



Barn har krav på, og rett til, å omgås begge foreldrene. Hvis en av foreldrene har hovedomsorgen for barna, kan samværet med den andre av foreldrene løses på mange måter. Det er vanlig at barna treffer den andre av foreldrene for eksempel annenhver helg, én ettermiddag i uken, halvparten av feriene og noen uker på sommeren. Høytider deles som regel mellom foreldrene.

Det hender at barn ikke vil treffe en av foreldrene. Når barnet er 12 år, skal det ikke tvinges til å møte den av foreldrene det eventuelt ikke vil treffe. Samtidig har barn rett til å treffe søsken, besteforeldre og andre familiemedlemmer. Den av de voksne som har hovedansvaret for barnet, har også ansvar for at det får treffe sine slektninger.

Ta også høyde for at tenåringer ønsker å endre ordninger som har fungert. Det kan for eksempel hende at de vil bo

mye hos en av foreldrene – også i helgene – blant annet for å treffe venner.

Få til et godt samarbeid – for barnas skyld

Vedvarende konflikt mellom foreldre er den mest stressende faktoren for barn med foreldre som har flyttet fra hverandre. Hvis dere som foreldre har problemer med å samarbeide om barna, må dere ikke gi opp. Dere kan blant annet få hjelp hos familierådgivere som bidrar til at dere får en avtale.

Mange steder finnes det samtalegrupper for ungdommer som har opplevd at foreldrene flytter fra hverandre. Ta kontakt med helsesøster på skolen der barna dine går, for å få vite hvilke tilbud som finnes der dere bor. Dere kan også ringe **Bekymringstelefonen Voksne for Barn**, tlf. 810 03 940, eller sende en mail til bekymring@vfb.no.

Jeg ønsker å bli medlem i Voksne for Barn!

Jeg ønsker nyhetsbrev og annen informasjon fra Vfb på mail (kryss av).

Se www.vfb.no for informasjon om pris og medlemsfordeler.

Navn: _____

Adresse: _____

E-post: _____

Telefon: _____

Klipp ut og send til Voksne for Barn, Stortorvet 10, 0155 OSLO. Du kan også melde deg inn via www.vfb.no

TA BARN PÅ ALVOR-serien inneholder:

- HEFTE 1: Hjelp – barnet mitt sover ikke!
- HEFTE 2: Bleie, potte og så toalettet
- HEFTE 3: En skje for mamma . . . Om mat og matproblemer rundt måltidet
- HEFTE 4: Når barnet begynner i barnehagen
- HEFTE 5: Våg å være voksen og tydelig
- HEFTE 6: Følelsen av å ikke strekke til
- HEFTE 7: Når barn får søsken
- HEFTE 8: Søsken til barn som har nedsatt funksjonsevne og/eller kronisk sykdom
- HEFTE 9: Førpubertet – solidaritetens tid
- HEFTE 10: Tenåringer
- HEFTE 11: Barn som mobber eller blir mobbet
- HEFTE 12: Sorg i familien
- HEFTE 13: Når mamma eller pappa dør
- HEFTE 14: Når samlivsbrudd er løsningen
- HEFTE 15: Når mamma eller pappa er psykisk syk eller ruser seg
- HEFTE 16: Deppa?

GRAFISK FORM AS // ILLUSTRASJONER: ANTONIA RINGBOM



Når samlivsbrudd er løsningen

Når samlivsbrudd er løsningen

Hvis du og din partner flytter fra hverandre, er det mange spørsmål å ta stilling til. Norsk lov regulerer noe, men ikke på langt nær alt. Alle samlivsbrudd er forskjellige, men én ting har de til felles; de er smertefulle i korte eller lengre perioder, både for voksne og barn. Kjente familiemønster brister, og det kan være forvirrende og sårt.

●●●● Selv om dere flytter fra hverandre, opphører ikke rollen dere har som foreldre. Forholdet mellom deg og dine barn skal fortsette å utvikles. For barna er det viktig at de kan fortsette sine liv omtrent som før.

Lytt til barnets følelser

Hvordan barna reagerer og viser følelser avhenger blant annet av kjønn, alder og ikke minst personlighet. Babyer kan vise følelser ved å være urolige og sårbare, treåringene er ofte klengete, femåringer aggressive, åtte-niåringer voldssomme og nysgjerrige og tenåringer kan være trassige, deprimerte og utfordrende.

