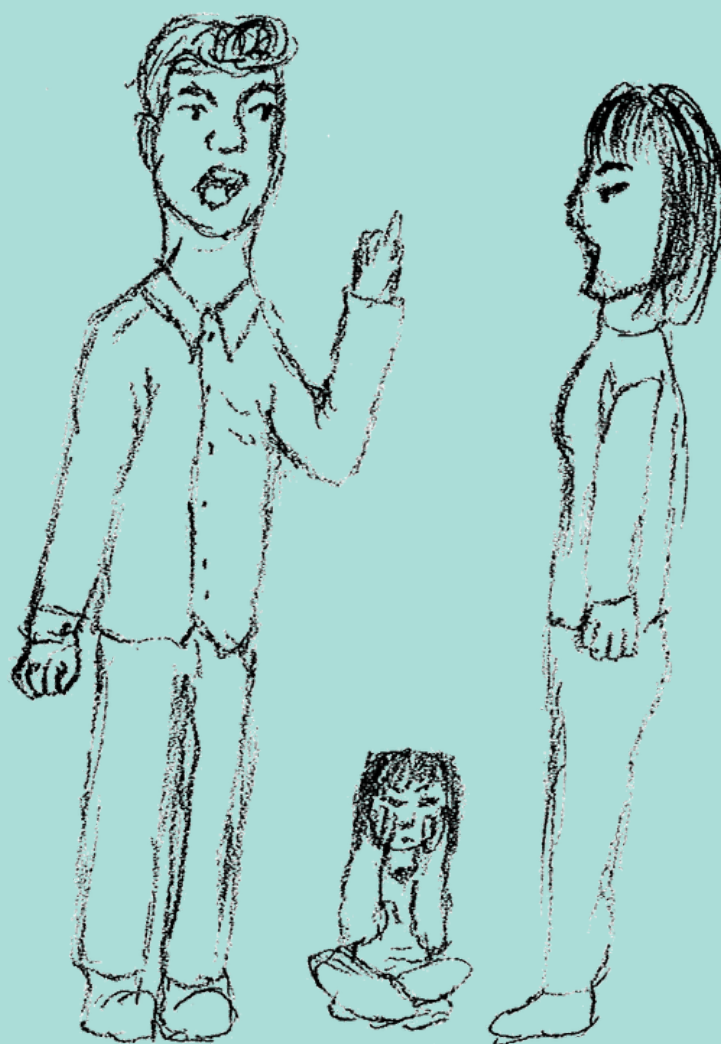


Skilsmässa?!

EN GUIDE SKRIVEN AV UNGA



Materialet skapades på Barnavårdsföreningens workshop för unga med skilda föräldrar i juni 2020.

Illustrationerna till häftet gjordes av en av deltagarna på workshoppen. Fotona i materialet är bilder utan upphovsrätt som valdes ut av workshoppens deltagare från Pixabay (s. 6, 8, 12 och 17).

Häftet är designat med Canva.

Ansvarig utgivare: Barnavårdsföreningen i Finland r.f.

Workshoppen där materialet skapades ordnades med stöd av STEA.



Till läsaren

Alla skilsmässor ser olika ut och påverkar alla på olika sätt. Vi som skrivit "Skilsmässa?!" har alla varit med om en skilsmässa. Här är våra tips och trix samt tankar som vi hoppas att kommer att hjälpa dig.

Kom ihåg att du inte är ensam!

Emilia Leo

Pernilla Sara

Isabelle

Chiara

Färglägg hur du vill!



Innehåll

För dig med skilda

föräldrar	6
-----------	---

För vänner	11
------------	----

För föräldrar	14
---------------	----

Intervju med en förälder	16
--------------------------	----

Annat	17
-------	----

Stöd och hjälp	18
----------------	----

Anteckningar	19
--------------	----

För dig med skilda föräldrar

I denna del kommer det lite allmän info om hur en skilsmässa går till och lite råd hur du, som barn till föräldrar som skall skilja sig, bäst hanterar det. En skilsmässa är en lång och tung process. Först skall det tuffa beslutet tas, men det varierar stort från familj till familj. I vissa familjer känner alla att det är det bästa medan det för vissa barn kommer som en stor överraskning att föräldrarna skall skilja sig och gå skilda vägar. Efter att beslutet tagits så ansöker föräldrarna efter skilsmässa i tingsrätten. Det krävs bara att ena föräldern ansöker och den föräldern behöver inte ens få lov av den andra för att göra det. Domsrätten undersöker inte anledningar eller liknande utan man får en betänketid på 6 månader, och sedan skickar man in yrkan som då är en bekräftelse på att man faktiskt vill skilja sig. Om man före skilsmässan bott ifrån varandra i två år så kan man få igenom skilsmässan utan betänketid. Skilsmässor har blivit otroligt vanliga, ungefär vart annat par skiljer sig.



