



Barnets vardag efter separationen

Plan för samarbetet
mellan föräldrarna

Innehåll

- 3 Förord till läsaren
 - 4 Varför lönar det sig att göra en föräldraplan?
 - 5 Vad är en föräldraplan och hur avviker den från ett avtal?
 - 6 Hur kan föräldraplanen användas?
 - 7 Ge ditt barn lov att älska
 - 7 Uppdatera föräldraskapet
 - 8 Fokusera på barnet
 - 9 Hjälp och lyssna på barnet
 - 11 Barnets rättigheter vid separationen
-

Barnets vardag efter separationen – plan för samarbetet mellan föräldrarna

Del 1: Information till föräldrarna

© 2019

Förläggare: Social- och hälsovårdsministeriet

Text: Vaula Haavisto

Grafisk design: Stefania Passera



SOCIAL- OCH
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET

Förord till läsaren

Föräldraplanen är avsedd som stöd och hjälpmedel i föräldraskapet efter separationen. Den hjälper er att diskutera barnens vardag sakligt och i sämja.

Planen är också till hjälp när ni ska komma överens om praktiska arrangemang och hur ni ska dela på arbetet, så att ni båda är medvetna om era skyldigheter och vad som förväntas av er.

Det är viktigt att ni ansvarsfullt tillsammans fattar de beslut som ankommer på er i egenskap av föräldrar samt förbinder er att följa gemensamma överenskommelser.

Föräldraplanen har utvecklats utgående från internationella förebilder och som en del av Programmet för utveckling av barn- och familjetjänster (LAPE).



Varför lönar det sig att göra en föräldraplan?

När föräldrarna går skilda vägar påverkar det i hög grad livet för såväl familjens vuxna som barn. Hur barnet upplever och kommer över separationen är allra mest beroende av hur bra eller dåligt föräldrarna hanterar sin separation. Under separationen behöver barnet särskilt mycket uppmärksamhet, stöd och kärlek av sina föräldrar.

I en barnfamilj innebär separationen ofta en stor omställning, där man måste planera och beakta otaliga frågor och praktiska arrangemang. Det krävs mycket av föräldrarna, eftersom de ofta själva har fullt upp med att tackla situationen och de starka känslor som separationen väcker.

Beslut som berör barnets liv borde aldrig fattas när känslorna stormar som värst, utan det gäller att försöka lugna ner situationen och sig själv. Det finns emellertid ingen tid att förlora, utan det är viktigt att genast vid separationen komma överens om de frågor som gäller barnet. Det viktigaste är att barnets kontakt inte bryts med någondera föräldern.

4



Föräldraplanen är ett gemensamt verktyg för föräldrarna.

De kan använda den till hjälp för att underlätta sina inbördes överenskommelser och göra upp en plan som båda förbinder sig att följa och som hjälper dem att fokusera på barnets behov och de praktiska arrangemangen för barnets framtida välbefinnande.

Planen kan också vara till nytta då föräldrarna möter barnatillsyningsmannen för att ingå avtal som gäller barnet eller vänder sig till en medlare i familjefrågor.



Föräldraplanen är inte ett juridiskt dokument som lämnas in till myndigheterna eller som myndigheterna kan övervaka att föräldrarna följer.

Vad är en föräldraplan och hur avviker den från ett avtal?

I Finland definieras vårdnadshavarnas uppgifter och ansvar samt principerna för en god vård av barnet i lagen angående vårdnad om barn och umgängesrätt. Lagen gäller både föräldrar som bor tillsammans och föräldrar som bor åtskilda. När ett parförhållande upplöses ingår föräldrarna ett skriftligt avtal med varandra om hur barnets angelägenheter ska ordnas efter separationen.

I avtalen kommer föräldrarna överens om följande frågor:

- Hur ordnas vårdnaden om barnet: är båda föräldrarna vårdnadshavare eller endast den ena?
- Var bor barnet?
- Hur ansvarar föräldrarna för att ha barnet hos sig?
- Hur sköts barnets underhåll?

