

S SOM I
SKILSMÄSSA

N SOM I
NYFAMILJ

Samlade berättelser



Barnavårdsföreningen i Finland rf

S SOM I SKILSMÄSSA
N SOM I NYFAMILJ

Samlade berättelser



© Barnavårdsföreningen i Finland rf

Grafisk formgivning och ombrytning:
Oy Graaf Ab / Markus Morén

Illustrationer: Antonia Ringbom

Tryck: Trinket Oy, Helsingfors 2017

ISBN 978-952-67979-4-6 (sid.)

ISBN 978-952-67979-5-3 (EPUB)

Förord

Barnet i centrum – också i livets krisskeden

Varje år slutar cirka hälften av äktenskapen och samboförhållandena i separation i Finland. Omkring 30 000 barn påverkas årligen av föräldrarnas separation. Nästan 10 procent av alla barnfamiljer i Finland är nyfamiljer. En skilsmässa kan vara en stor kris i en familj men det finns stöd att få för att bearbeta separationen och känslorna den väcker. I nyfamiljen kan det finnas stora utmaningar, men också många glädjeämnen som är värda att ta vara på.

Denna bok är riktad till dig som är fränskild eller lever i nyfamilj och till dig som i ditt jobb bemöter barn eller vuxna som lever i en skilsmässa- eller nyfamilj. Texterna är skrivna av både professionella och personer med egen erfarenhet av skilsmässa eller att leva i nyfamilj.

Barnavårdsföreningen (BF) har sedan år 2002 arbetat med familjer där föräldrarna separerat och under de senaste åren har vi utvecklat vårt arbete med nyfamiljer. Vi har träffat flera hundra barn och vuxna under åren och hört deras livshistorier.

Med denna bok vill vi förmedla erfarenhet och kunskap om betydelsen av att ta hand om sig själv i livets olika krisskeden. Samtidigt vill vi poängtera vikten i att hålla fokus på det allra viktigaste – nämligen barnet.

Ett stort tack till alla medverkare i boken och ett speciellt tack till er som har delat er egen historia.

Pia Sundell

Barnavårdsföreningen

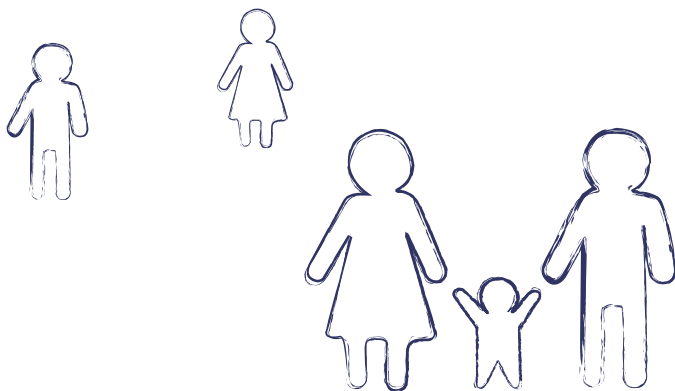
Verksamhetsledare

INNEHÅLL

1	S SOM I SKILSMÄSSA	7
	Några tankar från en separation	9
	<i>Mattias Andersson</i>	
	Hur familjer hanterar känslor under skilsmässoprocessen	17
	<i>Kari Kiianmaa / psykolog</i>	
	Barnets röst	28
	<i>Nina Isometsä / Barnavårdsföreningen (BF)</i>	
	Föräldrskapet efter en skilsmässa	33
	<i>Kati Sell / BF</i>	
	Stödgruppen som blir Stödtruppen	45
	<i>Anne Bjaerre / BF</i>	
	Varför delta i en stödgrupp?	49
	<i>Christina Holm / BF</i>	
	Förfrämligande kan vara förödande för familjen	53
	<i>Jutta Lehmus / psykiatrisk sjukskötare, familjeterapeut</i>	
	Tomatfamiljen T	65
	<i>Anne Bjaerre / BF</i>	
	En bankdirektörs bekännelser	67
	<i>Teresa</i>	
2	TIPS PÅ BÖCKER OCH UPPGIFTER ATT GÖRA TILLSAMMANS MED BARNET	77
3	N SOM I NYFAMILJ	91
	Att bli en nyfamilj	93
	<i>Sara Hellsten</i>	
	Ny familj – nya möjligheter	111
	<i>Petra Willamo / BF</i>	
	What's up med WhatsApp	124
	<i>Anne Bjaerre / BF</i>	

S

SOM I
SKILSMÄSSA



NÅGRA TANKAR FRÅN EN SEPARATION

Mattias Andersson

Jag känner mig så trött och energilös. Att skiljas eller separera från den man tidigare har älskat är tungt. Mycket tungt. Har man familj är den nu splittrad och alla familjemedlemmar, inklusive barnen, är omskakade i detta skede. Men som en vän sade till mig: "Ta ett steg. Ta ett steg i taget".

Ta små steg. Ta ett litet steg och ytterligare ett litet steg, så kommer du snart ut ur det helvete du känner att du befinner dig i. Stannar man i helvetet är det kört. Man måste ta sig ut, hur jobbiga dessa steg än må vara. Går man bara tillräckligt långt kommer man ut till sist, hur mörkt det än kan se ut. Ljuset finns där, någonstans där framme. Även om det inte alltid syns finns det där. Gå mot det ett litet steg i taget. Försöker du ta en genväg kommer historien och helvetet förr eller senare ifatt dig, så var klok och ärlig mot dig själv. Gör resan i korta steg och låt det ta tid, för det kommer att ta tid. I alla fall enligt min erfarenhet. Varför är det så här? Varför skiljer vi oss och varför blir vi fler och fler som gör det? Oftast skiljer sig folk för att något har gått snett i förhållandet. Men ibland tror jag att man skiljer sig även om man tycker att man har det tillräckligt bra

tillsammans. Självt har jag funderat en hel del på detta under det år som gått sedan jag själv separerade och kommit fram till flera orsaker. Det är inte bara vårt eget sätt och beteende inom familjen som kan leda till en separation, utan också faktorer utifrån påverkar oss.

I dagens samhälle är det accepterat att man separerar. Det är en "enkel utväg" att separera om man känner minsta lilla motstånd i relationen. Filmstjärnor, toppolitiker, kungligheter och många vänner separerar. Då är det väl helt okej att jag också gör det? Är det inte lite trendigt till och med? Wow, du måste ju prova på singellivet! Gräset är ju så mycket grönnare på andra sidan! Eller är det det? Kan vi aldrig få vara nöjda med det vi har? Reklam vi ser omkring oss försöker få oss att känna missnöje och döva det genom att skaffa oss något nytt. Varför inte då också ett nytt liv eller ett nytt förhållande?

Samtidigt har vi i dag det så mycket bättre ställt ekonomiskt än vad folk hade förr. Förr behövde man jobba mer för mindre betalt. Man hade helt enkelt inte råd att bo isär och inte heller tid. Man behövde varandra för att dela kostnaderna och arbetssysslorna. I dagens samhälle är det nästan självklart att mannen ska kunna laga mat, se efter barnen och sköta de sysslor som kvinnan oftast skötte förr. Med samma självklarhet som att kvinnan ska kunna göra karriär och tjäna sin egen lön och pension. Vi är helt enkelt inte lika beroende av varandra längre. Förutom mer pengar har vi även mer tid än folk hade förr. Diskmaskinen sköter disken och tvättmaskinen sköter tvätten. Vi har robotar som städar och klipper gräs. Värme får vi med en knapptryckning och i affären köper vi allt vi behöver från blöjor till färdigmat. All tid som förr gick åt till vardagssysslor, som att tvätta, städa, sy kläder, odla mat och så vidare, kan vi idag ägna åt varandra, eller hur? Tyvärr ägnar vi kanske i stället denna tid åt att se på tv, skjutsa våra barn till diverse hobbyer, träffa vänner, träna, skriva texter som denna eller varför inte bara åt att sitta hemma och fundera på om livet med denna partner verkligen är rätt för mig? Vi har fått tid att fundera, tankar som gör att vi kanske blir osäkra och glider ifrån varandra. Gräset var ju grönnare på andra sidan och reklamen säger att vi ska skaffa något nytt, precis som filmstjärnan och mina vänner har gjort. Så istället för att använda en del av denna tid till att ge vår partner den uppmärksamhet som hon eller han förtjänar och för att bygga upp kärleken, ägnar

vi kanske tiden åt allt möjligt annat så att kärleken till sist går förlorad. Så gick det för mig.

Vid jul år 2015, ca 17 år efter att jag träffade min fru, kom beskedet. Min fru talade om för mig att hon inte var kär i mig längre. Blodet rusa-
de till hjärnan som genast började arbeta med osäkerheten. Var det därför jag inte kände mig lycklig? Är kärleken så betydelsefull? Jag älskar min fru, men är jag kär i henne? Jag hade ju träffat familjerådgivare och talat med vänner och bekanta om mina funderingar på varför jag inte känt mig lycklig de senaste åren. Jag hade varit så blind för vad kärleken betyder att jag inte förstod att det var den som höll på att ta slut när jag kände att lyckan saknades. Men det kändes nu så klart och logiskt. Osäkerheten var ett faktum och vi var ett steg närmare vår separation.

Det är lätt att vara efterklok. Jag älskar mina barn mest av allt i världen, men den dagen då man får barn förändras ens fokus. Man behöver fokusera så mycket på barnen att man lätt glömmer bort att ge sin partner den kärlek och tid som krävs för att kärleken ska bestå. Jag tror att man tar partnern för given och tänker att vi alltid kommer att vara tillsammans. Troligen får partnern både mindre uppmärksamhet och kärlek från den dag då det första barnet föds. När barnen växer upp märker man plötsligt en dag att man har tappat gnistan till varandra. Men vem tänker på sådant när man är mitt uppe i att föda barn?

Avsaknaden av kärlek hade lett till att vi hade börjat irritera oss på småsaker hos varandra och själv hade jag också blivit bitter mot min fru för att jag kände en obalans i vårt förhållande. Jag hade börjat känna mig utnyttjad. Men detta var ju min syn på saken och hon kanske kände det samma fast tvärtom. Jag tror bristen på kärlek ger konsekvenser i vårt uppträdande mot varandra.

Vårt förhållande hade kommit till ett vägskäl. Antingen skulle vi separera eller kämpa vidare. Vi bestämde oss för att ta den enklaste av vägarna och provseparera. Vi tänkte att vi testar med att separera ett tag, så förstår vi förhoppningsvis vad vi betyder för varandra och då kanske vi kan hitta tillbaka till varandra igen. Vad jag inte förstod då var att när vi hade sepa-

rerat var det lättare att stanna kvar i separationen än att helhjärtat försöka kämpa för att finna kärleken och glädjen igen.