Det er lett å tro at den som er snill og hjelpsom – eller oppfører seg som vanlig – takler samlivsbruddet bra. Det stemmer ikke alltid. Som foreldre bør dere derfor hjelpe barna med å uttrykke og håndtere sine følelser og reaksjoner. Gi



dem anledning til å snakke ut som sine tanker og fantasier – selv om det er vondt for dere.

Ikke gi forvarsler

Snakk ikke med barnet om samlivsbruddet før det er et faktum. Vent til rett før bruddet. Det er først når en eller flere av familiemedlemmene flytter, at samlivsbruddet

medfører en endring i barnas liv.

Dere bør begge være til stede når barna får beskjed om bruddet. Bli enige om hva som skal sies og hvordan samtalen skal foregå. Unngå å late som om en av foreldrene er årsak til bruddet og at den andre er et offer, selv om det oppleves slik for en av dere. Det hjelper ikke barna.

Forbered barna på at det vil komme en periode hvor det blir forandringer i livet. Forsikre dem om at dere fortsatt elsker dem høyest av alt, selv om dere ikke kan være like mye sammen som før. Vær tydelige på at samlivsbruddet ikke har noe med dem å gjøre. Mange barn tror at de er skyld i at foreldrene går fra hverandre.

Snakk med barna

En samtale er sjelden nok. Hvor mange, lenge og hvor ofte dere skal snakke sammen, bør barna bestemme. Tilpass samtalen til barnas alder og utvikling, og husk at små barn ofte forstår mer, men tåler mindre, enn vi tror. En tenåring skal ikke ta ansvar for voksne, og han eller hun skal ikke bli din fortrolige venn.

Konflikter bør håndteres mellom de voksne. Ikke straff din tidligere ektefelle ved å gjøre kontakten mellom barna og han/henne vanskelig. Vær samtidig avventende hvis barna er urolige etter å ha vært hos din tidligere ektefelle. Som regel er det uttrykk for at barnet strever.

Snakk ikke nedsettende om din ekspartner, i hvert fall ikke når barna hører. Kritikken rammer indirekte barna, som er glad i begge sine foreldre. Snakk heller ikke nedsettende om din ekspartners familie. Barn trenger slektninger, og bør få gjøre sine egne vurderinger. Introduiser heller ikke en ny partner for barna før de er klare for det.

Forsøk å sette av tid alene med barna dine – også etter at du eventuelt har møtt en ny partner. Hvis du er den som flytter, sørg for at barna dine føler seg velkommen i ditt nye hjem. En egen seng og et skap er viktig og nødvendig.

Delt omsorg eller aleneansvar

Etter en skilsmisse kan foreldrene avtale delt omsorg. Ideen bak delt omsorg og samarbeidsavtaler er at selv om man skilles som par, skal man fortsette å samarbeide som foreldre. Hvis delt omsorg ikke er aktuelt, kan den ene av foreldrene få aleneomsorgen.

Foreldreansvar er først og fremst en juridisk avklaring av hvem av foreldrene som kan ta ulike beslutninger på vegne av barnet. Det gjelder blant annet valg av skole, navn, utstedelse av pass og flytting til utlandet. Daglig omsorg har som regel den av foreldrene som barnet bor fast hos.

Hver enkelt familie bestemmer selv hvor barnet skal bo og hvem som skal ha den daglige omsorgen. Mange foreldre har barna hos seg annenhver uke. Andre foretrekker at barna bor mest hos en av foreldrene. Begge foreldrene har ansvar for at den andre av foreldrene får treffe barna.

Hvis foreldrene er uenige om samværsformen, kan en domstol avgjøre hvor barna skal bo. Domstolen legger til grunn en utredning fra for eksempel barnevernet og de har som hovedhensikt å komme til en løsning som er til barnets beste.

Retten skal høre på barna, men ingen barn skal tvinges til å si sin mening.

Ansvarsdeling

Mange ugifte par unnlater å ta stilling til hvem som skal ha hovedomsorgen for barna. Hvis foreldrene flytter fra hverandre, kan man likevel få delt ansvar hvis man ønsker det. Hvis bare en av foreldrene ønsker delt ansvar, og den andre motsetter seg dette, må ofte en domstol avgjøre spørsmålet.

Delt foreldreansvar er det som ofte anses som den beste formen for omsorg. For at dette skal være en god løsning for barna, forutsetter det likevel at konfliktnivået mellom foreldrene ikke er for høyt, og at foreldrene har et godt samarbeid. Det forutsetter også at foreldrene ikke bor veldig langt fra hverandre.