Om dessa frågor kan föräldrarna ingå ett skriftligt avtal. Det upprättas i samråd hos barnatillsyningsmannen som också fastställer avtalet såvida det är förenligt med barnets intresse. Ett fastställt avtal är verkställbart, vilket innebär att om den ena föräldern inte handlar i enlighet med avtalet, kan den andra föräldern ansöka om verkställighet av avtalet hos tingsrätten. Om föräldrarna bor på olika orter vore det bra om ett gemensamt möte hos barnatillsyningsmannen i barnets hemkommun kan ordnas.

Dessutom dyker det i vardagen upp många frågor som det i och med separationen inte finns några färdiga svar på. Därför lönar det sig för föräldrarna att tillsammans fundera på hur de vill handla i olika situationer i barnets vardag och hur de efter separationen fördelar de uppgifter som ankommer på dem som föräldrar. Med ett avtal om barnets vårdnad, boende, umgänge och underhåll faller de största bitarna på sin plats, men det ger inte svar på hur föräldrarna ska handla i vardagliga frågor av mindre betydelse, som emellertid kan ge upphov till stora meningsskiljaktigheter.

Syftet med föräldraplanen är att ge föräldrarna ett gemensamt verktyg för att underlätta planeringen av föräldraskapet och arbetsfördelningen efter separationen. Planen gör det enklare att få ett grepp om de ovan beskrivna stora linjerna. Utöver detta hjälper planen föräldrarna att komma överens om gemensamma spelregler och sätt för hur de – trots separationen – behåller sin centrala position i sitt barns liv och hur de i fortsättningen delar föräldraskapet och ansvaret för barnets välfärd och en smidig vardag.

Hur kan föräldraplanen användas?

- **Som ett verktyg vid samtalen mellan föräldrarna.** Planen fäster uppmärksamhet vid sådant som föräldrarna kanske inte annars skulle komma att tänka på. Då saker och ting antecknas och skrivs upp klarnar planerna och det ömsesidiga engagemanget stärks. Planen hjälper föräldrarna att undvika de värsta blindskären när känslorna stormar och att i lugn och ro och med eftertanke fundera på hur de ska gå vidare för att tillsammans ansvara för barnets välfärd och uppväxt.
- **Som en nedtecknad gemensam handlingsplan** med vars hjälp föräldrarna kan informera barnatillsyningsmannen om hur de i framtiden vill fördela sina plikter som föräldrar. Den ifyllda planen hjälper barnatillsyningsmannen att utifrån föräldrarnas åsikter ta fram de avtal som gäller barnets vårdnad, boende, umgänge och underhåll och fastställa dem så att de är verkställbara. De övriga delarna av föräldraplanen (de som till sin natur är sådana att de inte kan verkställas av myndighet) fungerar som en guide och ett gemensamt avtalat rättesnöre i de otaliga praktiska frågor som föräldrarna ställs inför.
- **Som vägledning och komplement till samtalet** vid överläggningarna mellan föräldrarna och yrkespersoner som tillhandahåller olika tjänster vid en separation, t.ex. barnatillsyningsmannen eller medlaren i familjefrågor, rättshjälpen eller familjerådgivningen. Utnyttjandet av ett planeringsunderlag vid samtalet kan skapa klarhet i tankarna och lyfta fram olika lösningsmodeller och alternativ.

6

Föräldraplan i en familj där barnet har fler än två föräldrar:

Barnet kan ha tre eller också flera föräldrar. Denna plan är avsedd att fungera som stöd för föräldrarna också t.ex. vid separationer i ombildade familjer eller klöverfamiljer. Planen fungerar bra som diskussionsunderlag även i de situationer där barnet efter separationen har tre hem eller när fler än två föräldrar samlas kring barnets angelägenheter. Då det finns fler än två föräldrar i barnets liv är det viktigt att höra alla parter, också då separationen i sig endast berör en del av föräldrarna.

