidrag ... 31
När det inte går att komma överens på egen hand ... 33
Domstol ... 33
Underhållsstöd ... 34
Boktips ... 35

ISBN: 978-91-86759-26-1 Stiftelsen Allmänna Barnhuset
Texten är skriven av Åsa Landberg utifrån research framtagen av Anna Fredriksson.
2016-12-01.

Inledning

Det här materialet är tänkt att vara ett stöd för alla mammor och pappor som har ett barn med föräldrar på två håll. Kanske har ni tidigare varit gifta eller sambos men valt att gå skilda vägar, kanske har ni aldrig levt ihop. Ni är ändå föräldrar till ett gemensamt barn och kommer att vara det livet ut. Det betyder att ni har ett gemensamt ansvar för att barnet får omvårdnad, trygghet och en bra uppväxt.

Texten kan också vara ett stöd för vuxna som inte är biologiska föräldrar men som lever med och ansvarar för barn som bonusmammor eller bonuspappor.

Föräldrar har berättat att de saknar information om vad som är viktigt att tänka på och känna till när man separerat och har barn. Därför har vi tagit fram det här materialet. Fokus ligger på vad föräldrar kan göra och tänka på när man inte lever tillsammans med den andra föräldern. Texten har tagits fram i samarbete med praktiker som mött många familjer i den situationen.

Stiftelsen Allmänna Barnhuset driver 2014–2017 utvecklingsarbetet ”Samverkansteam – för barn och föräldrar i samband med separation” i samarbete med fem kommuner. Under projektet ställdes frågor till barn med erfarenheter av separerade föräldrar. I pratbubblorna i kan du se vad de berättade.

Det gemensamma föräldraskapet

Ungefär vart fjärde barn i Sverige har föräldrar som inte lever ihop. Det betyder att nästan 480 000 barn har föräldrar som har separerat eller som aldrig har levt tillsammans. På förskolan eller i skolan finns oftast andra kompisar som har föräldrar på två håll. För många barn är det inte mer konstigt än att andra har föräldrar som lever ihop. Det viktiga är att barnen trivs hemma, och det kan de göra i både ett och två hem.

BARN BERÄTTAR OM BÅDE BRA OCH DÅLIGA SAKER MED ATT FÖRÄLDRARNA INTE LEVER TILLSAMMANS:

BRA: Skönt att vara med en förälder i taget, mamma och pappa blir glada när jag kommer, kan gå till den andra föräldern om vi grälat, dubbla semestrar och födelsedagskalas…

DÅLIGT: Längtar efter den föräldern som man inte är hos, jobbigt att hålla reda på saker när man flyttar emellan, långt till kompisar eller skola från ett av hemmen, orolig för att mamma eller pappa är ensam, får inte träffa mamma eller pappa så ofta som jag vill…

Oavsett om föräldrar bor ihop eller inte tycker de flesta barn att det är väldigt jobbigt när föräldrarna är osams eller när de grälar. Särskilt svårt kan det vara när vuxna grälar om barnen, när en förälder pratar illa om den andra eller när barn känner att de måste välja mellan föräldrarna.

Om grälen blir så stora att de skrämmer, eller om en förälder hotar eller gör den andra föräldern illa är det riktigt skadligt för barn. Då måste det stoppas!

Vuxna ska lugna ner föräldrarna. De som inte kommer överens ska sitta någon annanstans så att inte barnen ser vad de gör och pratar om.

Man vill så klart ha hjälp med att de ska komma överens. Att någon pratar med dem var och en för sig och sedan ihop.

FAMILJER ÄR OLIKA

För barn med föräldrar på två håll kan vardagen och ansvarsfördelningen mellan föräldrarna se ut på många olika sätt. Familjer är helt enkelt väldigt olika, det gäller både när föräldrarna lever tillsammans och när de inte gör det.

Lisa och Nico har varit gifta i femton år och har tre gemensamma barn. De är fortfarande vänner men är överens om att det är dags att gå skilda vägar. Arbete och barn har gjort att de inte haft tid för varandra och attraktionen finns inte längre där. När de väl bestämmer sig för att gå skilda vägar är det självklart att de också ska fortsätta att dela ansvaret för barnen lika, och de väljer att bosätta sig nära varandra.

Jacob är nöjd och lycklig över att vara gift med **Cissi** och över deras gemensamma barn. När Cissi berättar att hon haft ett förhållande med en annan man under flera år rasar Jacobs tillvaro. Hans förtroende för Cissi är borta och han ifrågasätter om hon kan vara en bra mamma efter skilsmässan. Kan man någonsin lita på en människa som är så falsk? Cissi kontrar med att hon inte alls är säker på att Jacob är pappa till deras yngsta son. Separationen blir svår och smärtsam.

Petra och Tony träffades på en fest, gick hem tillsammans och hade sex. Petra ångrade sig efteråt och kände att hon gjort bort sig för att hon druckit för mycket. Hon var inte alls attraherad av Tony när hon nyktrat till. När hon upptäcker att hon väntar barn blir hon glad. Hon vill gärna bli mamma, men tanken på att dela föräldraskapet med Tony känns främmande. Hon känner honom inte. Tony får reda på att hon väntar barn när de möts av en slump och han ser hennes stora mage. När han frågar vem som är pappa berättar hon. Tony är kluven. Han känner sig inte redo att bli pappa, han bor långt från Petra och han är orolig för hur Petra lever och för att hon dricker för mycket. Samtidigt vill han ta sitt ansvar och hitta ett sätt att vara en bra pappa.

När **Nadja och Hampus** träffades blev de blixtförälskade och flyttade ihop inom några veckor. Det tog inte mycket längre tid än så innan Hampus började misshandla Nadja. När Nadja bestämmer sig för att lämna honom upptäcker hon att hon är gravid med tvillingar. Hon stannar i förhållandet och hoppas att han ska ändra sig när han blir pappa. Det gör han inte. Misshandeln fortsätter.

Första gången Nadja ser att Hampus gör barnen illa är de tre år, men det tar ett par år till innan hon flyr med dem till en kvinnojour. Hon vill starta ett nytt liv med barnen. Hampus kan inte acceptera hennes beslut, barnen ska stanna med honom.

Den vanligaste lösningen är att föräldrar har gemensam vårdnad. Då delar de ansvaret och fattar viktiga beslut om barnet gemensamt, men det behöver inte betyda att barnet bor lika mycket hos bägge.

Om en förälder är olämplig eller inte vill ha vårdnaden, om det finns stora samarbetssvårigheter eller om ingen av föräldrarna vill ha gemensam vårdnad så kan en av föräldrarna ha ensam vårdnad. För att en förälder ska förlora vårdnaden för att hen är olämplig krävs allvarliga missförhållanden.