Alla skilsmässor är olika, och alla hanterar det på olika sätt. Det är bra att bearbeta sina känslor, och det gör alla på sitt sätt. Bra saker att göra då man blir riktigt förbannad på allting är att träna eller ta en springtur. Det är också superviktigt att gråta ut och tala med sina föräldrar om allting och få den informationen man vill veta. Skogen har visat sig fungera utmärkt för en del så om man har tillgång till det så skulle det vara ett bra alternativ. Kom ihåg att inte ta ut dina känslor på någon annan. Det är till exempel inte dina vänners fel att dina föräldrar inte kommer överens om vissa saker. Just nu kan det kännas jobbigt, men det kommer att bli bättre.

"Jag tog det hårt, blev arg, skrek och grät, men nu förstår jag varför de skilde sig, och det var nog bra"



Det tar en stund att vänja sig vid alla förändringar, men kom ihåg att du aldrig är ensam. Det kommer alltid komma nya överraskningar och vändningar, men du får nya livserfarenheter. Det spelar också roll i vilken ålder man varit då föräldrarna skilt sig. Om du varit 15 och du har ett syskon som är 7 så kan det hända att du blir irriterad på att 7-åringen inte tar det lika hårt som dig. Men kom ihåg att 7-åringen har antagligen inte riktigt förstått vad som hänt.

Det är otroligt vanligt att man först efter ett par år ordentligt börjar processa vad som faktiskt hänt och vad faktorerna till skilsmässan varit. Det kommer högst antagligen komma i vågor hur man tänker och tycker om skilsmässan och det är fullt normalt.

Skilsmässor behöver inte enbart vara dåliga. Det kan leda till att du och dina syskon får en närmare relation. Högst antagligen kommer någon av dina föräldrar hitta en ny och du får nya familjemedlemmar. Fast det kan kännas främmande och ovälkomna, kan de vara härliga människor. Försök att inte ha fördomar och att träffa dem med en positiv inställning. Ge dem en chans, de kan bli viktiga personer i ditt liv om du bara låter dem försöka.

**"Pappas nya fru är en av de
härligaste personerna jag känner!"**



Att tala med någon är väldigt viktigt när man går igenom någonting tufft. Om du bara kan, borde du definitivt tala igenom skilsmässan med dina föräldrar. Fråga alla frågor du kan komma på, det finns inga dumma frågor och du har rätt att få svar på dem. Att gå och grubbla över saker som är oklara är tungt, och fastän alla förändringar är lika stora som förut känns det ändå bättre om man förstår. Dina föräldrar vill dig det bästa, men de har det också jobbigt just nu, och vet inte hur de skall hantera situationen.

"Det hjälpte mig att gå i terapi"

Det finns också många andra du kan tala med. Dina vänner är alltid där för dig, fast de inte kan relatera, lyssnar de gärna på dig och stöttar dig på alla sätt de kan. Om de inte gör det och försöker undvika konversationen så fort du försöker så är de inte dina vänner och förtjänar inte din tid! Det är inget fel på att gå och tala med någon professionell, det behöver man inte skämmas för. Det viktigaste är i alla fall att du vet att det inte är ditt fel. Det är aldrig barnets fel, punkt slut.

**Hur mår du efter dina
föräldrars skilsmässa?**



RITA DINA KÄNSLOR

Vad du visar
för andra



Hur du känner
dig.

För vänner

Denna del av `Skilsmässa?!?` är dedikerad till dem som har bekanta och nära vänner vars föräldrar gått igenom eller är på väg att gå igenom en skilsmässa. En skilsmässa är en väldigt tuff upplevelse för alla i familjen och deras närmaste. En skilsmässa påverkar alla på olika sätt. Om du inte själv varit med om en skilsmässa kan du inte tvinga dig att förstå hur det är. I den här delen kommer lite tips och trix om hur du som vän kan finnas där för dina nära.