Ge ditt barn lov att älska

Även om du inte längre älskar din före detta partner – eller han eller hon dig – innebär det inte att ditt barn inte skulle älska honom eller henne. **Barn slutar inte att älska.** Det är till stor fördel för barnet, om båda föräldrarna förmår stötta barnets relation till den andra föräldern. Ibland tänker barnen att de på något sätt sviker den ena föräldern om de också älskar den andra. Det medför stor förvirring och motstridiga känslor för barnet. Det är verkligen svårt att tala i positiva och uppskattande ordalag om en människa som man varit olycklig tillsammans med, men du gör ditt barn en stor tjänst, om du kan tala respektfullt om barnets andra förälder och lyssna med acceptans när barnet talar om honom eller henne.

Det finns många sätt för dig att stötta barnets kärlek till sin andra förälder. Du kan hjälpa barnet att hålla kontakt via mobiltelefon, Skype eller något annat medium. Du kan föreslå att barnet gör ett gratulationskort till den andra föräldern. Du kan visa barnet att det är tillåtet att berätta vad det sysslat med hos den andra föräldern och lyssna intresserat på vad barnet berättar.

Det allra viktigaste är tillåtelsen att älska. Det att du ger barnet lov att älska sin andra förälder är viktigare för barnets välmående och psykiska balans än någon annan enskild handling från din sida.

7

Uppdatera föräldraskapet

Vid en separation är det viktigt att komma ihåg att **parförhållandet upphör men föräldraskapet fortsätter**. Föräldraskapet fortsätter emellertid inte helt på samma sätt som före separationen – **det måste uppdateras**. Ni kanske båda på var sitt håll tänker att faderskapet eller moderskapet fortsätter som förut efter separationen. Då vidhåller ni era gamla invanda roller och det kan vara svårt att ge den andra mer rum än tidigare eller att själv ta mer ansvar.

Genom att fundera på frågorna i föräldraplanen kan ni uppdatera, ställa om och samordna ert föräldraskap så att det motsvarar barnets behov. Det ökar förtroendet mellan er och skapar tilltro till er bådas förmåga och vilja att se till barnets behov.

Fokusera på barnet

I föräldraplanen riktas uppmärksamheten mot barnet, barnets behov och hur ni som föräldrar kan svara på dem. Men trots det kan det hända att ni betraktar frågorna med utgångspunkt i svårigheterna i ert strandade parförhållande och drar slutsatser om varandra som föräldrar utifrån dem.

Barnet gynnas framför allt om föräldrarna kan sluta gräla. Ett recept som låter enkelt, men som kan vara svårt att genomföra. Många blir kvar i sin vrede och tvisterna fortsätter år efter år. Det bästa för barnet är om ni i och med er separation kan dämpa känslorna av vrede och besvikelse gentemot varandra och liksom stänga dörren bakom er. Bakom denna dörr kan ni lämna allt det tråkiga och besvärliga som hörde samman med ert gemensamma liv. Ni kan tänka på föräldraskapet som en slags **konfliktfri zon**, där ni medvetet försöker stänga ute alla känslor och besvikelser i anslutning till att parförhållandet tagit slut.

Det finns hjälp att få för behandling av egna erfarenheter och besvärliga känslor. Sök hjälp så att du inte belastar ditt barn med ditt eget illamående. Olika skilsmäsoseminarier, stödgrupper och individuella besök är här till hjälp. Sådana hittar du på webbplatsen www.apuaeroon.fi (på finska). Hur du bestämmer dig för att förhålla dig till ditt barns andra förälder är ett av de viktigaste valen i ditt liv. **Förhåller du dig till honom eller henne som en besvärlig före detta partner eller som ditt barns älskade förälder?**

8

För att barnet ska komma över separationen är det livsviktigt att barnet får behålla kontinuiteten i sin relation till er båda. Även om barnets relation till någondera av er tidigare skulle ha varit avlägsen, kan separationen mycket väl vara en andra chans: en möjlighet att skapa en varmare och närmare relation också till den andra föräldern.

Fjärma inte!