Att försöka hitta tillbaka till varandra blev svårt, för att inte säga omöjligt. Förhoppningar väcks och krossas: "Oj, vad gulligt. Du vill gå på promenad med mig eller bjuda mig på middag", men under promenaden eller middagen blir det lätt kommunikationsfel. Känslorna spelar en ett spratt och kommunikationen blir svår. Vissa grälar och andra blir helt tysta. Man vill och man försöker, men ju mer man vill och ju mer man försöker desto sämre går det. Missförstånd är mer vanliga än ovanliga och allt blir en katastrof. Hur länge ska man orka försöka innan man kastar in handduken? För mig gick det ett år innan jag skrev under skilsmässopappren.

Parternas gemensamma historia och de känslor och beteendemönster som de bär på kan göra det svårt att hitta tillbaka till varandra igen. Jag tror att det är möjligt, men att ge sin förra partner samma möjligheter och samma bemötande som man skulle ge ny potentiell partner är nog jättesvårt. Att hitta tillbaka till varandra tror jag betyder att man behöver tala ut om vilka fel och brister man själv har respektive vilka fel och brister den andra parten har. Vilka av dessa fel och brister kan ens partner stå ut med och vilka fel och brister måste rättas till? Att ändra sitt beteende är både svårt och tar tid. Men reder man inte ut problemen i relationen och kan acceptera att historien nu är historia tror jag att det är svårt, om inte omöjligt, att hitta tillbaka till varandra igen. Då finns det tyvärr bara en utväg: att gå skilda vägar.

Hur går man då vidare? En hjärntvätt kanske skulle hjälpa, där alla inrotade hjärnceller får sig en stöt så att man blir av med de tankar och mönster som man har byggt upp under den tid som har gått. Tänk om det kunde vara så lätt. Lika lätt som att slänga in tvätten i tvättmaskinen och när den kommer ut är den ren igen. Tyvärr har våra uppfinnare ännu inte kommit så långt, så vi får helt enkelt ta den traditionella vägen med att gå igenom de steg som Bruce Fisher (se kapitlet "Stödgruppen som blir stödgruppen", s. 45) har identifierat. Att gå från förnekelse och att acceptera att förhållandet har tagit slut, via sorgen över att det har hänt och rädslan att leva i ensamhet till att bearbeta eventuell vrede, skapa tillit till andra människor och bygga upp sin självkänsla och sitt liv igen, är många tunga



steg att gå igenom. Men man lär sig mycket om sig själv på vägen och även om det går upp och ner med humöret och energin i de olika stegen så tror jag att vi alla, inklusive jag själv, kan ta oss igenom denna återuppbyggnad. Så istället för att vara hjärntvättade efteråt kan vi komma ut starkare och klokare än förut. Det öppnar upp för glädje och lycka i livet igen, oavsett om man finner en ny partner eller inte. För oss som har barn kommer denna glädje och lycka att smitta av sig till dem och förhoppningsvis har de inte tagit för mycket skada av föräldrarnas separation utan kan gå vidare i livet med glädje, styrka och klokhet de också.

Jag hoppas att jag genom min berättelse kan hjälpa någon annan att må bättre eller inspirera någon att ta ett steg, ett litet steg i taget, för att gå vidare. Därför delar jag här med mig av historien om min separation.

Jag och min fru separerade efter sjutton år tillsammans. Vi hade varit gifta i åtta år och hade två barn tillsammans (de var fem och sex år gamla vid separationen). Det första jag kände var chocken och skammen. Därmed kom också förnekelsen. Hur kan vi som har haft ett så bra förhållande separera? Jag insåg dock ganska tidigt att vi under de senaste åren hade haft mer av ett familjeföretag än ett kärleksförhållande. Vi löste allt praktiskt, men det fanns inte tillräckligt med ömhet, närhet, kyssar och smek för att man skulle kunna kalla det ett kärleksförhållande. När vi separerade lovade vi att försöka vara vänner. Men besvikelsen över separationen påverkade samtalen så det blev svårt att föra ett sakligt samtal med den andra parten. Vi missförstod varandra, både medvetet och omedvetet. Det uppstod konflikter där vi ibland kunde gräla om vem som hade rätt istället för att tala om själva saken som vi egentligen skulle diskutera. Även om vi grälade sällan kunde vi gräla om allt mellan himmel och jord. Oftast handlade grälen om barnen och vem som skulle ta hand om dem. Jag tror att par som har separerat antingen grälar om barnen eller om pengar, eller både och. Vi grälade nästan bara om barnen.

Till en början anklagade jag mig själv och tyckte att separationen var mitt fel. Jag låg vaken om nätterna och skrev upp en lista på saker som jag måste bli bättre på. Några veckor senare insåg jag att det ju inte bara är jag som har dessa dåliga sidor. Vi har dåliga sidor båda två. När jag konfronterade mitt ex om detta sade hon att hon aldrig hade påstått att det bara var mitt fel. Det är ju självklart att det är bådas fel, men där jag be-

fann mig i livet tog jag skulden på mig och tryckte ner mig själv när jag i själva verket skulle ha behövt lyfta upp mig för att må bättre. Självkänslan var i botten efter separationen och jag tror tyvärr inte att jag är något undantag.

Jag ägnade mycket tid åt att fundera på varför vårt förhållande tog slut och när jag trodde att jag funnit de tydligaste svaren berättade jag för mina barn varför mamma och pappa skulle flytta isär. Jag var extra tydlig med att det inte var deras fel och att det inte fanns något som de hade kunnat göra för att förhindra att det skedde. Jag talade om att vi föräldrar skiljer oss från varandra, men att vi aldrig skiljer oss från er barn. Samtidigt sade jag också till dem att de inte ska hoppas att vi ska hitta tillbaka till varandra igen och flytta ihop och att det inte finns något de kan göra för att påverka detta. Jag önskar och vill inte att barnen ska ta på sig någon skuld för vår separation. Tyvärr tror jag barn har lätt för att lägga skulden på sig själva. Jag vet inte hur många gånger jag fick säga det till barnen. Jag skrev till och med liten bok om separationen åt barnen. Jag gissar för övrigt att barn i tonåren är extra känsliga för föräldrarnas separation. Mina barn är lite yngre men de är känsliga ändå. Sedan har jag också insett att det kan vara svårt för en förälder att försäkra sina egna barn om att separationen inte är deras fel. Ibland (eller kanske oftast) behöver barn höra någon annan säga samma sak för att de ska kunna ta till sig informationen. Därför fick våra barn delta i en kurs som arrangerades av Barnavårdsföreningen. Kursen var avsedd för barn med föräldrar som hade separerat. Jag och min fru lade ner mycket tid på att få barnen att må bra och jag bjöd in andra barn med separerade föräldrar att leka med mina barn. Jag ville inte att mina barn skulle känna sig ensamma i den situationen. Samtidigt blev jag själv god vän med barnens föräldrar vilket hjälpte mig att bearbeta min egen situation. Det hjälper så mycket att bara få prata av sig! Jag deltog även i en kurs för separerade föräldrar och läste igenom Bruce Fishers bok *När ett förhållande tar slut*. Som sagt, det tar tid att bearbeta och att acceptera att förhållandet har tagit slut och det har varit och är både jobbigt och svårt. Själv håller jag fortfarande, över ett år efter vår separation, på med att bearbeta den. Men det är nog så att tiden får läka sårn och tyvärr finns ingen snabb lösning.

Det enda vi vet om framtiden är att den sällan blir som vi hade tänkt oss. Även om vi alla är lika så är vi ändå alla olika. Någon separerar för att endera parten träffar en annan. En annan separerar för att den blir elakt behandlad och en tredje har sin egen orsak att separera. Men för oss alla är det antagligen bättre att leva separerade som vänner än att leva tillsammans som ovänner. Det är klart att det bästa är om man kan leva tillsammans som vänner men om det inte går får man göra det som är näst bäst. Man går vidare. Man kan inte förutspå framtiden men man kan påverka den. Vi kan dra lärdom av historien. Jag och min fru redde till exempel en dag ut på vilket sätt vi missförstår varandra. Efter det mötet och samtalet har vi haft lättare att kommunicera. Vi är goda vänner men kärleken är borta. Så låt oss i nästa relation, vare sig den är med ett ex eller med en ny partner, se till att ta vara på och vårda den kärlek som finns.

Källor:

När ett förhållande tar slut av Bruce Fisher. Forum (1996)

HUR FAMILJER HANTERAR KÄNSLOR UNDER SKILSMÄSSOPROCESSEN

Kari Kiianmaa

Psykolog

Då en familj splittras berörs alla familjemedlemmar. Det är möjligt att de inte upplevt något lika starkt i sitt liv före det. En separation väcker starka känslor som man måste behandla för att det nya livet, livet efter skilsmässan, ska kunna börja. Vuxna och barn möter samma känslor men uttrycker dem och frigör sig från dem på olika sätt. Det är vanligt att familjer inte talar om skilsmässan och de känslor den fört med sig på flera årtionden. Risker för att separationen förblir obearbetad ökar om familjerna inte får stöd i att bearbeta separationen.

Ett kännetecken för en bra skilsmässoprocess är att familjemedlemmarna tillsammans kan tala om sina upplevelser utan att behöva vara rädda för att riva upp gamla sår. Då kan de komma över separationen på några år och ta med sig det de lärt sig i kommande relationer. Efter en god separation återvänder tilliten till nära relationer småningom och kärlekssåren efter separationen läker så att de synliga spåren av skilsmäs-



san försvinner. I Finland fungerar familjernas stödnätverk vanligtvis inte så bra med tanke på hur separationer bearbetas. Släkt och vänner kanske förhåller sig dömande snarare än som stödande närstående. Speciellt barn behöver vuxna runt sig som kan ta avstånd från föräldrarnas konflikt och hålla fokus på barnens behov genom att lyssna på dem. Därför är barnens nätverk, till exempel skola och dagvård, mycket viktiga och kan vid behov kompensera för släkt och vänners otillräckliga stöd.

MATTAN DRAS UNDAN FÖTTERNA

En separation skakar om barnets upplevelse av trygghet och få hela livet att kännas hotfullt. Det är föräldrarna som bär ansvaret för hur barnet klarar sig i livet. Då familjen splittras rubbas barnets tro på livet som något kontinuerligt som barnet klarar av att hantera. I synnerhet små barn kan vara rädda för döden eller för att lämnas ensamma. Många av barnets rädslor är irrationella och så starka känsloupplevelser att barnet inte klarar av att förstå dem. För att barnet ska klara av att gå vidare i separationsprocessen är det de vuxna som får inge barnet den trygghet det behöver för att möta en skrämmande och obehaglig verklighet. Barnets

föräldrar, särskilt den lämnade parten, är också fångna av sina rädslor och klarar sällan av att stödja barnet så att hen känner sig trygg. För att de vuxna ska kunna hjälpa sina barn under skilsmässoprocessen behöver också de stödande nätverk. En upprörd vuxen kan inte stöda sitt barn och kan i värsta fall öka barnets rädslor. Föräldrar som känner skuld över skilsmässan kan ha svårt att uppriktigt lyssna på barnet. För att den vuxna ska kunna fungera som en trygg auktoritet för barnet under skilsmässoprocessen behöver hen kunna agera rationellt. Då föräldrar tar ansvar och är tydliga med att sätta gränser för barnet också under separationen frigör de barnet från oro och många rädslor.