Om ett gemensamt föräldraskap har fungerat bra finns goda förutsättningar för att det ska fungera också när föräldrar lever på skilda håll. Har det funnits stora slitningar, eller om föräldrarna aldrig delat vardagen blir utmaningarna större.

Oavsett om föräldraskapet flutit på bra eller varit konfliktfyllt innebär ofta en separation förändringar i roller och ansvarstagande. Det kan betyda att du får ta ansvar för sådant som den andra föräldern alltid gjort tidigare, eller att du får lämna ifrån dig ansvarsområden och då också förlorar en kontroll som du är van vid.

ATT FUNDERA ÖVER:

- Hur har ni klarat av att vara föräldrar tillsammans?
- Vad har fungerat och vad har varit svårt?
- Är du nöjd med att ni inte lever ihop?
- Är ni överens om hur ansvarsfördelningen ska se ut? Är du nöjd?
- Litar ni på varandra som föräldrar?

Det handlar om barnen

Alla barn har rätt att vara delaktiga när det handlar om stora och viktiga frågor, också de yngsta. Redan innan ett barn kan prata visar de ofta tydligt vad de vill, vad de tycker om och vad som är jobbigt för dem. Det kan de vuxna lyssna på.

Ju större barn blir, desto mer kan de vara med och tycka och bestämma i vardagen. Det gäller alla barn, inte bara de barn som har föräldrar i två hem. Konsten för föräldrar är att ge lagom mycket ansvar. Som att en ettåring inte kan bestämma vad familjen ska äta, men ettåringen kanske får välja mellan ett äpple och en banan till mellanmål. En tonåring däremot, kanske kan få ansvar för att bestämma vad hela familjen ska äta de dagar hen lagar middag.

BERÄTTA!

När föräldrar bestämt sig för att separera behöver barnen få veta. Barn märker när det är spänt eller bråkigt hemma, och de känner av när någon av föräldrarna inte mår bra. Får de en förklaring kan det kännas lite lättare och man kan undvika att barn lägger skulden på sig själva. Ju yngre barnen är, desto enklare förklaringar behövs. Om föräldrarna berättar tillsammans ger det barn intryck av att de kommer att fortsätta att vara föräldrar ihop, även om de bor på två olika håll.

Vissa barn bor hos båda föräldrarna, i två bostäder. Det är ofta svårt för barn att föreställa sig hur det är att bo i två hem om de aldrig upplevt det. De frågor som kommer är inte alltid de som de vuxna väntar sig. Det är bra att ta sig tid att svara på frågorna och att svara på det du kan och vet. Vet du inte svaret på frågan så säg det. Känner ni andra barn som bor i två hem kan de vara exempel. Böcker och filmer om andra barn i samma situation kan också vara till hjälp för att förstå. Längst bak finns några boktips.

Var ska jag bo?
Vad händer med mina saker?
Var ska katten bo? Får jag välja tapet i mammas nya lägenhet?
Kommer jag att träffa pappa när han flyttar?
Varför ska ni skiljas?

Kolla av att barnen förstått, men tjata inte. En del barn har inga frågor alls eller inget särskilt behov av att prata. Kanske kommer frågorna sen, kanske accepterar barnet bara vad de vuxna sagt.

Om du aldrig levt tillsammans med den andre föräldern, eller om barnet inte minns den tiden behöver du berätta om det också. Kan du ge fina bilder av föräldraskapet, och av den andre föräldern, ta chansen att göra det!

FEM BUDSKAP TILL BARN:

- Vi älskar dig lika mycket som innan!
- Du har kvar bägge dina föräldrar och behöver inte välja!
- Det är inte ditt fel att vi flyttar isär!
- Du kan inget göra för att vi ska bli ihop igen!
- Vi kommer att lyssna på dig och vi kommer försöka ordna allt så bra det går!

LYSSNA!

Precis som vuxna kan barn reagera starkt på separationer. Oro, ilska och sorg kan komma när de får veta, eller senare när de märker vad det innebär. Men barn kan också reagera med att tycka det är spännande, eller bli glada över förändringen. Oavsett vad de tänker behövs vuxna som är beredda att lyssna och ta dem på allvar.

Det kan vara lättare att lyssna när barnen reagerar som du förväntat dig, och när de känner ungefär som du. Om du själv är uppfylld av jobbiga känslor och reaktioner kan det vara svårare att lyssna. Då är det bra om andra vuxna kan hjälpa till. Vänner, släkt eller någon som arbetar med barnsamtal kan vara ett komplement för barn att prata med. Då behöver barnen inte heller känna att de ska ta hänsyn till sina föräldrar. Det är viktigt att du som förälder säger att det är OK att prata med andra vuxna, annars kan barn låta bli för att de inte vill såra eller svika.

> Barn ska försöka berätta hur man känner. Prata hela familjen tillsammans. Föräldrarna ska bara lyssna och inte kommentera det barnet säger.

När **John och My** berättar för barnen att de ska skiljas verkar barnen tycka att det är OK och lite spännande, de pratar om den nya lägenheten som de kommer bo i när de är hos pappa och att han har lovat att de ska skaffa hund. My är förtvivlad över skilsmässan. John har lämnat henne för en annan kvinna, han är nyförälskad och ser fram emot sitt nya liv.
Nu känns det som om barnen också sviker henne och att John har köpt dem genom att lova barnen en massa saker. My märker att hon inte kan sluta tänka på allt som hänt, och märker att det går ut över barnen ibland. Hon tar kontakt med en kurator som hon träffar regelbundet tills allt börjar kännas bättre.

> De ska gå och prata med någon annan vuxen.

Det är barnens behov av att prata som ska styra. Är du orolig och behöver prata med någon så ta det med en annan vuxen.

> Barn ska få bestämma lite över var man bor.

VÄG IN VAD BARNEN VILL

De vuxna bestämmer om de ska bo ihop eller inte.
Barn kan inte bestämma att de vuxna ska bli tillsammans igen eller att de ska flytta ihop igen. Men när de vuxna bestämt sig, kan barnen ha förslag på hur det ska gå till för att bli så bra som möjligt.

En del barn har starka synpunkter på hur livet efter separationen ska se ut. Vuxna måste lyssna på vad de säger och tänka igenom om deras önskemål är rimliga. Det är de vuxna som måste fatta de stora besluten, men vad barnen vill behöver vägas in. Många gånger blir besluten en kompromiss, där alla, både vuxna och barn får ge avkall på något av det de vill. Om barn har starka önskemål som inte kommer att tillgodoses är det viktigt att de får en förklaring till varför det är så.