När man talar om att fjärma, hänvisar man till sådant handlande där föräldern fjärmar sitt barn från den andra föräldern eller bryter deras förhållande. Det är fallet om föräldern svartmålar den andra, skapar felaktiga föreställningar om den andra eller försvårar eller förhindrar träffar utan motiverad orsak.

Förfölj inte!

Ibland kan föräldrarna genom sitt handlande kränka den andras privatliv på ett sätt som känns hotfullt eller skapar ångest. Försök kommit överens om att hålla kontakt på ett sätt som ger tillräckligt med information om barnets angelägenheter, skingrar eventuell oro och passar er båda.

Hjälp och lyssna på barnet

Barnet behöver få se sina föräldrar som förnuftiga och eftertänksamma människor, som omsorgsfullt övervägt separationen och kommit fram till att det är den bästa lösningen. Det är viktigt för barnet att höra att föräldrarna är ledsna över vad som har skett, men att de från och med nu försöker vända situationen till det bättre.

Barnet behöver veta att han eller hon är en del av en lycklig historia: föräldrarna var lyckliga när de flyttade ihop och fick sitt barn. Man kan bra berätta för barnet att också föräldrarna är sorgsna över att förhållandet tog slut. Det är viktigt att försäkra barnet om att separationen inte är barnets fel, utan att det beror på saker och ting mellan föräldrarna.

Att lyssna på barnet och tala med honom eller henne är det viktigaste sättet för dig att stödja barnet. Ofta ökar också behovet av tröst och en famn. Även om du på alla sätt skulle försöka undvika det, känner ditt barn sannolikt på sig att du är sorgsen, arg eller bekymrad. Du kan emellertid inte undvika dina känslor – och det behövs inte heller. Däremot är det viktigt att du kan skilja dina känslor över separationen från vad ditt barn känner och **skjuta dina egna känslor åt sidan för en stund**. Ditt barns känslor är sannolikt något helt annat än dina!

9

Vad händer om barnet inte känner sin andra förälder?

Ibland kan en skilsmässa bli aktuell i ett skede då den andra föräldern inte ännu har lärt känna sitt barn – eller barnet sin andra förälder. Skilsmässan kan inträffa redan under graviditeten, eller den andra föräldern har av en eller annan orsak inte varit närvarande i barnets liv. I dessa situationer är det viktigt att inse behovet av att framskrida lugnt i barnets takt, steg för steg. Barnet behöver tid, för att småningom bekanta sig med sin förälder. Också föräldern behöver tid för att känna in barnets behov. I föräldraplanen kan man beskriva hur man har tänkt sig att gå framåt i kontakterna och mötena med barnet.

Ge ditt barn tid att anpassa sig

Även barn behöver tid att bearbeta en skilsmässa. Föräldern kan ha bearbetat skilsmässan redan länge och är redo att inleda ett nytt parförhållande, kanske också ett nytt familjeliv i en nybildad familj. Barnet börjar bearbeta skilsmässan då den redan är ett faktum, och är nödvändigtvis inte alls redo att lära känna en ny vuxen eller dennas barn. Det är bra för föräldern att komma ihåg att fastän han eller hon själv har blickarna riktade mot ett nytt skede i livet så är skilsmässan en ny företeelse för barnet, som först småningom börjar inse vilka förändringar som kommer att ske. Tålamod är en dygd i detta fall.

Gör så här:

Steg 1:

- Vid en separation är det typiskt att hysa negativa känslor såsom vrede, sorg, rädsla, hjälplöshet eller besvikelse. Känslornas styrka kan komma som en överraskning för dig. Känslorna försvinner emellertid inte genom att du förnekar dem. Försök identifiera och namnge vilka känslor som dominerar – som om du skulle förse dem med en namnlapp. Acceptera att dina känslor just nu kan vara mycket ångestfyllda, men var samtidigt medveten om att de ändå är fullt normala under en separation.

Steg 2:

- Ge särskilt akt på de känslor som du gett en namnlapp – de är just de som du nogsamt bör hålla borta när du talar med ditt barn. Namnlappen hjälper dig att skilja de känslor som du har gentemot din före detta partner från barnets känslor. Skjut sådana känslor åt sidan och lyssna på vad barnet vill berätta för dig. Hjälp också barnet att sätta namn på sina egna känslor.