Som utomstående kan du inte direkt påverka föräldrarna som skall skilja sig. Din uppgift och ära som vän är att finnas där som en trygg axel att luta mot. En person som din vän kan tala ut med. Någon som hen kan lita på och som kan få hen på andra tankar.

Ta inte heller för stort ansvar. Alla har bra och dåliga perioder och det är normalt. Om din vän ännu är glad och positiv majoriteten av tiden och du inte känner en oro för personen så är det ingen fara. Men börjar du känna att nu mår hen nog inte bra så var inte rädd för att rekommendera olika hjälpcenter. I slutet av häftet finns kontaktuppgifter för olika hjälpalternativ.

För många är vännerna de som får dem att inte stanna hemma i sängen och gråta. Vännerna är dem de vänder sig till för att komma på andra tankar. Om du då som vän vänder ryggen åt så får det ju inte direkt personen att må bättre.



"Mina vänner fick vardagen att kännas mer normal"

Du skall inte heller vara för omtänksam. Om du hela tiden tycker synd om personen och visar det så får det en effekt av att personen kan känna sig som en ynkrygg. Så finns där för din vän i en måttlig mängd. Visa att du bryr dig och försök få din vän på andra tankar. Kom ihåg att också göra helt vanliga saker tillsammans. Blir det för mycket så skall du inte behöva ta allting på dig själv utan överlåta det till en professionell.

Hur kan dina vänner hjälpa dig att må bättre?



Berätta gärna för dem vad de kan göra så vet de!

För föräldrar

Denna del av "Skilsmässa?!" är dedikerad åt föräldrarna. Skilsmässor är vanliga med det är en väldigt tuff upplevelse för alla i familjen och deras närmaste. En skilsmässa påverkar alla på olika sätt. I den här delen kommer tips och saker barn och unga önskat att föräldrarna tänkt/gjort annorlunda.

Många önskar att man skulle ha kommunicerat bättre och att det blev för många hemligheter. Allt detta gjorde det mera osäkert och skrämmande och det var svårt och förstå saker. Försök att prata och svara på dina barns frågor så gott du förmår.

"Varför måste jag flytta till ett hem fullt med främlingar?"

Skilsmässa är svårt både för föräldrarna och barnen, men det kan kännas mera skrämmande för barnen eftersom de inte kan påverka situationen och kanske inte förstår den helt. Lyssna på ditt barn och fråga vad som känns bäst för hen, så att det blir en så bekväm skilsmässa för barnet som möjligt.



Försök att spendera tid med varandra och prata aldrig illa om ditt ex framför barnet. Det känns otrevligt att sitta i kläm mellan två vuxna och lyssna på negativa kommentarer om sina egna föräldrar. Barnen förstår inte hur två förälskade parter kan börja ogilla varandra så starkt. Ditt barn är inte en brevbärare mellan dig och ditt ex och inte heller din psykolog.

Om du känner att du behöver stöd finns det många ställen man kan kontakta eller ringa till. Ta med ditt barn i så mycket som möjligt och låt dem alltid berätta sin åsikt, och lyssna på den! Barn kan få undermedvetet trauma senare i livet om det är för mycket som blivit osagt under skilsmässan och om barnet inte haft chansen att gråta ut. Ditt barn måste förstå att det är okej att må dåligt över saken!

Det viktigaste är att komma ihåg att ditt barn älskar dig så otroligt mycket fast de skulle säga de fulaste sakerna åt dig. En skilsmässa är minst lika jobbigt för ett barn, men you are in this together!

Vad skulle du vilja veta om skilsmässan?



Intervju med en förälder

När hade du första tanken av skilsmässa?
12 år före, då det blev svårt för första gången.

Var förhållandet värt det?
Jo, för att jag fick mina barn.

Vartör skilde ni er?
Olikheterna mellan oss, vi växte ifrån varandra
och levde till slut skilda liv.

Vad var värst, och ångrar du något?
Det värsta var att berätta er, mina barn och hur
ni skulle ta det. Jag ångrar ingenting annat
utom att skiljas tidigare.

Vad var dina förväntningar med skilsmässan
och förväntade du att ni skulle skilja er?
Jag väntade på frihet och jag visste att risken
fanns med hoppades på att det skulle fungera
till slut.

Tips för andra skilda föräldrar?

Ta en dag i taget och allting tar tid.
Lyssna också på ditt barn och vad hen
har att säga.

Annat



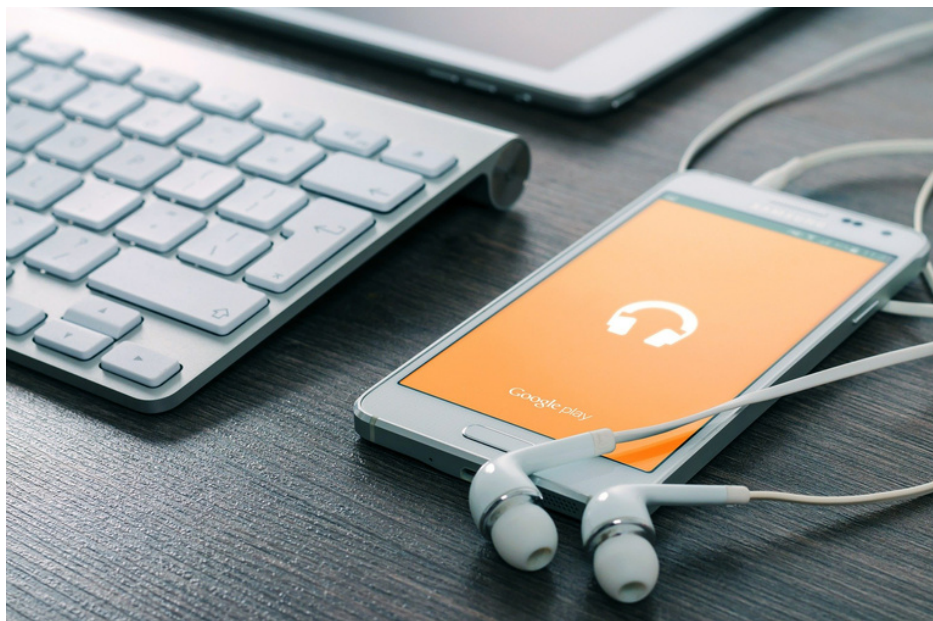
Spotify-spellistan "Skilsmässa?!"

Spellistan innehåller låtar som känts bra för oss att lyssna på då vi har bearbetat våra föräldrars skilsmässa.



Podcasten "Skilsmässa?! 2.0"

I podcasten svarar vi på vanliga frågor som unga kan ha om sina föräldrars skilsmässa och berättar våra erfarenheter. Podcasten finns på Spotify, SoundCloud och Acast.



Stöd och hjälp

Barnavårdsföreningen i Finland: Stödsamtal, stödgrupper och chatt för både barn och föräldrar. Mera info: www.bvif.fi

Krisjouren för unga: Samtalsstöd och kamratstöd i grupp för unga. Mera info: www.helsingforsmission.fi/ungdomar.

Telefon: 045-341 0574, e-post: krisjouren@helsinki.fi

Kristelefon på svenska (Mieli): 09-2525 0112 (öppen må och ons kl. 16-20, ti, to och fre kl.9-13)

Kristelefon på finska (Mieli): 09 2525 0111 (öppen dygnet runt, 24/7)

Mannerheims barnskyddsförbund: Barn- och ungdomstelefon på svenska: 0800-96 116 (öppen må-ons kl. 14-17 och to kl. 17-20), nätbrevtjänst, 100 saker om separation - frågor och svar. Mera info: www.mll.fi

Röda Korsets skyddshus för unga: De Ungas Skyddshus finns i Esbo, Helsingfors, Vanda, Tammerfors och Åbo och erbjuder samtalsstöd och ett tryggt övernattningsställe. Mera info: <https://www.rodakorset.fi/ungasskyddshus>

Sekasin-chatten (på finska): www.sekasin247.fi

Ärligt talat-chatten: www.arligttalat.fi/

Andra öppna chatter och kontakter hittar du i Unginfos chatt- och telefonkalender: www.unginfo.fi/chattkalender/

Du kan också kontakta skolkolh  sov  rdare, skolkurator, skolpsykolog, hälsostation och ungdomsledarna på din ort. De   r sakkunniga som hjälper, st  der, lyssnar och är intresserade av just dig och din situation.

Anteckningar

Skilsmässa?!-häftet innehåller ungas tips och tankar om skilsmässa och riktar sig till unga med skilda föräldrar, deras föräldrar och vänner.

Materialet skapades på Barnavårdsföreningens workshop för unga med skilda föräldrar i juni 2020. Under workshopen gjorde deltagarna också en Spotify-spellista och en podcast för unga med skilda föräldrar - mera info och länkar finns i häftet.