Ebba är sex år när föräldrarna separerar. Hon har bestämt sig för att hon vill bo varannan natt hos vardera föräldern. Ingen av de vuxna tycker att det är en bra idé. Det känns alldeles för hattigt. De bestämmer sig för varannan vecka, men inser att det känns långt för Ebba att vara ifrån föräldrarna en hel vecka. De berättar för Ebba att de vill att hon ska vara lite längre tid i varje hem, att flytta emellan varje dag tror de blir alldeles för rörigt. Däremot ska de se till så att hon får prata med eller träffa den föräldern hon inte bor med någon gång under veckan.

Andra barn har inga synpunkter alls. De vill att de vuxna ska bestämma och vill slippa att ta ställning till en massa beslut som de inte förstår. Då ska de slippa.

Ben är tolv år när hans föräldrar separerar. De är noga med att fråga honom om hur mycket han vill bo hos vardera föräldern. Speciellt pappa är orolig för att Ben ska må dåligt av separationen och gör allt för att han ska känna sig delaktig. Till slut fräser Ben ifrån.
– Det är ni som valt att skilja er! Då får ni fixa det också. Sluta tjata på mig, jag har inte valt att flytta och har ingen aning om vad som blir bra!

> Lyssna till vad barnet vill. Om barnet bara vill träffa en förälder och den andre föräldern på ett mycket begränsat sätt ska de vuxna hjälpa barnet så att det blir möjligt.[1]

VÄLKOMNA NÄR BARNEN KOMMER MED LÖSNINGAR

Om barn har egna förslag och lösningar kan alla vinna på att lyssna på dem. Det handlar trots allt om deras vardag och ibland är det barnen som vet bäst vad som fungerar. Men det är inte deras ansvar, om de inte har några förslag får de vuxna lösa situationen ändå!

1. Det här är vad barn med erfarenheter av separerade föräldrar har berättat i utvecklingsarbetet Samverkansteam – för barn och föräldrar i samband med separation.

Boende och umgänge

Det vanligaste är att barn med föräldrar på två håll bor mest hos sin mamma. Nära 30 procent bor bara hos sin mamma och 23 procent bor mest där. Knappt var tionde bor mest eller bara hos pappa. Men växelvis boende blir allt vanligare. 35 procent av alla barn packar väskan och flyttar mellan två hem.[2]

Att bo halva tiden, eller nästan lika mycket, med båda föräldrarna är en lösning som ger vardagskontakt med båda föräldrarna. För många barn är det en bra lösning, speciellt om föräldrarna bor nära varandra och kommer hyggligt överens. För andra barn är det bättre med andra lösningar. För de yngsta barnen är det extra viktigt att få träffa den förälder de inte bor med ”lite och ofta”. Då blir det lättare för barnet att komma ihåg föräldern och separationerna från den förälder barnet bor hos blir mindre påfrestande.

Det är de vuxna som bestämmer om de ska leva tillsammans eller inte, men finns det gemensamma barn är det viktigt att föräldrarna tar hänsyn till barnen när de planerar hur framtiden ska se ut. Barn har rätt till båda sina föräldrar, men hur vardagen organiseras kan se olika ut beroende på vem barnet är.

Paul och Jesper har dottern Lova tillsammans. När de separerar är det självklart för både vuxna och barn att hon ska bo halva tiden hos varje förälder. De bosätter sig nära varandra så att det blir enkelt för Lova och nära till skola och kompisar hos båda.

Andrej är sju år när föräldrarna separerar. Mamma bor kvar i lägenheten och pappa flyttar. Andrej har en funktionsnedsättning och särskilda behov. Han behöver sina rutiner och har svårt för förändringar. Han vill bo nära sin resursskola och de kompisar han har. Föräldrarna bestämmer att Andrej ska få bo kvar i sin invanda miljö i veckorna, åtminstone ett tag. Han har sitt rum i pappas nya hem och är där på helgerna. Pappa och Andrej träffas i veckorna och gör saker tillsammans, men när det är skola nästa dag sover han hos mamma.

2. Statistiska centralbyrån 2014.

Ibland är det avståndet som gör att det inte går att bo växelvis. Förutsättningarna är helt olika om de två hemmen finns på gångavstånd, i olika städer eller i olika länder. Med hjälp av teknik finns möjligheter att hålla kontakt trots avstånd.

Sofia är åtta år och har föräldrar i två olika länder. Mamma bor i Sverige och pappa i Kroatien. Hon bor med mamma men åker till pappa och släkten i Kroatien på julen och nästan alla längre lov. Det blir långt mellan träffarna med pappa men när de träffas ses de desto mer intensivt. De skypar flera gånger i veckan.

En viktig del av att planera boende och umgänge är överlämningen. Många barn byter mellan sina två hem i förskolan eller skolan. Det fungerar ofta smidigt i vardagen men innebär att föräldrarna inte träffas. Det kan vara på både gott och ont. För föräldrar som har svårt att komma överens kan det göra att konflikterna minskar och att barnen slipper se spänningar eller lyssna på gräl. Men det gör också att föräldrarna måste hitta andra sätt att informera varandra.

Jag vill att någon ska se till att umgänget blir av.

Barns behov förändras när de växer och utvecklas. Det betyder att föräldrar måste anpassa sig efter det.

Niklas föräldrar har aldrig bott ihop. När han var riktigt liten sov han bara hos sin mamma, men han träffade pappa ofta. När han var ett år sov han över hos pappa första gången. När han var tre sov han hos pappa flera gånger i veckan, och hans föräldrar tänker att han ska bo växelvis när han blir lite äldre.

Linn är 15 år. Hon har bott varannan vecka hos föräldrarna sedan de flyttade isär och trivts med det. Det gör hon inte längre. Hon är trött på att småsyskonen hos mamma inte låter henne vara ifred, och hon kommer inte riktigt överens med mammas sambo. Tillsammans med föräldrarna bestämmer hon sig för att prova att bo mest hos pappa och vara med mamma torsdag till måndag varannan vecka. Det visar sig att hon trivs med det. Hon får lugn och ro att plugga och tycker det är väldigt mysigt att träffa mamma och småsyskonen de helger hon är där. Ibland åker hon dit i veckorna också, hälsar på eller är barnvakt. Föräldrarna är överens om att det här är en bra lösning.

ATT FUNDERA ÖVER:

- Fungerar det för ditt barn att dela tiden lika mellan två hem?
- Finns det andra lösningar?
- Vad vill barnet?
- Är ni föräldrar överens om hur ni vill ha det?
- Kommer det förändras när barnet växer?

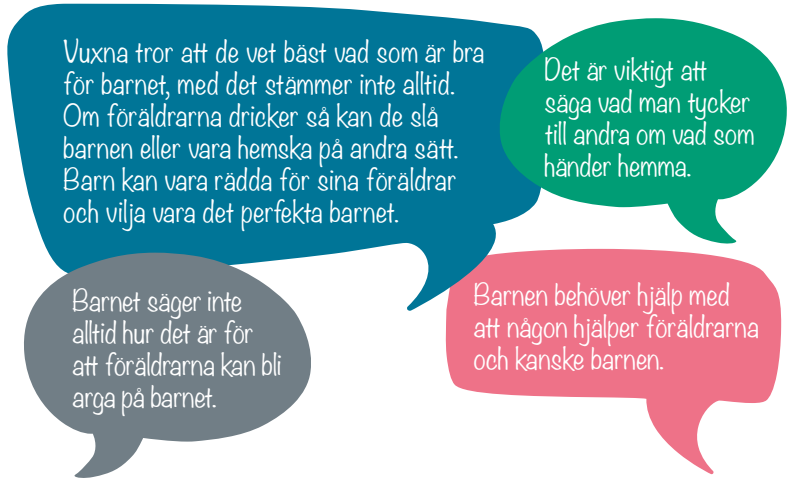
En tillräckligt bra förälder

De flesta föräldrar känner att de brister ibland.

Dåligt samvete är sällan konstruktivt, det är bättre att försöka lära sig och göra annorlunda nästa gång. Och att be om ursäkt om det behövs. Barn kan bli arga, ledsna och besvikna på sina föräldrar, men de är ofta bra på att förlåta om det blir en ändring. Oftast vill barn inte sluta att vara nära den förälder som brister, de vill bara att det ska bli bättre!

Som föräldrar är du bland det viktigaste ditt barn har. Om du mår bra är chansen större att ditt barn också gör det. Ta hand om dig själv! Och be om hjälp om du inte klarar av det som är svårt själv, det är bra både för dig och för ditt barn.

Om du skrämmer eller gör ditt barn illa, eller om du inte klarar av att ge barnet trygghet och kärlek behöver du be andra vuxna om hjälp. Du kan behöva stöd för att ändra ditt beteende och barnet kan behöva vara mer hos den andra föräldern. Även om det skulle innebära att du inte kan ha ditt barn boende hos dig under en period, eller att ni träffas mindre ofta kan det rädda er relation på sikt. Som vuxen är det viktigt att du tar ansvar för både dig själv och ditt barn!



När föräldrar lever på två håll är det inte ovanligt att de är kritiska mot varandra. Ofta har de rätt i att den andra har gjort något fel, men det är mänskligt att göra fel ibland. Det kan vara nödvändigt att säga ifrån om ett barn blir ledset eller illa behandlat av den andra föräldern. Men i många situationer är det bättre för barn att föräldrarna försöker hjälpa och stötta varandra istället för att hitta fel och kritisera varandra. Om bristerna är stora kan det behövas hjälp också från familj, vänner eller professionella.

Sara har dålig ekonomi och tar gärna extra jobb för att få det att gå ihop. Det gör att sonen Adam får långa dagar på fritids och att hon inte alltid hinner ta honom till träningen. Det här gör Adams pappa arg och det har hänt att de hamnat i gräl när Adam missat träningen. Han tycker att hon borde ha tid för Adam. Men grälen leder ingen vart. Istället erbjuder sig han och hans nya sambo att hämta Adam, köra honom till träningen och sedan hem till Sara under de veckor han bor där.

När **Lukas** är hos sin pappa händer det att pappa blir full. Det gör hans mamma rasande. Lukas slutar att berätta för henne, eftersom han inte vill att hon ska bli så där arg. Så småningom får hon ändå veta genom att en granne anmäler till socialtjänsten. I samtal säger Lukas att det är ännu värre att mamma blir arg och pratar illa om pappa än att han är full. Lukas tycker om sin pappa och vill inte att någon ska prata illa om honom. Kan han inte bara få gå över till mamma utan att hon bråkar om det inte är bra hos pappa?

Exempel på vad barn tycker är viktigt med en förälder:

- Att den är snäll
- Försvarar och skyddar mig
- Tycker om mig

Det här vill inte barn vara med om:

- Medla eller vara budbärare
- Bära hemligheter
- Behöva dölja sina egna känslor
- Få närgångna frågor om den andra föräldern
- Höra dig prata illa om den andra föräldern

Ibland är bristerna så stora att de inte går att lösa i familjen.
Om barn far illa – kontakta socialtjänsten i din kommun.
Vill du anmäla ett brott mot dig eller ett barn – ring 114 14 eller sök upp en polisstation.

ATT FUNDERA ÖVER:

- Hur vill du att den andra föräldern eller andra vuxna ska göra om du brister?
- Har den andra föräldern eller någon annan i din omgivning varit orolig för hur du tar hand om ditt barn?
- Behöver du stötta den andra föräldern på något sätt?
- Hur kan du bäst hjälpa till om ditt barn har problem med den andra föräldern?

Att få vardagen att fungera

INFORMERA

För att kunna ta hand om sitt barn behöver en förälder veta vad som händer även hos den andra föräldern och på förskolan eller i skolan. Men hur mycket information som behövs varierar. De yngsta barnen har svårare att själva berätta om vad som hänt sedan ni sågs sist.

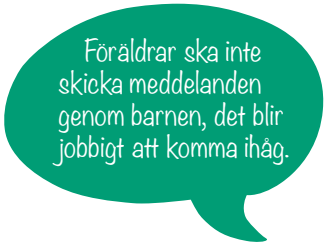
Mika är ett år. Vid överlämningen berättar mamma att Mika har sovit middag men att hon åt lite dåligt till lunch. Hon berättar också att de varit i parken och lekt och att Mika tog flera steg själv.

En tonåring kan ofta berätta om det vardagliga själv, utan inblandning från den andra föräldern. Men stora förändringar eller jobbiga händelser behöver föräldrarna ansvara för att de förmedlas.

Simona går på högstadiet. Hennes föräldrar pratar inte så ofta med varandra, även om de inte är osams på något sätt. Vad som hänt under veckan hos den andra föräldern kan hon berätta själv, eller välja att låta bli. Men när Simonas mamma träffar en ny partner ringer hon upp pappan och berättar, och när Simona kommer hem full efter en fest tar pappan genast kontakt med mamman.

EXEMPEL PÅ HÄNDELSER SOM ÄR VIKTIGA ATT DEN ANDRA FÖRÄLDERN FÅR VETA OAVSETT ÅLDER PÅ BARNET ÄR:

- Förändringar i familjen som en ny partner
- En flytt
- Ett nytt barn
- Ett dödsfall i släkten
- Stora problem, sjukdom eller sorger i familjen
- Problem och svårigheter som barnet har
- Information från förskolan, skolan eller från hälso- och sjukvården
- Resor och semesterplaner



Du kan ge och få information genom att träffa den andra föräldern, genom att ni pratar i telefon eller genom att ni skriver ned det viktigaste och skickar till varandra.

Vuxna har olika behov av information. Det underlättar om de vuxna är överens om hur mycket de vill och ska veta om varandras liv. För stora krav på detaljinformation kan uppfattas som intrång i privatlivet, misstro eller ett sätt att kontrollera.

Vuxna behöver tänka på att prata med varandra!

ATT FUNDERA ÖVER:

- Får du den information du vill ha om ditt barn?
- Händer det att ditt barn blir budbärare mellan er föräldrar?
- Händer det att du får kritik från den andra föräldern för att du inte berättat om något?

PLANERA

En bra planering, rutiner och gemensamma regler gör ofta vardagen lättare. Som förälder ansvarar du först och främst för planeringen i ditt eget hem och under den tid ditt barn är hos dig. De flesta barn klarar av att vardagen och rutinerna ser olika ut i de olika hemmen. Men om barnen spelar ut er föräldrar mot varandra, eller inte verkar klara av att det ser olika ut kan ni föräldrar behöva diskutera och bestämma en del regler gemensamt.

- Skärmtid
- Läggtid
- Tid att komma hem
- Regler för hur ofta barnet äter godis
- Fritidsaktiviteter
- Veckopeng
- Läxrutiner…

Men det du planerar, eller glömmer att planera, påverkar också livet hos den andra föräldern. Irritation över sådant som sena överlämningar, kvarglömda regnkläder eller mediciner, läxor som inte gjorts eller sena beslut om ändringar i umgänge eller semesterplaner kan leda till trista och onödiga konflikter.

Ibland finns det behov av att skriva ned vem som ansvarar för vad. Vissa kan vara hjälpta av en föräldraplan. www.foraldraplan.se

- Vem följer med till tandläkaren?
- Vilka kläder ska packas med?
- Finns det saker som ska flytta med?
- Vem vabbar?
- Vad händer om vi vill göra något på ”fel ” vecka?
- När ska semestern spikas?

ATT FUNDERA ÖVER:

- Vad vet du om regler och rutiner hos den andra föräldern?
- Liknar de dina eller inte?
- Är du nöjd med hur planeringen fungerar?
- Hur tror du att ditt barn uppfattar skillnaderna i rutiner och regler?
- Är ni vuxna överens?

FATTA BESLUT

Föräldrar som har gemensam vårdnad måste fatta en del beslut gemensamt. Det innebär inte att de behöver eller ska bestämma allt tillsammans. En grundregel i lagen är att beslut som är av *avgörande* betydelse för barnet ska fattas gemensamt. Det kan till exempel handla av val av förskola eller skola eller att beställa pass. Hälso- och sjukvård eller insatser från socialtjänsten behöver också bägge vårdnadshavarnas godkännande. Om föräldrarna inte kan komma överens kan socialnämnden i undantagsfall bestämma att barn ska få hälso- och sjukvård eller stöd från socialtjänsten mot en vårdnadshavares vilja.

Vardagliga beslut som gäller omsorgen om barnet, till exempel om mat, kläder och sovtider fattar den förälder som barnet är hos. Men det finns en mängd beslut som inte är så stora, men som ändå är bra att förankra hos den andre föräldern för att undvika konflikter. Det kan vara beslut som påverkar den andra föräldern när barnet bor där, till exempel återkommande fritidsaktiviteter. Det kan också vara beslut som är känslomässigt laddade för den andra föräldern. Då är det bra att fråga innan. Risken är att ditt barn kommer i kläm om den andra föräldern reagerar starkt.

Sergej har långt och lockigt hår som mamma älskar. När han kommer hem från umgänge hos pappa är han kortklippt. Hans mamma blir förtvivlad och rasande.

Andra beslut kan vara extra känsliga på grund av livsåskådning eller religion.

Fatima har växt upp med två muslimska föräldrar och har aldrig ätit fläskkött. När de separerar gifter Fatimas mamma om sig och blir mindre traditionell. När Fatimas pappa får veta att hon äter fläsk hemma hos mamma tycker han att det är oacceptabelt. Han blir ledsen och besviken både på Fatima och på hennes mamma.

Ditt barns familj

Ditt barns familj kan se väldigt annorlunda ut än din! Du är en väldigt viktig familjemedlem, men det finns andra som också är viktiga för barnet. Kanske är det personer som du inte alls känner, eller rentav sådana som du tycker illa om. Den andra föräldern, nya partners, halvsyskon, styvsyskon, släktingar eller vänner till den andra föräldern kan också vara viktiga, precis som du och de personer som du räknar in i din familj. Kritik mot de personer som barnet tycker är viktiga upplevs ofta som kritik mot barnet självt.

Även om barn har föräldrar på två håll, är det bra om de kan känna att de har en familj, och att den familjen accepteras i bägge hemmen. Det kan vara en stor tillgång för ett barn att ha flera vuxna att vända sig till, och att ha flera syskon att växa upp med. Barn tycker inte mindre om sina föräldrar för att de har fler viktiga personer i sina liv. Däremot kan det bli fler viljor att ta hänsyn till och svårare att planera.

En vuxen som inleder en ny parrelation förändrar sin familj. Kanske finns det också bonusbarn och så småningom gemensamma barn i den nya relationen. Kanske uppfattar dina barn från din tidigare relation att deras familj också utökas, kanske inte. Det går aldrig att kräva att ett barn ska älska en ny partner eller andra barn. Men du kan förvänta dig respekt för att det är viktiga personer för dig. Om du accepterar att ditt barn har en annan familj än du har, ökar sannolikheten för att ditt barn ska acceptera din nya familj.

VÄRNA OM BETYDELSEFULLA RELATIONER!

Som förälder kan du se till att ha egen tid med ditt barn och värna om att ni gör saker bara ni två tillsammans. Det kan vara särskilt bra om du får en ny partner och fler barn.

När umgängesmönster och vanor ändras kan du behöva hjälpa barnet att behålla levande relationer till andra betydelsefulla vuxna som det känner. Särskilt viktigt blir det här för mindre barn som inte själva kan ta ansvar för att hålla kontakt med halvsyskon, mor- och farföräldrar, fastrar och morbröder.

Kanske har ditt barn levt en del av sitt liv med någon som fungerat som förälder i vardagen utan att vara det juridiskt. Den personen kan vara en nog så betydelsefull person. Hör med barnet hur det skulle vilja ha den fortsatta kontakten.

Annas föräldrar har aldrig levt ihop. Under hennes första sju år levde hon och mamma med mammas partner Sara. När mamma och Sara gör slut och separerar är det en stor förändring för Anna. Både Anna och Sara är rädda och oroliga. Hur bli det nu? Kommer de att få träffas?

ATT FUNDERA ÖVER:

- Vilka ingår i ditt barns familj?
- Finns det några konflikter eller spänningar?
- Hur kan du underlätta kontakten med andra personer som är viktiga för ditt barn?

FÖDELSEDAGAR, HELGER OCH LOV

Födelsedagar, helger och lov är viktiga dagar då många är extra mycket med familjen. I och med att de är förknippade med förväntningar kan de också innebära extra påfrestningar. Vem ska barnet fira med och hur? Hur känns det att inte vara med när andra familjemedlemmar firar?

Pontus firar jul och födelsedagar med båda sina föräldrar, fast de är skilda sedan länge. Vartannat år är de hos mamma och vartannat år hos pappa.

Tara bor halva tiden med pappa, pappas sambo och hennes två barn. De andra barnen bor där hela tiden. Vartannat år missar Tara julfirandet hos pappa när hon är hos mamma. Hon vill fira med mamma, men blir samtidigt svartsjuk över att hennes pappa är med andra barn på julafton. Han är mer med sambons barn än med henne!

Planera för att det i första hand ska vara så roligt och bra som möjligt för barnet.

ATT FUNDERA ÖVER:

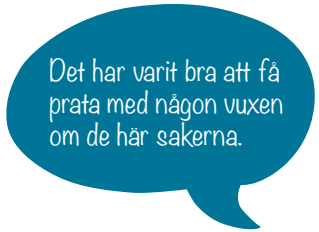
- Hur fungerar det att fira födelsedagar och helgdagar?
- Hur vill du att barnet ska minnas firandet?
- Hur kan du hjälpa till att skapa bra minnen?

Mitt barn mår inte bra

Det är vanligt att både vuxna och barn reagerar på en separation. Det är bra att vara lite extra uppmärksam på barnet när vardagen ändras. Barn som varit vana vid att alltid vara nära båda sina föräldrar samtidigt kan sakna den förälder som inte är närvarande. Förändringar väcker reaktioner, som kan var nog så jobbiga. Att flytta, att byta skola eller förskola, att rutiner och vanor förändras...

Det kan vara skönt för både vuxna och barn att prata med någon utomstående.

- Kompisar
- Lärare
- Mor- och farföräldrar och andra släktingar
- Tränare
- Vuxna vänner till föräldrarna…



Det underlättar om barnet känner att det är tillåtet att vara ledset eller argt och sakna den förälder som inte är där. Ofta går det över efter ett tag, när alla hittat sina nya roller och anpassat sig till det nya.

För en del barn kvarstår reaktionerna och blir till symtom som försvårar vardagen för dem och för omgivningen. Det kan handla om att du inte lyckats få vardagen tillräckligt trygg trots att du försökt, eller att ditt barn har särskilda erfarenheter eller särskilda behov som behöver särskilda lösningar.

Om du har flera barn är det lätt att förstå, då vet du att syskon är olika. Syskon kan till exempel behöva olika umgängesscheman för att något av dem har svårare för förändring.

När går de naturliga reaktionerna över i något att oroa sig för? Och går det att skilja mellan reaktioner på separationen och på reaktioner på annat som händer?

- Ledsen
- Bråkig
- Arg
- Ont i magen
- Mardrömmar
- Skolk…

Om du är orolig för ditt barn – fråga! Det kan vara lätt att övertolka alla symtom som reaktioner på separationen. Om du inte frågar ditt barn om något är fel riskerar du att missa annat viktigt i barnets liv. Kanske är det något helt annat än det du tror som ligger bakom, till exempel svårigheter med kompisar eller i skolan.

Tänk över om du behöver ändra på något praktiskt så att ditt barn får det lättare i vardagen. Kommer ditt barn i kläm? Kan samarbetet med den andra föräldern bli bättre? Är kraven hemma eller i skolan för höga?

Prata med andra vuxna för att få stöd och råd. Vänner, släktingar eller den andra föräldern kan ge nya tankar och kunskaper. Men bara att få dela oron med någon kan vara en lättnad.

Sök professionell hjälp om du fortsätter att vara orolig eller om du inte känner att du kan lösa problemen. Ditt barn har rätt att må bra!

ATT FUNDERA ÖVER:

- Har du anpassat era rutiner utifrån just ditt barns behov?
- Finns det några hinder för att göra det?
- Är du orolig över ditt barn?
- Har andra i omgivningen uttryckt oro över hur ditt barn mår?

Bra att mina föräldrar pratat med någon.

Föräldrar ska inte bråka inför barnen, de blir ledsna.

Jag är arg och ledsen. Jag tycker att någon kan säga till mina föräldrar att de ska sluta bråka. De behöver veta att jag blir arg och ledsen. De måste komma överens, jag är faktiskt ett barn.

KONFLIKTER OCH GRÄL

Bråk och konflikter mellan föräldrar gör ofta barn rädda och oroliga, oavsett om de lever tillsammans eller inte. Föräldrar som bråkar, som inte kan prata med varandra, som inte hälsar när de träffas – det är sådant som barn själva tar upp som väldigt jobbigt med att ha föräldrar på olika håll.

LÄMNA BARNET UTANFÖR KONFLIKTER!

Det är båda föräldrarnas ansvar att det blir lugnt för barnet. Låt inte barnet ta del av konflikter eller gräl och prata inte illa om den andre inför barnet. Det här gäller även andra i din närhet, som släktingar och vänner. Du har först och främst ansvar för vad du själv gör och säger, men kanske är det du som måste påminna andra vuxna i närheten om att det sårar ditt barn om andra kritiserar någon av er föräldrar.

ATT FUNDERA ÖVER:

- Har ni som föräldrar konflikter som påverkar ditt barn?
- Vad kan du göra åt det?
- Är du trygg med den andra föräldern?
- Har någon i din omgivning uttryckt oro för att ditt barn eller den andra föräldern inte är trygg med dig?

Minns inte att vi fick någon hjälp. Föräldrarna tjafsade mycket, någon gång var det knuffar.

NOLLTOLERANS MOT VÅLD

Våld i nära relationer är ett stort samhällsproblem och det drabbar såväl barn som kvinnor och män. Konsekvenserna är stora och allvarliga för både barn och vuxna.

Det finns stora könsskillnader vad gäller våld i vuxna relationer. Det är oftare män som misshandlar och begår sexuella övergrepp och det är oftare kvinnor som utsätts. Det är sällsynt att kvinnor polisanmäls för våld i en parrelation eller för sexuella övergrepp. När det tidigare förekommit våld i en parrelation är det en extra riskfylld situation när paret separerar. Våldet och hoten ökar ofta. När det gäller misshandel av barn ser det annorlunda ut. Det är fortfarande vanligare att män polisanmäls, men kvinnor står för en betydligt större andel av det polisanmälda våldet mot barn, cirka en tredjedel.

Våld kan vara fysiskt, med sparkar och slag, men också psykiskt med hot, kränkningar eller hårda ord. Det mest tabubelagda våldet är det sexuella. För barn är det en form av psykiskt våld att uppleva att en förälder eller någon annan i familjen som barnet är beroende av känslomässigt eller på annat sätt, blir utsatt för våld.

Varken ditt barn, den andra föräldern eller du själv ska utsättas för våld. Ingen av er ska behöva vara rädd i kontakten och ingen vuxen ska göra illa någon annan.

Det är den som är våldsam som är ansvarig för det. Det spelar ingen roll om man som vuxen är ledsen, arg eller har blivit provocerad. Man har ändå ansvar för att inte göra andra illa.

När föräldrar lever på olika håll är ofta pressen stor från omgivningen att de ska kunna träffas, diskutera, fatta beslut gemensamt och kanske till och med umgås. Men om en (eller båda) föräldrarna är våldsam är det bättre att minimera kontakten. Det blir tryggare för alla, inte minst för barnen. Barn ska inte behöva uppleva att det är otryggt eller att någon i familjen utsätts för våld i samband med överlämningar eller träffar.

Adina är sju år. Hennes pappa mår inte bra och har haft en lång kontakt med psykiatrin. Han skrämmer både Adina och Adinas mamma när han skriker och hotar. Det har hänt att han spottar på mamman eller slår henne vid överlämningen. En period bröts umgänget helt. Nu har Adinas pappa fått en ny medicin och han fungerar bättre. Men varken Adina eller hennes mamma litar på honom. Kommunen har en umgängesstödsverksamhet där Adina kan träffa sin pappa under trygga former. Mamma lämnar där och föräldrarna träffas inte. Adina får tid att bygga upp förtroendet för pappa igen med andra vuxna närvarande.

Behöver du eller någon annan i din familj skydd eller stöd
– kontakta socialtjänsten i din kommun
Vill du anmäla ett brott – **ring 114 14** eller sök upp en polisstation
Om brott pågår eller någon är i fara ring 112

Samarbetssamtal, avtal och underhållsbidrag

Samarbetssamtal

Alla kommuner erbjuder frivilliga samarbetssamtal. De är till för föräldrar som ska separera, som har separerat, eller som aldrig har levt tillsammans. I samarbetssamtalen kan föräldrar få stöd i att komma överens när det gäller frågor om vårdnad, boende, umgänge och barnets försörjning. Det är oftast kommunens familjerätt som erbjuder samtalen.

Det brukar vara en eller två socionomer som leder samtalen. Ibland inleder man med att träffa föräldrarna var och en för sig. Samarbetssamtal är kostnadsfria, och samtalsledarna har sekretess. Men om de misstänker att barn far illa bryts sekretessen och de anmäler till socialtjänsten.

Kontaktuppgifter till familjerätten finns på kommunernas webbplatser.

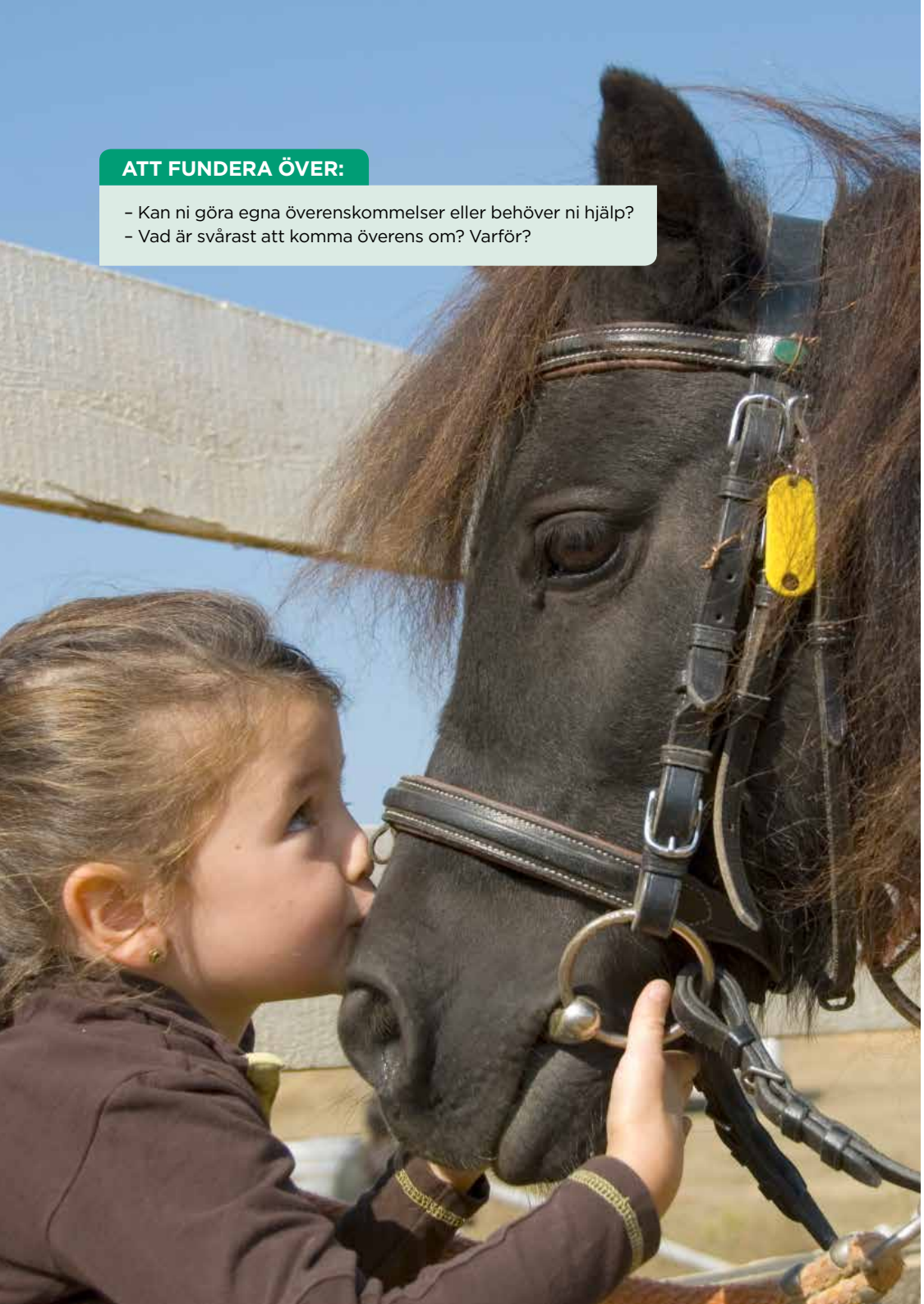
Ibland kan frågor om ekonomi och hur utgifter och kostnader för barnet ska fördelas vara svåra att lösa. En separation innebär inte sällan att ekonomin förändras. Att vara ensam om fasta utgifter som man tidigare delade på märks för de flesta. I kommunens samarbetssamtal kan man få hjälp med att prata om hur barns utgifter på bästa sätt kan fördelas mellan föräldrar.

Avtal

Vid familjerätten kan man få hjälp med att skriva avtal med den andre föräldern. Det är hur vårdnad, boende och umgänge ska se ut mellan er som regleras i ett avtal. Oftast arbetas det fram i samarbetssamtal, och det ni kommer fram till skrivs sedan i ett avtal som har samma juridiska status som en dom från domstolen.

Underhållsbidrag

Försäkringskassan är också till stöd när det gäller att nå bra lösningar för hur föräldrar tillsammans ska bidra till barnets försörjning. Försäkringskassan har tagit fram ett verktyg för att räkna fram hur stort barnets underhållsbidrag bör vara, baserat på din och den andra förälderns utgifter och inkomster och vad det ditt barn behöver, kostar. Behöver ni resonera om hur kostnaderna för era barn ska fördelas mellan er föräldrar, kan ni boka in ett webmöte tillsammans med Försäkringskassan. När det blivit tydligt hur mycket och vem som ska bidra till den andra föräldern, kan detta skrivas ut och när ni båda skrivit på är dokumentet juridiskt bindande. Därefter ska underhållsbidraget hanteras mellan er och Försäkringskassan är inte längre inblandad.
www.separeradeforaldrar.se



ATT FUNDERA ÖVER:

- Kan ni göra egna överenskommelser eller behöver ni hjälp?
- Vad är svårast att komma överens om? Varför?

När det inte går att komma överens på egen hand

Lagen säger att barnets bästa skall vara avgörande för alla beslut om vårdnad, boende och umgänge.

Vid bedömningen av vad som är bäst för barnet ska särskild hänsyn tas till:

- risken för att barnet eller någon annan i familjen utsätts för övergrepp eller att barnet olovligen förs bort, hålls kvar eller far illa
- barnets behov av en nära och god kontakt med båda föräldrarna.

Hänsyn skall tas till vad barnet vill utifrån ålder och mognad.

Grundtanken är att föräldrar som separerat, skiljt sig eller aldrig levt tillsammans ska kunna fatta beslut om sina gemensamma barn, precis som föräldrar som lever tillsammans. Det finns hjälp att få för att kunna upprätta avtal som bägge kan acceptera, men ibland är det inte möjligt. Är samarbetssvårigheterna för stora kan det vara omöjligt att fortsätta att ha gemensam vårdnad. Det enda alternativet för att få vardagen att fungera är att en förälder blir ensam vårdnadshavare.

Domstol

När föräldrar inte kan enas kan det vara nödvändigt att överlåta beslut om vårdnad, boende och umgänge till en domstol, men domstolen beslutar enbart om ramarna. Alla vardagsbeslut måste fattas av föräldrarna. Du kan läsa mer om hur en domstolsprocess går till på www.domstol.se/Familj/Foraldrar-och-barn/

Domstolen kan besluta om att ni ska gå på samarbetssamtal eller medling innan de tar upp ärendet. Det är bra att i första hand söka en samförståndslösning t ex via familjerätten innan man fattar beslutet att vända sig till tingsrätten.

Underhållsstöd

Om det inte fungerar med underhållsbidrag, det vill säga om den ena föräldern inte betalar in till den andra såsom man kommit överens om. Då kan man vända sig till Försäkringskassan och be om att de ska betala ut underhållsstöd. Det innebär att den förälder som ska bidra till barnets försörjning betalar in till Försäkringskassan. Den andra föräldern får pengarna av Försäkringskassan oavsett om den andra föräldern betalar eller inte. Försäkringskassan blir då en garant för att pengar med säkerhet ska nå barnet. Det går att få hjälp med underhållsstöd om försörjningen av barnet eller betalningarna inte har fungerat över en sexmånadersperiod. Och omvänt gäller att om den betalningsskyldige föräldern betalat in enligt överenskommet till Försäkringskassan under sex månader, ska föräldrarna fortsatt komma överens om att betalningen ska ske som underhållsbidrag utan Försäkringskassans inblandning.
www.separeradeforaldrar.se

ATT FUNDERA ÖVER:

- Har du tagit reda på vad en juridisk process innebär?
- Vad kan du uppnå i en juridisk process som inte går att ordna på annat sätt?
- Vad kan du förlora? Hur påverkar det ditt barn?

BOKTIPS

Io längtar av Rebecka Landmér

En dag med Jonny av Bo R Holmberg

Mina föräldrar ska skiljas av Nina Ljungberg

När mamma och pappa flyttade isär av Jennifer Moore-Mallinos

Skilda vägar av Inger Ekbom

Alice varannan vecka av Bo R Holmberg

Pappa kommer av Inger Lindahl

Mammas nya vän av Anke Wagner

Edvin och skilsmässan av Kirsi R Haaland

Vilken vecka!? av Jennie Persson och Elin Lindell

Sjung för mig pappa av Stefan Casta

Den stora smällen av Mats Wänblad

Våra Älskade skilsmässobarn av Frida Bengtsson

Skiljas – barnen berättar av Sofie Arnö, Rädda Barnen

Det här materialet har tagits fram för att vara ett stöd för de pappor och mammor som har ett barn med föräldrar på två håll. Kanske har ni tidigare varit gifta eller sambos men valt att gå skilda vägar, kanske har ni aldrig levt ihop. Ni är ändå föräldrar till ett gemensamt barn och kommer att vara det livet ut. Det betyder att ni har ett gemensamt ansvar för att barnet får omvårdnad, trygghet och en bra uppväxt.

Texten kan också vara ett stöd för vuxna som inte är biologiska föräldrar men som lever med och ansvarar för barn som bonusmammor eller bonuspappor.

Stiftelsen Allmänna Barnhuset är en statlig stiftelse med uppdrag att stödja och utveckla metod- och utvecklingsarbeten i arbetet med barn i utsatta livssituationer. Barnhuset ger anslag till socialt inriktad barn- och ungdomsforskning, driver egna utvecklingsprojekt, anordnar konferenser och seminarier för att sprida kunskap samt ger ut böcker i aktuella frågor.

Stiftelsen Allmänna Barnhuset driver 2014–2017 utvecklingsarbetet ”Samverkansteam – för barn och föräldrar i samband med separation” i samarbete med fem kommuner. I projektet har vi ställt frågor till barn med erfarenheter av separerade föräldrar. I pratbubblor ser du vad de berättade.

Stiftelsen
Allmänna Barnhuset

Anso Form & Produktion december 2016 • Med reservation för eventuella tryckfel.