Steg 3:

Lugna barnet och försäkra honom eller henne att saker och ting ordnar sig.

10

- Lyssna lugnt då barnet talar om saker som rör skilsmässan. Fråga vad barnet funderar på, om det oroar sig för något, vilka önskemål barnet har? Berätta också att barnets önskemål tas i beaktande så långt det är möjligt. Då vet barnet att de vuxna fattar beslut och att det kan känna sig tryggt. Samtidigt upplever barnet att det kan påverka saker som gäller som gäller det själv.
- Du behöver inte intala barnet att allt nu är bra. Du kan ärligt säga att situationen kan vara ett enda kaos de följande månaderna, men att föräldrarna gör sitt bästa för att ställa allt i ordning.
- Ge barnet information om det som du redan själv vet. Lova ingenting som du inte kan vara säker på. Koncentrera dig på det som består och inte förändras. När du berättar om de förändringar som kommer att ske, berätta samtidigt hur du kan hjälpa barnet att möta allt det nya.
- Barnen oroar sig ofta för vad som kommer att hända med dem vid separationen. Berätta så praktiskt och konkret som möjligt hur deras vardag fortsätter: går de kvar i samma skola eller daghem, hur fortsätter relationen till pappas och mammas släktingar, vilka fritidsintressen kan de fortsätta med, vad händer med sällskapsdjuret. Barnen är ofta också oroade över sina föräldrar, och det är därför bra att berätta hur föräldrarna ordnar sitt liv i den nya situationen – var deras hem är, var de sover eller var de får mat.
- Om det går så illa att den andra föräldern inte sköter sina skyldigheter kan du inte kasta in handduken. När den ena inte gör, måste den andra göra ännu mer. Det kan vara tungt, men ditt barn behöver det.

Barnets rättigheter vid separationen —

Vid en separation har barnet rätt att:

- bli omhändertaget och få omsorg
- ställa frågor och få svar
- veta vad som händer härnäst och hur saker och ting ordnas
- få höra att separationen inte är barnens fel
- ha kvar en god uppfattning om sina föräldrar och älska dem utan skuld känslor
- inte behöva välja sida mellan föräldrarna
- inte behöva bli en budbärare mellan föräldrarna
- inte behöva höra föräldrarna gräla eller höra onda ord om den andra föräldern
- kunna lita på de vuxnas förmåga att hantera situationen
- uttrycka sina åsikter och tankar – eller att låta bli att uttrycka dem
- visa alla slags känslor

FN:s konvention om barnens rättigheter ger också riktlinjer

- Konventionen om de mänskliga rättigheterna, som omfattar fyra grundprinciper:
 - icke-diskriminering
 - hänsyn till barnets bästa
 - rätt till liv och utveckling
 - respekt av barnets åsikter
- Föräldrarna har det primära och gemensamma ansvaret för barnets uppfostran och utveckling i enlighet med barnets bästa.
- Vid beslut som gäller barnet måste man alltid först beakta vad som är bäst för barnet.
- Utgångspunkten är att barnet har rätt att leva med sina föräldrar, om barnet har det bra och tryggt tillsammans med dem. Ett barn som lever åtskilt från sina föräldrar har rätt att träffa och regelbundet hålla kontakt med båda sina föräldrar. Umgänget kan förhindras, om det strider mot barnets bästa.
- Barnet har rätt att få underhåll av sina föräldrar.
- Barnet har rätt att uttrycka sin åsikt i alla ärenden som gäller barnet självt, och de ska beaktas i enlighet med barnets ålder och utvecklingsnivå.
- Barnet ska skyddas mot allt våld, likgiltigt bemötande och utnyttjande.



”Barnets rättighet är den vuxnas skyldighet”

J.P. Grant,
generalsekreterare för Unicef 1980–1995

Mer information:
www.apuaeroon.fi
(på finska)



**SOCIAL- OCH
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET**