



Hur kunde det bli så här.....?

En gång fanns det kärlek och gemensamma drömmar. Ni fick gemensamma barn. Nu ser det inte längre så ut.

Föräldrar kan ha problem av olika slag i samband med en separation. Det kan handla om personlighet, det kan handla om en riktigt smärtsam separation med svek, våld och kränkningar.

Ibland kan det vara svårt att separera känslorna i den vuxna kärleksrelationen från föräldraskapet. Frågorna kan bli beröra barns behov, juridik eller ekonomi.

Barn och föräldrar kan ha behov av stöd i samband med en svår separation.

För information om vad socialkontoret kan hjälpa till med, kontakta:

Danderyds kommun, socialkontoret
växel, 08-568 910 00

HAR NI EN

**SVÅR
FÖRÄLDRATVIST
OM BARN?**



Vad föräldrar kan göra för sina barn vid en separation

HUR FÖRHÅLLER VI OSS TILL VARANDRA?

Alla föräldrar är inte vänner efter en separation. Det är kanske mer realistiskt att försöka vara hänsynsfull och neutral. Kom ihåg att målet för dig och din nya "affärspartner" är att uppfostra barn så bra som möjligt tillsammans med den andra föräldern.

Undvik att tala illa om den andra föräldern när barnet är med. Det blir som att du talar illa om barnet själv. Barn älskar båda sina föräldrar. Uppmuntra barnets kontakt med den andra föräldern.

HUR KOMMUNICERAR VI?

Ta upp det du vill diskutera när båda har tid.

Viktiga regler för att uppnå en konstruktiv föräldrakommunikation:

- ta upp frågor på ett respektfullt sätt utan att anklaga
- svara på den andra förälderns frågor utan att hamna i försvar eller börja anklaga.
- undvik kommentarer som kan uppfattas som skuldbeläggande eller som ett angrepp på den andra föräldern
- avbryt inte.
- Lyssna istället för att reagera.
- Beskriv situationen som du uppfattar som problematisk på ett lugnt sätt. Uppmuntra till en gemensam lösning "vi har ett problem, hur kan vi lösa det?"



HUR FÖRHÅLLER VI OSS TILL BARNEN?

Ge barnet din tid och uppmärksamhet. Var dig själv och ta del av barnens vardag och hemmets bestyr tillsammans. Det behöver inte vara festligheter varje gång man är tillsammans för att kompensera att man inte ses hela tiden efter separationen.

Försök att skapa så mycket stabilitet och kontinuitet som möjligt mellan hushållen. Kan ni ha samma basrutiner för sovtider, mat, hygien etc. hjälper ni barnet att gå mellan era hem.

Planera för barnets boende/umgänge som stämmer med barnets utveckling. Ta hänsyn till barnets önskemål.

Be inte barnet framföra meddelande till den andra föräldern. Det sätter barnet mellan föräldrarna och det får ta mer ansvar än vad som är lämpligt.

Fråga inte barnet vad som händer i den andra förälderns liv eller hushåll. Det kan utsätta barnet för en lojalitetskonflikt o känsla av att svika förtroenden.

Om ert barn säger att hos den andra föräldern får det vara uppe hur sent som helst, äta kakor till middag etc. och därför ska du också acceptera det tala om för barnet att när det är hos dig gäller dina regler och att du inte kan tala om hur den andra föräldern ska göra i sitt hem.

Använd inte barnet som bundsförvant eller stöd. Detta kan utsätta barnet för en svår lojalitetskonflikt

Be inte barnet hålla en hemlighet gentemot den andra föräldern. Även detta skapar lojalitetskonflikt.

Diskutera inte finansiella och juridiska frågor rörande separationen med barnet. Barn behöver veta att föräldrar arbetar på ett ansvarsfullt sätt för att lösa alla problem och att de inte behöver oroa sig.

VAD KAN JAG GÖRA FÖR BARNET MED MITT EGET LIV?

Fokusera på din egen framtid. Ibland kan föräldrar ha svårt att lägga separationen bakom sig för att de fokuserar för mycket på den andra och vägrar att släppa taget.

Introducera en ny partner mycket långsamt. Barn behöver inte möta tillfälliga partners eller påbörja relationer med en rad nya partners. Barn upplever ofta att de konkurrerar med den nya partnern om förälderns uppmärksamhet. Att "skynda långsamt" ger barnet en möjlighet att bygga upp en positiv relation utan att uppleva svartsjuka eller förvirring.

Informera den andra föräldern för att undvika problem.