Det är vanligt att vi är rädda för att bli övergivna. Att bli lämnad har orsakat mycket lidande i många mänskors liv. Äldre generationers skilsmässor kan göra sig påmind i barnets liv då de inte bearbetats. Då går återhållna känslor och brist på tillit i arv från en generation till en annan. Den öppenhet som är så viktig i relationer tar skada. I en separation är det föräldrarna som splittrar familjemedlemmarna vilket ger barnen en känsla av att bli övergivna. Det är nära nog omöjligt för ett barn att förstå det, vilket lätt kan leda till att barnet söker orsaken hos sig själv. Det är också vanligt att barnet sluter sig för att skydda sig mot att något ännu värre ska inträffa. Barnet tror att ingen förstår det. Då behövs goda redskap för att öppna knutarna. Initiativet måste alltid komma från de vuxna. Då vi närmar oss barnet är det viktigt att vi gör det finkänsligt så att barnet inte känner sig tvingad till någonting hen inte vill. Att bombardera barnet med frågor leder oftast till en återvändsgränd.

Att konfronteras med den smärtsamma realiteten är ofta så svårt att både barnet och föräldern förnekar den. I början av skilsmässoprocessen är det normalt att tänka "Det här kan inte hända mig", men några veckor efter separationen brukar förnekandet minska avsevärt. Det är ändå vanligt att barnet hittar på sagor för att undvika realiteten. Barn kan till exempel berätta alternativa historier om hur "pappa flyttade för att hitta ett bättre hem åt oss". Vuxna upplever då att barnet ljugar och vill så fort som möjligt att barnet ska sluta ljuga. Ett bra sätt att förhålla sig till barnets sagor är att säga att man förstår barnet och att det är synd att föräldrarna skilt sig men uppmuntra barnet: "Du kommer att klara det här också"!

INGEN ÄLSKAR MIG

Den lämnade vuxna är ofta rädd för att ha förlorat kärleken i sitt liv för alltid. Det kan leda till ett intensivt sökande efter en partner, t.ex. på restauranger eller via nätdejting. Rädslan för ensamhet kan också leda till missbruk av alkohol eller mediciner för att döva smärtan. Barnets rädsla för att förlora kärleken är kanske ännu mer universell. Barnet upplever lätt att hen inte längre duger för någon. Hen kan isolera sig och bli inåtvänd. Ibland kan barn söka sig till "dåligt sällskap" för att hen upplever sig vara sämre än sina kamrater. Barnet har inte valt separationen och är därför alltid den övergivna parten. Ofta upplever barnet att det står mitt emellan föräldrarna och får ta emot båda föräldrarnas hat mot den andra parten. Barnet vill vara opartiskt men föräldrarna drar in barnet i sina egna konflikter.

Vi kan inte förneka att separationen medför smärta i barnets liv. Barn är ändå överlevare och ser framåt mot något bättre. Om vi under trygga omständigheter når barnet så att hen kan berätta om sina erfarenheter, sin smärta och sina besvikelser, så har vi hjälpt barnet att formulera en överlevnadshistoria. Barn tror alltid på en bättre morgondag. Vi vuxna kan stärka barnet genom att lyssna uppriktigt. Vi behöver skapa ett lugn i vardagen så att vi kan ge barnet en möjlighet att uttrycka sina tankar och känslor. Då barn upplever att de är viktiga som de är stärks självkänslan.

Under skilsmässoprocessen behöver barnet mer positiv uppmärksamhet än vanligt. Kramar och att få sitta i famnen är god medicin mot känslor av övergivenhet. Också det omgivande vardagsnätverket kan stöda barnet. Genom att tala om skilsmässa kan skolan och dagvården stöda och inkludera de barn som kommer från skilsmässofamiljer. Barnet upplever sig då som "normalt" och som en accepterad medlem av gruppen. Till all lycka ser inte skolan längre skilsmässobarn och -ungdomar som potentiella "problembarn". Det finns många belägg för att barn kan göra väl ifrån sig i sina studier trots skilsmässan. Både barnen och föräldrarna klarar av separationen om de får rätt sorts stöd.

ÄR HAT EN NEGATIV KÄNSLA?

Av de känslor som en skilsmässa väcker är hat den som varar längst och är mest problematisk. Då vi talar om det hat som uppkommer vid en skilsmässa avser vi inte en vardaglig irritation eller ilska, utan ett stort hat eller raseri. Ett sådant hat kan ta sig i destruktiva former och orsaka ytterligare problem. Barnen kan utsättas för de vuxnas vrede och användas som en mellanhand i deras stridigheter. Långa rättegångar är ofta en följd av det hat som uppkommer vid en separation – ett hat som har lett till ett krig mellan de separerade och dessutom dragit in barnen i stridens hetta. Inte minst med barnets intresse i åtanke skulle det vara önskvärt att de vuxna skulle ta hand om de konflikter som separationen medför i tid. De som hör till de separerades stödnätverk kan aktivt påverka huruvida parterna söker en fredlig överenskommelse eller om de går in för krig. Att uppmuntra en fränsild att hämnas eller att delta i att svartmåla den andra parten är inte acceptabelt.

Det råder en inrotad uppfattning om hat som en negativ känsla, men i verkligheten är det inte så. Det avgörande är hur vi hanterar vår vrede. Ett aggressivt beteende är negativt, inte känslan av hat i sig. En annan vanlig myt är att vi behöver uttrycka vår vrede genast då vi kommer i kontakt med den. Det leder lätt till att känslorna tar makten över oss vilket försämrar vår kontroll över vårt beteende. En arg eller rasande människa klarar inte av att föra fram sin känsla på ett konstruktivt sätt.

Målet är att under separationen, liksom vid andra tillfällen i livet, uttrycka vreden konstruktivt. Om de vuxna klarar av att göra det kan de frigöra både sig själva och barnen från hat och istället bygga upp autentiska och fungerande relationer. En oförlöst vrede kan vända sig inåt och ta sig i uttryck som t.ex. depression och sjukdomssymptom. Då vi hanterar vår vrede konstruktivt handlar det däremot om att vi står på oss och drar ändamålsenliga gränser utan att skada andra. Då vi lär oss att uttrycka vår vrede konstruktivt under en separation får vi med oss ett värdefullt verktyg för kommande relationer.

Det verkar som om det vore mer legitimt för vuxna än för barn att uttrycka sin skilsmässorelaterade vrede. I den traditionella skilsmässokulturen ses de vuxna som två parter i en strid. Vredesutbrott ses följaktli-

gen som något som hör till saken. Barnen ges ändå inte samma rätt att uttrycka sig. Ofta håller barn inne med sin vrede i långa tider, ibland i flera år efter att familjen flyttat isär. Då barnet sedan efter en lång tid uttrycker sin besvikelse och ilska kan inte de vuxna koppla ihop reaktionen med skilsmässan. De vuxna uppfattar inte barnets vrede för vad den är, utan ser den som ett störande beteende som ska bestraffas. Barnet blir då utan den hjälp hen skulle behöva för att bearbeta sin vrede och kunna gå vidare. Det finns också barn som reagerar med ilska genast i början av en skilsmässa. Det kan ta sig uttryck till exempel i att barnet mobbar eller blir olydigt. I sådana fall kan vi stöda barnet genom att dra tydliga gränser och signalera att ett sådant beteende inte är acceptabelt. Många föräldrar skulle bli förvånade om de visste hur arga barn är efter en skilsmässa.

I en stödgrupp för barn vars föräldrar separerat ges barnen en möjlighet att uttrycka sin ilska under trygga förhållanden utan att behöva vara rädda för sina föräldrars reaktion. Både vuxna och barn behöver ett forum där man förstår deras vrede och hjälper dem att uttrycka den. Nyckelordet är än en gång att lyssna. Att en person blir hörd förutsätter att vi lyssnar aktivt. Enligt konceptet "aktivt lyssnande" ger lyssnaren sin odelade uppmärksamhet åt den som talar. Lyssnaren bekräftar det talaren berättar och avbryter aldrig.

Hat är en känsla som orsakar ett spänningstillstånd i kroppen. Känslotillståndet höjer blodtrycket och leder till rastlöshet. Många kan få ut sin ilska genom fysisk ansträngning eller till exempel genom att skrika och riva sönder något värdelöst föremål, till exempel tidningar. Man kan också ge utlopp för sin aggression i fantasin, så länge man förstår att inte agera aggressivt i verkligheten. Det allra viktigaste är att låta barnen förstå att de har rätt att vara arga och att ilska är en naturlig följd av en skilsmässa i familjen. Men barnen får inte blandas in i de vuxnas aggressiva konflikter utan de måste få vara opartiska. Speciellt barn som närmar sig tonåren dras lätt in i de vuxnas konflikter och väljer sida. Den part som till exempel varit otrogen och är "skyldig" till skilsmässan kan bli utsatt för barnets dom. Det kan kännas bra för den som blivit bedragen men är ändå skadligt för barnet. Barnen ska inte vara sina föräldrars relationsexperter eller domare.

I lyckade fall lyckas de involverade frigöra sig från sina hatkänslor tillräckligt inom ett halvår så att de sedan kan handla konstruktivt. Tyvärr är skilsmässohistorier sällan optimistiska och de inblandade kan styras av hat i flera år eller t.o.m. årtionden. Men också i sådana fall är det möjligt att bearbeta skilsmässan och kunna förlåta och gå vidare i livet. Skilsmässogrupper har visat sig vara väldigt effektiva för både vuxna och barn då det gäller att bearbeta och uttrycka känslor av ilska på ett konstruktivt sätt.

SORGEN ÖVER SKILSMÄSSAN

I varje människas liv finns åtskilliga förluster, till exempel en närståendes död, en relation som tar slut, arbetslöshet eller att flytta. De starka känslor som förlusten för med sig behöver bearbetas för att livet ska kunna få en ny start efter förlusten. Om man förtränger och förnekar sin sorg leder det till att man fastnar i bitterhet, depression och sjukdom.

Under de tiotals år som jag jobbat med par vars förhållanden tagit slut har jag märkt hur centralt det är att just sorgearbetet lyckas. Vi har alla en naturlig förmåga att reagera med sorg vid förluster. Trots att vi kan vara nedstämda i långa tider är det viktigt att se sorgen som en naturlig reaktion på en förlust och inte som något skadligt eller patologiskt. Sorgen tar över vårt sinne natt och dag och lämnar oss inte ifred. Därför är det ändamålsenligt att kalla det skedet för ett sorgearbete.

Genom att minnas det gångna kan vi bearbeta våra känslor och småningom gå vidare i ett nytt livsskede. Under en separation tar sorgearbetet i regel ett år, ibland längre. Sorgearbetet underlättas avsevärt om de vuxna och barnet får ändamålsenligt stöd. Man behöver vara trygg för att kunna sörja. Det är omöjligt att ensam våga möta sorgens olika uttryck. Därför är de närstående och andra nätverk nödvändiga. Ingen klarar av en skilsmässa och det tillhörande sorgearbetet ensam!

Familjemedlemmarna kan göra mycket för att stöda varandra under sorgestadiet. De kan t.ex. minnas gemensamma händelser genom att se på fotografier. Vi vuxna tenderar ibland att skydda våra barn från en obehaglig verklighet genom att dölja sanningen. Det är givetvis svårt att berätta för barnen att mamma och pappa har skilt sig. Det är ändå nöd-



vändigt om man vill att barnen ska klara av skilsmässan. Vi som arbetar med familjeterapi träffar fortfarande familjer där föräldrarna har tystat ner skilsmässan så att barnen inte är fullt medvetna om att deras föräldrar har skilt sig. För att kunna bygga en framtid behöver man frigöra sig från det förgångna. Tyvärr måste föräldrarna under skilsmässoprocessen utsätta sina barn för smärta. Det är tungt och ger ofta upphov till skuld-känslor. Det finns trots allt ingen lätt och trevlig skilsmässa. Föräldrarna måste förstå att också barnen lider av skilsmässan. Att föreställa sig att barnen är nöjda för att man inte talar om skilsmässan är en bortförklaring. Faktum är att många barn och unga i skilsmässofamiljer berättar att

de tänker på skilsmässan varje dag. Barn hoppas att vi vuxna ska våga tala om skilsmässan på ett eller annat sätt.

Många barn går och bär på frågan ”varför?” Barn behöver höra sina föräldrar förklara varför de har skilt sig så att de inte blir ensamma med sina egna föreställningar. Då man talar med barn om skilsmässa är det viktigt att man inte söker den skyldiga, utan behandlar de känslor och upplevelser som skilsmässan fört med sig på ett åldersadekvat sätt. Man kan sära barnet ytterligare om man ”i ärlighetens namn” talar om skilsmässan så att man svartmålar den andra parten.

Efter månader, ibland år, märker barn och vuxna som genomgått en skilsmässa i familjen att de börjar tänka på framtiden igen. De märker hur deras kreativitet och arbetsförmåga återgår till den nivå de hade före separationen, eller till och med blir bättre. Det uttrycker sig i en vilja att göra nya val i livet och hitta nya relationer istället för de gamla. Inte för att man behöver en stöttepelare, utan för att man vill dela det goda i livet med någon annan.

Många upplever sig ha blivit en annan människa med en bättre självkänsla efter skilsmässan. För barn är det viktigt att de också får uppleva att livet fortsätter efter skilsmässan. De behöver uppleva att mamma och pappa fortsättningsvis älskar dem och tar hand om dem.

PRATA OM DET!

På 70-talet var det fortfarande vanligt att man teg om skilsmässor i och utanför hemmet. En skilsmässa var en gemensam hemlighet, ett obehagligt känslospöke i de egna grubblerierna. Dessutom skämdes man över att skiljas. Många berättade inte om sin skilsmässa på sin arbetsplats eller i skolan eller ens för sina vänner. Från 70-talet härstammar också uppfattningen att man inte på något sätt klarar av att komma över en skilsmässa. Idag är situationen mycket ljusare. Det går att tala om skilsmässa inom och utanför familjen. Öppenheten är en viktig del av att överleva en skilsmässa. När vi talar om vår skilsmässa frigör vi resurser till att skapa en överlevnadshistoria. Det är lättare att berätta om en skilsmässa för en vuxen än för ett barn. Den vuxna kan förstå det hela med sitt förnuft och använda sig av sin livserfarenhet. För ett barn är det annorlunda. Barnet

kan inte uttrycka de känslor och förnimmelser hen upplever i kropp och sinne. Till det behövs det hjälp av en vuxen.

Det är den vuxna som ska föra skilsmässan på tal med barnet. Men man ska inte tala med ett barn på samma sätt som med en annan, jämlik vuxen, utan låta barnet stå i fokus och ge det utrymme. Ibland kan det också fungera med en förklarande monolog. Barnet har sitt eget sätt att berätta att hen mår dåligt och uttrycker sig vanligtvis med handling snarare än ord. Barnet kanske uttrycker sina inre spänningar genom tillbakadragenhet, olika rädslor eller sömnsvärigheter. Ibland berättar barn om smärta och värk, men de kan också bli mer benägna att råka ut för olyckor. Den vuxna kan berätta om sitt mående och sina känslor och vänta tills barnet småningom är färdigt att dela med sig av sina upplevelser. Barnet behöver tid och utrymme för att öppna sig. Att forcera med frågor ger inte önskat resultat i processen. Barnets eget sätt att bearbeta skilsmässan, t.ex. genom att rita och leka, ger i allmänhet goda resultat. Genom lek och bilder öppnar barnet sin inre värld för oss. Vi kan stöda barnet och hjälpa det att hitta ord för sina känslor genom att försiktigt och empatiskt samtala om barnets teckningar.

Liksom i sagor och historier aktualiseras också i en skilsmässa kampen mellan det goda och onda i livet och kampen för att överleva. Traditionella folksagor där det goda segrar och det onda får vad det förtjänar är goda redskap att använda under en skilsmässa. Då man använder sig av dem behöver man inte ens tala om det dagsaktuella. Barnet bearbetar skilsmässan i det undermedvetna genom sagor och berättelser. Rödluvan och vargen, Hans och Greta och andra klassiska sagor förenar barn och föräldrar. Jag är av den åsikten att det är viktigt att läsa godnattsagor för barnen. Att enbart se på film har inte samma effekt. I vissa filmer behandlas ändå separation och död. Barnet kan själv välja en sådan. T.ex. Lejonkungen har varit en viktig överlevnadsfilm för många barn. Astrid Lindgrens Bröderna Lejonhjärta är en fin historia om att bearbeta sorg. Det har skrivits många böcker om skilsmässa för barn och vuxna där man behandlar skilsmässan ur barnets synvinkel. En del av dem är bleka versioner av hur barnet upplever skilsmässan i verkliga livet. De förskönande historierna hjälper varken barn eller vuxna. Men det finns många böcker

som bjuder på historier som synliggör upplevelser som har med skilsmässan att göra och inbjuder till samtal.

Den vuxna kan också berätta om sina egna erfarenheter. Djursagor och historier är intressantare än realistiska berättelser om Pelle och Lisa.

Under den sista tiden har s.k. funktionella verktyg utvecklats med god fart. Kort med bilder och små dramor är speciellt användbara. Att tillsammans med barn göra ett drama med temat skilsmässa ger barnet utrymme för hens egna känslor och upplevelser. Av de bildkort som är utvecklade för temat skilsmässa som kommit ut på marknaden kan "Kaksi maailmaa"-korten nämnas. (St Luke's Innovative Resources och Pesäpuu ry). Med hjälp av dem kan familjemedlemmarna bättre hitta ord för att uttrycka sin egen historia och bli förstådda. Istället för att tåga om känslor kan både vuxna och barn uttrycka sina känslor och dela med sig av de egna upplevelserna.

Det är bra att komma ihåg att den vuxna som på ett konstruktivt sätt går igenom sin egen skilsmässoprocess också hjälper sina barn. Vi har märkt att vuxna ber om hjälp för sina barn först då de själva upplever att de kommit en bit på vägen i sin egen skilsmässoprocess. Vi föräldrar ser våra barn bättre då vi själva fått hjälp och stöd.

Finland är ett av de länder där det förekommer mest skilsmässor i världen. Åtskilliga föräldrar har undrat hur de ska kunna hjälpa sina barn igenom skilsmässoprocessen. De har insett att man kan komma över en skilsmässa genom att göra rätt val. En skilsmässa är inte svartvit, enbart bra eller dålig. En skilsmässa kan lära oss nya saker och leda till att vi växer som människor. Människan växer av olika erfarenheter, också av lidande. Så är det för såväl vuxna som barn.

BARNETS RÖST

Nina Isometsä

Barnavårdsföreningen (BF)

”Jag sparkade fotbollen genom fönstret och nästa dag flyttade pappa ut”.

I mitt jobb träffar jag familjer som har separerat. Jag träffar dem då barnet går i någon av våra stödgrupper eller då barnet eller den vuxna vill träffas för att prata om separationen. Jag har genom åren hört många berättelser och många tankar kring föräldrarnas separation. Jag har träffat barnens föräldrar och hört deras berättelse. Det har varit föräldrar som verkligen bryr sig om sina barn och vill deras bästa. Skilsmässa är vanligt i vårt samhälle men det betyder inte att det skulle vara lätt.

Det är förvånansvärt många gånger som barnet säger att hen inte vet orsaken till att föräldrarna har separerat. Barnet har inte riktigt förstått varför, trots att föräldrarna har försökt berätta så gott de kunnat. Barn tänker väldigt konkret och långa förklaringar kan bli för svåra att förstå. Ibland kan barnets tankar skilja sig rejält från föräldrarnas tankar och speciellt då är det extra viktigt att barnet får berätta hur just hen känner sig. Samtidigt är det viktigt att erbjuda barnet andra förklaringar än hens uppfattningar om orsakerna till skilsmässan avviker väldigt mycket från föräldrarnas.

Det är inte ovanligt att barnet tror att det är hens fel att föräldrarna har separerat. "Jag sparkade fotbollen genom fönstret och nästa dag flyttade pappa ut". "Mamma och pappa bråkade om vem som skulle skjutsa mig till träningarna". Detta är ord från barn som har funderat på orsakerna till att föräldrarna har separerat. Eftersom barn tänker väldigt konkret kan något som har hänt just före själva isärflyttandet få barnet att dra slutsatsen att det är hens fel och därför skuldbelägga sig själv för föräldrarnas separation.

Föräldrarnas gräl är också något som barnet ofta lyfter upp som orsaken till separationen. En del barn berättar att grälen fortsatt länge efter separationen och att båda föräldrarna pratar fult om den andra inför barnet. Barnet ska inte behöva ta ställning till eller lyssna på föräldrarnas relationsproblem. Barnet har en egen unik relation till båda föräldrarna som behöver värnas om och stödjäs av båda föräldrarna. Låt barnet tycka om båda föräldrarna. Det är lätt för en vuxen att manipulera ett barn. Redan vägledande frågor kan få barnet att fundera på vad den vuxna skulle vilja att hen svarar. Barnet vill vara till lags, vill vara omtyckt, vill vara älskat. Barnet kan omforma sina egna åsikter till det som den vuxna vill – om det resulterar i ett godkännande för barnet. Genom att fullt bemöta barnet och visa att hens åsikter och tankar är viktiga får barnet känslan av att hen är betydelsefull.

En skilsmässa skapar stora förändringar i familjen och barnets vardag förändras samma stund då föräldrarna berättar att de ska separera. De vuxna kan oftast förstå vad det innebär i praktiken och kan förstå att känslostormen som ofta kommer efter en separation kan förknippas med skilsmässan. Barnet har inte samma utgångspunkt. Barnet vet inte nödvändigtvis vad separationen innebär och många frågor väcks som barnet inte vet svaret på. Vissa barn reagerar genast med att prata medan andra sluter sig och det kan som vuxen vara svårt att nå barnets tankar. Vissa barns känslor träder genast fram och andra drar sig tillbaka och vill inte prata om separationen. För att på bästa sätt kunna berätta för barnet vad som kommer att hända och hur till exempel boendet och umgänget kommer att arrangeras, behöver föräldrarna ha pratat med varandra om alla arrangemang innan de berättar för barnet.



Många av barnen önskar att föräldrarna skulle hitta tillbaka till varandra igen, de önskar att familjen skulle vara likadan som förut. Det är en stor omställning i barnets vardag att ha två hem. Det sägs att barn vänjer sig vid allt, men det tar tid. Och det ska få ta tid. En separation för många gånger med sig stora känslor. Sorg, vrede och besvikelse är känslor som ofta förekommer. Barnet kan inte alltid förstå vad som sker och varför det blev som det blev. Barnet hade inget att säga till om i beslutet. Barnet kan ställa samma frågor flera gånger om och som vuxen är det viktigt att vara närvarande då barnet vill prata.

Det finns situationer då separationen har skett under sådana omständigheter att det inte har funnits tid eller rum för föräldrarna att diskutera vad som ska hända. Separationen kan handla om barnets eller den ena förälderns säkerhet. Då har man fått lov att fatta snabba beslut men det är aldrig för sent att prata med barnet om vad som har hänt och varför det har hänt. Med detta sagt är det ändå viktigt att komma ihåg att barnet inte behöver höra alla detaljer om föräldrarnas separation. Det är viktigt att berätta på ett sätt som inte skadar barnets relation till den andra föräldern. Barnet behöver veta och känna att föräldrarna klarar av separationen. Den vuxna får söka professionell hjälp om hen känner att hen inte klarar av situationen på egen hand.

Aaron Antonovsky (professor i medicinsk sociologi) har utarbetat en teori som på svenska kallas för KASAM (känsla av sammanhang). Enligt Antonovsky är människan inte antingen frisk eller sjuk utan befinner sig på en flytande skala mellan de två polerna. Det som håller människan närmare friskpolen är om hen upplever KASAM. Speciellt då en person råkar ut för stark stress är känslan av sammanhang viktig eftersom stressen påverkar individens hälsa. Antonovsky beskriver tre faktorer som behövs för att man ska kunna uppleva KASAM:

- Begriplighet, alltså känslan av att det som händer i världen, både inom och utanför en, är begripligt, strukturerat och går att förutse.
- Hanterbarhet, vilket här innebär att man upplever att man har resurser för att hantera motgångarna.
- Meningsfullhet i livet, vilket man upplever om det känns som de utmaningar man möter är värda att engagera sig i.

Förhållandet mellan dessa faktorer kan variera och ibland klarar individen inte själv av att upprätthålla dem utan behöver stöd. För barnet är det framför allt känslan av sammanhang som rubbas i samband med en skilsmässa. Då är det viktigt att barnet får stöd.

Barnavårdsföreningen ordnar stödgrupper för barn vars föräldrar har separerat. I stödgruppen får barnen en möjlighet att tillsammans med andra i liknande situation och under ledning av två gruppleddare förstå, bearbeta och hantera sina erfarenheter. Då barnen kommer i kontakt med andra barn i liknande situation minskar deras känsla av att vara ensam med sina upplevelser. Stödgruppen följer en strukturerad och jag-stärkande arbetsmodell. Med hjälp av de teman som behandlas och gemenskapen i gruppen strävar man efter att öka deltagarnas känsla av sammanhang.

Barnet har möjlighet att göra separationen och tiden efter den begriplig genom att prata med andra barn om hur deras vardag har förändrats. Genom att prata om vad som har hänt och känslorna kring det som hänt kan barnet bättre hantera situationen. Genom att se positiva saker i livet och se sina egna styrkor kan barnet hitta en mening i livet trots att föräldrarna har separerat. Ett barn som deltagit i en av våra grupper sade: "Det är bra att gå i en grupp för det känns bra efteråt".

Källor:

Vad ger dig känsla av sammanhang. Aroseus, F (2013) Kasam. Hämtad 9.6.2017 från www.ka-sam.se Lätt att lära. Hämtad 9.6.2017. <https://lattattlara.com/klinisk-psykoologi/kasam/>

FÖRÄLDRASKAPET EFTER EN SKILSMÄSSA

Kati Sell
BF

Lisas berättelse

Lisa är 9 år och lever i en familj med mamma, pappa och lillebror Lucas, 5 år. Lisa är en lycklig flicka. Hon hjälper till hemma, hon trivs i skolan och hon har vänner som hon leker med både i och efter skolan. På sommarveckosluten brukar Lisas familj åka till sitt sommarställe tillsammans, på vintern åker de slalom och på semestern reser de ibland utomlands. För det mesta har de roligt tillsammans, hon och Lucas och mamma och pappa. De är en aktiv familj som sällan har tråkigt.

Det är den första augusti och skolan börjar om två veckor. Lisa ska börja i trean och hon är jätteglad över att hon får ha kvar sin bekanta trevliga lärare åtminstone hela trean. Hon har tänkt kontakta sina vänner före skolstarten för att de ännu har sommarlov i några dagar och det skulle vara roligt att leka tillsammans. På det sättet blir det också lite mindre spännande att träffa alla i skolan igen. Lisa ringer till Ella som blir glad över att Lisa ringer. De skulle vilja träffas redan ikväll, men Lisas

mamma säger att de ska ha en familjekväll och äta gott tillsammans men att imorgon kan Lisa leka med Ella. Det passar också Ellas pappa. Lisa orkar inte vänta på att få träffa sin bästa vän.

Lisa får åka med mamma och handla idag. De ska laga pizza tillsammans, som de brukar göra också de andra hemmafredagarna. Lisa tycker det är roligt för då får alla berätta vad som varit roligt under veckan och vad de önskar sig av veckoslutet. Lisa vill absolut leka med Ella men hon vill göra något roligt med familjen på söndagen. Kanske de kan åka till stranden och simma, det är roligt för Lisa älskar att busa med pappa och Lucas i vattnet.

Lisas pappa har varit på jobbet en sväng och när han kommer hem har Lisa och mamma redan förberett inför pizzakvällen. Pappa hinner hjälpa Lisa duka bordet och hon tycker det blir fint med de nya servetterna som hon och mamma köpte i butiken. Lisa tycker att mamma är lite tystlåten men hon funderar inte vidare på det eftersom pappa har kommit hem och han är på busigt humör. Lucas sitter i sitt rum och bygger lego men när han hör Lisa och pappa busa i vardagsrummet kommer han rusande och det går inte många sekunder förrän alla tre är på golvet. Det här är det som Lisa älskar mest att göra med sin pappa. Att busa med honom.

Lisa hör mamma ropa att pizzan är färdig men hon låtsas att inte höra eftersom hon inte vill sluta busa med pappa och Lucas. Mamma ropar en gång till och då säger pappa att de måste gå eftersom han vill smaka hur god pizza Lisa och mamma har lagat. Pappa har sagt att fredagen är hans favoritdag för då får han vara med sin familj och glömma alla tankar på jobbet en stund. Pappa har någon gång sagt att han älskar sin familj mer än något annat i livet.

När de sätter sig vid bordet känner Lisa att stämningen på något sätt är annorlunda. Mamma är fortfarande tystlåten och pappa fortsätter vara lite busig. Inte riktigt som tidigare fredagar när de börjat äta pizza. Lisa berättar för pappa att hon har pratat med Ella och att de ska leka imorgon. Hon säger att hon på söndagen skulle vilja göra någonting tillsammans med hela familjen och att hon helst skulle vilja åka och simma till en fin strand eftersom de har lovat soligt väder. Hon vill ha picknick och stanna hela dagen. Mamma säger att de kan säkert åka till stranden på söndagen men att mamma och pappa i kväll vill tala med Lisa och

Lucas. Mamma verkar nervös och Lisa undrar om hon kanske har gråtit. Mammans ögon är så röda. Pappa blir plötsligt också tyst, inte alls som stunden före. Han är inte busig längre utan ser på Lisa och ler sorgset. Lisa tycker att både mamma och pappa ser konstiga ut men förstår inte varför. Det känns underligt men Lisa vågar inte säga det högt.

Mamma börjar prata. Hon säger att hon har pratat med pappa under sommaren om hur roligt de brukar ha med familjen och att hur glada de är för att ha fått två så fina och härliga barn. Hon säger att både Lisa och Lucas är det finaste de någonsin haft och att det inte finns något viktigare i livet än de två. Mamma börjar gråta när hon säger det. Pappa tittar ner i bordet, som också han tänker börja gråta. Lisa blir orolig och spänd i kroppen. Innan hon vågar fråga varför de gråter säger mamma att pappa och hon har pratat mycket och att båda tycker lika. De har vuxit ifrån varandra och älskar inte varandra längre. Eller de älskar varandra säger mamma, men inte som man ska älska den man är tillsammans med. Hon älskar pappa som om han var hennes bästa vän eller bror men inte så som en mamma och en pappa ska älska varandra. Inte som de gjorde tidigare. När de var kära. Pappa tittar först på Lisa och sedan på Lucas, och sedan brister han i gråt. Lisa är rädd för att mamma ska säga att de ska skiljas. Så gick det för Ella i våras och även om Lisa har lekt med tanken på att ha två hem är hon livrädd att det ska hända henne.

Och så kommer det. Pappa säger att de har kommit fram till att de inte mera kan leva tillsammans men att det inte är Lisas eller Lucas fel att det har blivit så. Även om pappa och mamma inte längre älskar varandra så älskar de sina barn lika mycket som tidigare. Lisa och Lucas är det viktigaste för dem och de vill aldrig förlora dem.

Lisa önskar att det var en mardröm och att hon skulle vakna snart. Men när mamma säger att de har tittat på lägenheter och att de ska skaffa ett nytt hem åt mamma så fattar hon. Hennes föräldrar kommer att skiljas och det kommer aldrig mer att vara som förr. Hon börjar gråta och kan inte sluta. Hon fattar inte att Lucas kan vara så lugn, han bara sitter och tittar. Sedan frågar han var han ska bo. Med pappa eller med mamma. Mamma säger att de båda vill vara mycket med Lisa och Lucas och därför har de bestämt att hon och Lucas skall bo tur vis hos mamma och pappa. En vecka åt gången. Men de kan träffas också under veckan så att

de inte behöver sakna varandra så mycket. Pappa säger att de tillsammans ska handla nya saker till mammas nya hem och att Lisa och Lucas ska ha två trevliga hem med sina egna saker. Lisa vet redan vad hon vill ha i det nya hemmet. Hon vill ha en loftsäng med skrivbord under för det har hon aldrig hittills fått fast det är det hon önskat mest. Men det hon funderar mest över nu är hur det kan vara möjligt att mamma och pappa ska skiljas trots att de nästan inte alls har bråkat.

Ellas berättelse

Ella är 8 år gammal och hon har en storasyster, Isabella, som är 9 år gammal. Det är vår och Ellas favorittid på året. Solen skiner, träden börjar blomma och asfalten syns igen. I går fick Ella ta fram sin cykel igen efter vinterpausen och det är kanske det hon älskar mest med våren. Att få börja cykla igen. Ella älskar att vara ute och med cykeln är det lätt att åka till hennes bästa vän Lisa. Ella trivs jättebra med Lisa och är gärna hemma hos henne och leker. Hos dem är det alltid roligt. Ibland kommer Lisa hem till dem men oftast efter skolan när mamma och pappa inte är hemma. Lisa är Ellas bästa vän och hon hoppas att det alltid ska vara så. Hon vill aldrig förlora Lisa.

Ella tycker om sin mamma och pappa men hon tycker inte om det att de grälar så mycket. Ella tycker att de bara grälar, alltid när de är tillsammans. Och hon kommer inte riktigt ihåg tiden när mamma och pappa hade roligt med varandra. När mamma och pappa grälar vill Ella helst vara i sitt eget rum, spela på telefonen eller skriva i sin dagbok. I sin dagbok kan hon skriva om allt som händer i skolan och hemma. Och om hästarna. Ella älskar hästar och rider en gång i veckan. Varje lördag kör mamma eller pappa henne och Lisa till stallet där de får sköta om hästarna och rida. På stallet finns också andra barn och de har alltid roligt tillsammans. I stallet ska man hjälpa varandra och inte lämna någon ensam, det har stallägaren Minna varit tydlig med. I stallet glömmar man bort allt annat.

Mamma och pappa brukar sluta gräla när hon kommer hem och låtsas att allt är okej. De är ganska tysta båda två men frågar ändå Ella hur hon haft det i skolan och med Lisa. Mamma och pappa fattar säkert inte att

hon ju hör allt från sitt eget rum. Det gör säkert Isabella också men Ella och Isabella pratar inte om det fast de leker mycket tillsammans. Ella tycker att mamma och pappa grälar om allt: om vem som städar, vem som jobbar för mycket, vem som inte hjälper till hemma, vem som inte hjälper Ella och Isabella med läxorna, vem som lagar mat och vem som kör Ella och Isabella till sina hobbyer.

Idag är det tisdag och Lisa har precis åkt hem eftersom Ellas mamma kommit hem från jobbet. Mamma ser trött ut men det gör hon alltid när hon kommer hem. Mamma har berättat att hon har ett krävande jobb och intensiva arbetsdagar och därför vill hon alltid vila en stund efter jobbet. Då får Ella och Isabella se på tv en stund innan de lagar middag tillsammans. Idag vill mamma inte vila utan hon vill prata med flickorna. De samlas i köket och mamma ser ut att strax börja gråta. Samtidigt säger hon att pappa inte kommer att komma hem idag och att de kommer att skiljas. Att pappa redan har ett nytt hem i centrum och att flickorna kanske får se det nästa veckoslut om de åker till pappa. Mamma säger att pappa och hon har mått så dåligt på grund av alla gräl i flera års tid att de inte längre kan bo tillsammans och att de har sökt hjälp men att det inte har hjälpt. Ella vet inte vad det här kommer att betyda, ingen av hennes kompisar har två hem och skilda föräldrar. Det känns skrämmande och när hon ser på Isabella tror hon att Isabella tänker lika. Mamma bara gråter. Också Isabella börjar gråta. Alla tre är tysta.

Efter en stund ringer Ella till pappa och frågar var han är. Pappa säger att han fortfarande är på jobbet och att han kommer att jobba länge idag. Ella frågar om pappa kommer hem sen men pappa säger att han inte längre kommer hem och att han nu har ett nytt hem dit han vill att flickorna också ska komma. Att de får dela rum i början men bara han hittar ett större hem så får de båda egna rum. Det känns bra för Ella att hon får dela rum med Isabella. Hon behöver inte vara ensam i det nya hemmet. Pappa säger också att han älskar Ella och Isabella över allt och att också de kommer att ha det bättre nu när pappa och mamma inte längre behöver gråla hela tiden. Ella hoppas att mamma och pappa nu ska sluta gråla och att de sedan kan vara tillsammans igen, hela familjen.

Lisas och Ellas berättelser är bara två olika exempel på varför föräldrar separerar. Hur föräldrarna lyckas genomföra separationen indikerar ofta hur de i framtiden kommer att samarbeta när det gäller barnen. Man hör ofta sägas att man efter separationen måste bete sig som en vuxen och kunna tänka på barnets bästa. Men alla som har upplevt separation själv vet väl att det är lättare sagt än gjort: är det ens möjligt om man som Ellas föräldrar har grälat i flera år? Går det att bli vänner och tänka att vi nu är två vuxna som inte längre grälar med varandra? Kan man lägga känslorna åt sidan och börja tänka rationellt? Är det i själva verket hemsysslorna, barnens läxor och skjutsandet man grälat om, eller har det egentligen varit något annat som legat i grunden, något som inte försvinner även om man separerar? Är det något i den andra personen som väcker en sådan irritation att man inte längre står ut med att leva ihop? Och kan man få de känslorna att försvinna genom att separera? Också efter separationen är det lätt att fortsätta hitta fel hos den andra i stället för att jobba med sig själv. Men för att komma vidare i sitt liv är det viktigt att vända fokus mot en själv och fundera på vilken roll man själv tagit i sitt parförhållande och hur man vill att livet ska se ut i framtiden. Sårn blir ofta mindre med tiden och umgänget med exet blir samtidigt lättare men för att kunna leva ett liv där exet bara är en människa bland andra så måste man medvetet arbeta med sig själv också. Om det känns som om du inte kan träffa ditt ex utan att själv börja må dåligt, om ni inte kan prata neutralt och vänligt med varandra och lägga känslorna åt sidan så att ni kan sköta barnens ärenden är det kanske dags att söka hjälp med att hantera känslorna.

För Lisas föräldrar finns det goda förutsättningar för ett lyckat gemensamt föräldraskap. Om vardagen har löpt bra och man har haft det bra tillsammans kan det mycket väl fortsätta på samma sätt också efter separationen. Man har tillsammans fattat beslut som gäller familjen och kan fortfarande diskutera sådant som rör barnen utan att det väcker stora känslor. Den här modellen är lättast för föräldrarna men kan länge vara förvirrande för barnen. Varför kan inte mamma och pappa vara tillsammans när de ändå har det riktigt bra när de träffas? Det kan vara viktigt att ha tydliga gränser så att också barnen blir vana vid situationen.

Lisas och Ellas berättelser är exempel på två olika separationer men det finns ju lika många olika separationer som det finns människor. Men fast separationer är olika finns det alltid gemensamma nämnare i varje separation. Därför hjälper t.ex. en stödgrupp en förälder som är i en personlig kris men som vill göra det bästa i situationen och kunna fungera för barnets bästa också efter separationen. Tar man hand om sig själv orkar man bättre stöda sitt barn som också går igenom en stor kris när föräldrarna separerar. Och mår man själv bra så ska man komma ihåg att exet kanske går igenom en större personlig kris just då. Föräldrar säger ofta att det gör ont att se den andra fortsätta leva livet som om ingenting har hänt. Det är alltid viktigt att ta hänsyn till den andra och ge utrymme ifall hen så önskar.

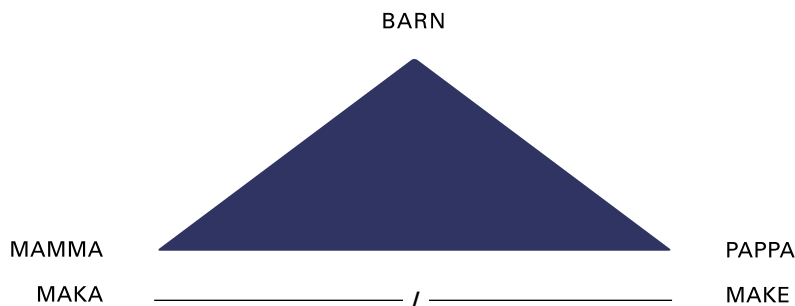
Själva separationen behöver inte skada barnet utan det som spelar en roll är hurdant föräldrarnas förhållande var före separationen, hur man utför separationen och hur föräldrarnas förhållande blir efter separationen. Man måste också se på barnen som individer för att kunna ge det stöd som de behöver. Separationen är en riskfaktor i barnets liv men hur föräldrarna samarbetar efter separationen har stor betydelse. Den största risken för barnets välmående är att föräldrarnas bråk och konflikter fortsätter efter separationen. Det viktigaste är att föräldrarna förstår att föräldraskapet fortsätter även om parförhållandet tar slut. Man är inte längre man och hustru utan mamma och pappa (Ero lapsiperheessä - miten tukea lasta ja vanhempia? Ensi- ja turvakotien liitto). För att kunna fungera för barnets bästa skall man inte dra åt olika håll utan åt samma håll, tillsammans men skilt. Det hjälper barnet väldigt mycket om man faktiskt samarbetar och kan dra gemensamma gränser kring de viktigaste sakerna i vardagen. Det betyder ändå inte att allt ska vara precis lika utan barn är flexibla och lär sig snabbt att det finns skillnader mellan de båda hemmen.

När föräldrarnas parförhållande tar slut kan det vara enkelt för föräldrarna att bryta känslokontakten till ex-partnern. Beroendet på situationen kan det också hända att det tar flera år innan man upplever att man verkligen är fri från den andra. Jag kommer ihåg en förälder som hade sitt barn i en stödgrupp för barn vars föräldrar har separerat. Hen ring-

de mej ett par månader efter att träffarna hade tagit slut och sade: ”Kati, det är redan ett år sedan vi separerade. Varför känns det fortfarande så här jobbigt?” Jag svarade spontant: ”Det är bara ett år sedan er separation. Jag kan föreställa mig hur du känner dig just nu, men jag tror att det blir bättre med tiden.” I det här fallet visste jag att föräldern fick hjälp så att hen inte blev alldeles ensam med sin smärta. Om man mår så dåligt att det egna måendet förhindrar ett fungerande fortsatt föräldraskap måste man reagera och söka hjälp. Om det är fråga om så starka känslor att det blir vårdnadstvist går det alltid ut över barnen. Då har ni inte längre det viktigaste för ögonen, det vill säga barnets bästa.

”DEN OÅTERKALLELIGA TRIANGELN”

PARTNERSKAPET KAN UPPHÖRA – INTE FÖRÄLDRASKAPET



Förbundet för mödra- och skyddshem

Ofta är föräldrarna i olika fas i separationsprocessen och kommunikationen kan därför försvåras. Men när det gäller barn ska man komma ihåg att föräldrarna (i de flesta fall) är de viktigaste människorna i barnets liv och det har bildats en anknytning mellan barnet och föräldrarna redan i ett tidigt skede. Att få relationen till en förälder förstörd är alltid en risk-

faktor i barnets liv. Barn behöver båda sina föräldrar och delat föräldraskap möjliggör ett bra förhållande till båda föräldrarna också efter separationen (Ero lapsiperheessä - miten tukea lasta ja vanhempia? Ensi- ja turvakotien liitto). Delat föräldraskap innebär att man också efter separationen stöder den andra i dens roll som mamma eller pappa för att barnen mår bäst av att ha en bra relation med båda sina föräldrar.

Vad ska man då göra när man separerar? Man ska bestämma att vi tillsammans som föräldrar tar hand om vårt gemensamma barn och samarbetar i allt som rör barnet. Att vi skiljer föräldraskapet och parförhållandet från varandra. Att vi vid behov är flexibla för att allt ska löpa smidigt. Att vi alltid sätter barnet främst.

Ett fungerande samarbete kring föräldraskapet går hand i hand med hur man kommer över en separation (Eron jälkeinen selviytyminen ja onnistunut yhteistyö eroperheiden tarinoissa. Kauppinen Nina, 2013). Om det har funnits t.ex. våld, missbruk eller psykisk ohälsa i familjen kan det vara omöjligt att tillsammans komma överens om frågor som rör barnet. Då kan man söka hjälp från en barnatillsyningsman eller andra instanser som hjälper till i separationsfrågor. Om man inte ändå kommer överens om barnets saker så är det till sist rätten som avgör. Rätten sätter alltid barnets välmående först.

Det finns fällor som det är lätt att gå i som frånskild förälder: man strider inför barnet, man svartmålar den andra föräldern, man låter inte barnet prata om den andra föräldern eller visa att det tycker om den, man använder barnet som brevbärare, man har barnet som spion, man har hemligheter och man lägger sig i den andras liv. Forskning visar att allt detta är skadligt för barnet. (Pohjanmaan Perhekaste II – KASTE familjeprojektet i Österbotten) Vi ska titta närmare på de här sakerna, hur de känns för barnet och varför de är skadliga:

Mamma: "Varför kan du aldrig hämta barnen i tid?" Pappa: "Jag hämtar dem alltid så fort jag kan, varför måste du alltid vara så jobbig och börja gräla?" Mamma: "Det är alltid samma sak. Jag bara väntar på den dagen då barnen är stora och jag inte längre behöver ha något att göra med dig!" När föräldrarna grälar inför barnet, t.ex. höjer rösten när den andra hämtar barnet eller när man pratar i telefon, ser barnet hur dess två

viktigaste personer grälar, två personer som barnet älskar. Ett barn skall aldrig bli tvunget att välja sida eller fungera som domare. Det är viktigt för barnet att få se att föräldrarna kommer överens efter separationen och de känner lättnad när föräldrarna kan prata med varandra med en vänlig, vanlig ton. Det skapar trygghet och kontinuitet. Samtidigt är det viktigt att förmedla för barnet att föräldrarna kan ha olika åsikter också i framtiden för vuxna tänker inte alltid lika. Det kan uppstå konfliktsituationer men det är sådant som vuxna kommer överens om sinsemellan och det är inget barn behöver oroa sig över. Att man grälar hör till livet och genom att prata om det med barnen kan man normalisera det. I alla familjer bråkar man ibland, ibland mer och ibland mindre, men trots det kan man trivas bra tillsammans och har lätt att bli sams igen.

"Hur kunde din mamma tänka så där barnsligt?". "Hur kan din pappa vara så dum att han inte lagade mellanmål åt dig?". "Nu ser du att din mamma bara tänker på sig själv!". Att man svartmålar den andra, pratar illa om den eller skadar den andras föräldraskap är alltid problematiskt ur barnets synvinkel. Barnet är alltid hälften mamma och hälften pappa. När man berättar för barnet att mamma eller pappa är dålig så tolkar barnet det så att också hen är dålig. Barnet mår dåligt och känner sorg och ilska. När man svartmålar den andra eller pratar fult om den tar barnen åt sig och känner sig dålig. I stället är det viktigt att prata fint eller neutralt om den andra och berätta trevliga saker om den andra som barnet kan identifiera sig med. I våra stödgrupper för barn uppmuntrar vi barnen att tänka också på positiva saker hos sina föräldrar; vad som är bra hos mamma/pappa och vad de tycker om att göra med mamma/pappa.

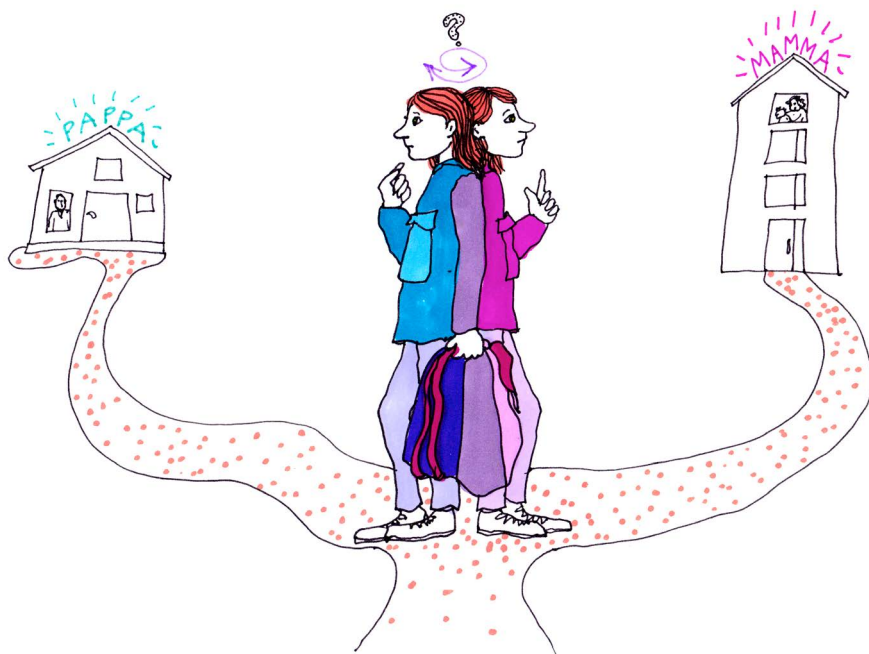
"Du behöver inte ringa till pappa igen, du såg ju honom i morse!" "Sluta gråta efter mamma, du ska ju till henne igen om ett par dagar!" Barnet borde alltid få berätta hur hen känner sig och vad hen tänker, annars försvagas barnets känslospråk. Om barnet upplever att hen inte får prata om den andra föräldern, att hen saknar den och att hen älskar den för att den andra föräldern blir ledsen eller arg så påverkar det barnets psykiska utveckling. Barnet ska kunna prata om den andra föräldern med den andra föräldern, också om saknaden.

”Säg till mamma att hon ska laga maten själv och inte bara ge er färdigmat!” ”Säg till pappa att han ska vara mera med dig och inte släpa hem sina vänner varje dag!” När man separerar förlorar man samtidigt rättigheten att lägga sig i den andras liv. Parförhållandet är över. Man ska inte kommentera den andras beslut, ifrågasätta hans privatliv eller berätta hur hen ska leva sitt liv. Man ska ta hand om sitt eget liv och låta den andra göra det samma. Men om det finns saker som väcker oro för barnets mående ska man reagera.

”Ska mamma på fest när ni kommer till mig över veckoslut?” ”Hur länge var ni uppe med pappa igår?” ”Har pappa haft någon väninna hemma?” Om föräldern ofta frågar saker om den andra eller om föräldern halstrar kring den andra leder det ofta till det att barnet inte mera vill prata om livet hos den andra. Barnet kan inte dela med sig sitt liv med sina föräldrar.

”Berätta inte för mamma att vi ska på resa i sommar.” ”Berätta inte för pappa att Jocke var här över natten.” Barnet borde inte behöva fundera över vad hen kan berätta för sina föräldrar. Hemligheter belastar barnet eftersom hen alltid först måste tänka på vad man får berätta och vad man inte ska prata om. Prata med ditt barn bara om sådana saker som inte är några hemligheter och som man får prata om. På det sättet får barnet själv välja vad hen pratar om hos den andra föräldern.

Alla fränskilda föräldrar vet själva vad de skulle ha kunnat göra bättre. I stället för att börja skuldsätta sig själv lönar det sig att ta en stund och fundera framåt i livet; hur kan jag samarbeta med mitt ex så att inte mitt barn hamnar i kläm? Vilka saker är sådana som jag har extra svårt med och hur kan jag göra mitt bästa i de situationerna? Hur kan jag stöda mitt barn så att hen mår så bra som möjligt hos båda sina föräldrar? Det är inte alltid problemfritt med delat föräldraskap men alla fränskilda föräldrar behöver fatta beslutet om hurdant ex de vill vara.



STÖDGRUPPEN SOM BLIR STÖDTRUPPEN

Anne Bjaerre

BF

Jag vet inte om det var av misstag eller med flit som en person en gång e-postade mig om att hen ville anmäla sig till stödgruppen för frånskilda föräldrar. Oberoende tycker jag att formuleringen, stödgruppen, är mycket passande och säger en hel del om vad deltagandet i en stödgrupp i bästa och flesta fall är.

Under årens lopp när jag varit ledare för många stödgrupper för skilda föräldrar har jag märkt att det finns många funderingar och ibland också fördomar om hur gruppen fungerar och vad som förväntas av en då man deltar. Det som händer när gruppen samlas med sin ledare är att man får möjlighet att dela sina upplevelser av skilsmässan med andra som skilt sig eller funderar på att skilja sig. Det finns mycket läkande kraft i att kunna berätta om vad man går igenom för andra som också delar erfarenheten – för det är mycket som rör sig och berör när man separerar från barnens andra förälder och sin partner.

Psykologen Bruce Fisher har forskat i vad det är som händer de flesta av oss när vi upplever en skilsmässa, vilka typer av känslor och beteen-

den som aktiveras. Vad det är som styr oss genom krisen? Hur bemästrar vi situationen för egen del, och hur klarar vi av föräldraskapet? Då man skiljer sig är det inte bara sin partner man separerar ifrån. Hela ens liv förändras. Framtidsplaner och drömmar kantrar och oberoende om man själv är den som lämnar förhållandet eller är den som blir lämnad handlar det på flera plan om att börja från början.

I sin bok *När ett förhållande tar slut* skriver Fisher vägen från ett tidigt stadium av skilsmässan till en mera stabil punkt genom att använda bilden av en pyramid. Pyramiden byggs av 19 block som han kallar snubbelstenar. Genom att konfronteras med snubbelstenarna kommer de så småningom att bli återuppbyggingsblock som hjälper en då man bygger sin nya livspyramid.

Alla som kommer till gruppen är förstås mer eller mindre spända inför vad som komma skall. Ledaren har en viktig roll i att förmedla trygghet och lugn i gruppen. Även om deltagarna på många olika sätt stöder och hjälper varandra under processens gång är det ändå alltid ledaren som har ansvaret för att sammanhållningen och respekten bibehålls under träffarna. En skilsmässa räknas som en av de största livskriserna man möter. Till krisens karaktär hör att känslorna går upp och ner med kort varsel. Ena stunden känner man sig stark och viss om att man fixar detta och nästa minut kan man fyllas av nedstämdhet och missmod. Man kanske inte känner igen sig själv och det kan vara skrämmande att uppleva att känslorna kastar en hit och dit.

Hos gruppdeltagarna kan det finnas bitterhet och känslor av att ha blivit kränkt. Under de första träffarna behöver gruppen utrymme för att ge uttryck för de känslor man känner för sin expartner, men för att komma vidare i den personliga utvecklingen är det viktigt att så småningom börja se på sig själv och sina egna beteendemönster också.

Under de tio gånger som gruppen träffas går vi igenom de av blocken i Fishers pyramid som erfarenheten visat att väcker mest känslor hos personer som skiljer sig. Vi talar om sorgen och vi talar om vreden. Vi talar om att undertryckt ilska kan ta sig uttryck så att sorgen dominerar medan stark ilska eller vrede är ett tecken på att sorgen inte får tillräckligt med utrymme. Det är viktigt att det råder balans mellan dessa känslor. De

finns så att säga på varsin sida av samma mynt. Vi talar om ensamhet, tillit, självkänsla och att se framåt.

Vi funderar också över hur barnen påverkas och vad de känner utgående ifrån sin ålder och utveckling. Barnen och deras mående är ett ämne som engagerar föräldrarna. Det finns skuld-känslor och känslor av otillräcklighet och besvikelse som behöver behandlas när det gäller barnen. Jag tror att så gott som alla föräldrar som går igenom en skilsmässa funderar på hur de ska orka ta hand om barnen då de själva är mitt uppe i krisen. Att dela med sig till andra som går igenom detsamma hjälper och ger krafter, vilket också kommer barnen till del på ett bra sätt. Under veckorna som går lär deltagarna känna varandra och varandras historier och med- och motgångar. När någon i gruppen känner sig i extra stort behov av stöd finns det någon annan som kan ge det stödet. Och gruppen fungerar verkligen som den stödtrupp man behöver när man är mitt uppe i en av sitt livs största kriser. En trupp vars vapen är empati, ärlighet och stödjande delaktighet.

Det är svårt att förklara vad det är som händer när människor som går igenom liknande saker i sina liv berättar om tankar, känslor och upplevelser i gruppen. Linjerna är så att säga öppna och gruppdeltagarna fångar upp varandras berättelser och tillför sina egna tolkningar och funderingar. Just det blir så värdefullt eftersom man känner att man blir förstodd och igenkänd, att ens upplevelser inte i frågasätts.

I min ledarroll har jag ofta erfarit att deltagarnas inställning till den egna livssituationen förändrats under gruppträffarna. Att fokus ändrats från att deltagarna kommit med beskyllningar på hur expartnern hantlar saker och ting till att de börjat fundera på sitt eget agerande och sin egen personliga utveckling.

En viktig sak som lyfts upp under träffarna är barnen och hur man som förälder kan förstå och bemöta dem då föräldrarna skiljer sig. Det är viktigt att poängtera att föräldraskapet fortsätter efter skilsmässan och att föräldrarna ska stödja varandra till ett gott föräldraskap också efter separationen.

Kommentarer från gruppdeltagare:

”Tack! Gruppen har varit ett stort stöd för mig!”

”Tack för att jag fått vara med på kursen. Det har hjälpt mig mycket. Tack till köket också, kvällsmaten var jättegod! Hoppas gruppen träffas också i framtiden. Vi har redan bokat träff :-)”

”Jag kan rekommendera gruppen för andra. Tack för allt stöd jag fick!”

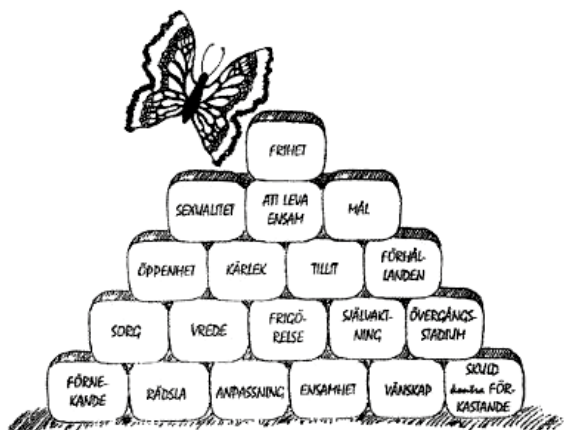
”Kursen har fått mig upp på fötter igen! Tack för det!”

”Det har varit otroligt viktigt för mig att delta i gruppen. Andras stöd betyder jättemycket och det är viktigt att få dela med sig med andra i samma situation. Ni måste absolut fortsätta med de här kurserna. Funderar om man kunde få in någon expert för att prata om nånting som är relaterat till skilsmässa (ångest, stress, sömnbesvär etc.) som man kunde få praktiska tips om. Jag tycker att konceptet är bra, det känns ju bara som om kursen tar slut för tidigt.”

Källor:

När ett förhållande tar slut av Bruce Fisher. Forum (1996)

FRÅN SNUBBELSTENAR TILL ÅTERUPPBYGGNADSBLOCK



VARFÖR DELTA I EN STÖDGRUPP?

Christina Holm

BF

En skilsmässa eller separation är en omvälvande händelse för alla inblandade. I en så stressande situation som en separation innebär sätts individens resurser på prov och det uppstår nya situationer och problem som måste lösas. Det finns olika former av stöd att tillgå för att bearbeta en separation och anpassa sig till den nya situationen. En form av stöd är att delta i en stödgrupp tillsammans med andra som också upplevt en separation.

Vad kan då en stödgrupp ge åt en person som genomgår eller har genomgått en separation från sin partner? Svaret kan vara allt från tröst, en möjlighet att känna igen sig i någon annans situation, en möjlighet till jämförelse och även möjligheter till ny vänskap. En stödgrupp kan erbjuda en person som genomgår en separation ett nytt tillfälligt sammanhang med personer i liknande situation, en plats där man kan känna sig accepterad och där andra har förståelse för ens erfarenheter.

Det har forskats i nyttan med kamrattstöd, och inom forskningen lyfts speciellt det sociala stödet av de andra gruppmedlemmarna fram som styrkan i en stödgrupp. Socialt stöd och sociala relationer har visat sig ha

en positiv inverkan på både den mentala och fysiska hälsan hos människan. En stödgrupp består av andra personer med liknande erfarenheter som du själv. Visst, det kan handla om situationer som ter sig olika än din egen och det kan vara olika länge sedan separationen skett, men styrkan i kamratstödet ligger just i denna möjlighet att kunna jämföra sig, känna samhörighet, bli accepterad, få höra andras berättelser och inse att man inte är ensam. Stödgrupper som baserar sig på kamratstöd är ett växande fenomen idag vilket också signalerar att det finns en efterfrågan på denna form av stöd.

SOCIALT STÖD

Socialt stöd kan indelas i tre olika kategorier: emotionellt stöd, informativt stöd och instrumentellt stöd. Emotionellt stöd handlar som namnet säger om att få ta emot sympati, uppmuntran och även kärlek av någon annan. Informativt stöd i sin tur handlar om att få information eller råd och hjälp att lösa problem, medan instrumentellt stöd handlar om att bli erbjuden hjälp med praktiska saker. I en stödgrupp finns möjligheterna till alla dessa tre former av socialt stöd. Forskningen betonar också att redan uppfattningen om att stödet finns där att få, vid behov, är en form av stöd, och socialt stöd behöver således inte alltid handla om konkreta handlingar.

JÄMFÖRELSE

I situationer då vi människor saknar vägledning och inte vet vad vi ska tänka eller tycka använder vi andra människor som jämförelsegrund, både för vägledning och för självutvärdering. Mest effektivt fungerar jämförelsen då personen eller personerna som vi jämför oss med påminner om oss själva. I enlighet med den sociala jämförelseteorin (Festinger, 1954) söker vi oss till andra individer som genomgått liknande stressande situationer som vi själva för att få en möjlighet att jämföra oss och på det sättet få nya insikter. Det här är en av styrkorna med stödgruppsverksamheten: att kunna dela erfarenheter med andra som är i en liknande situation som du själv.

FÖRSTÅELSE

Att medverka i en stödgrupp med andra som separerat kan bidra till en ökad förståelse för en själv och de egna behoven, varför saker och ting blev som de blev, och ibland även en ökad förståelse för ex-partnern och hans handlande. I en och samma stödgrupp finns deltagare med olika bakgrund och olika erfarenheter, och ibland kan en annans erfarenheter väcka insikter hos en själv.

I samband med utmanande livssituationer eller kriser upplever många att man bara kan möta en verklig, djup förståelse med personer som själva varit med om något liknande. Detta betyder inte att vänner eller familj inte skulle kunna erbjuda, stöd, tröst och hjälp, men kanske snarare att det finns en annan slags förståelse hos personer som genomgått liknande saker som man själv.

En skilsmässa eller separation medför förlust. Man har förlorat en person som trots allt i de flesta fall varit den person som stått en allra närmast i livet. Därför är det viktigt att bearbeta den förlusten för att kunna gå vidare. Att medverka i en stödgrupp är ett sätt att göra det.

Källor:

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7, 117-140.

SOM I SKILSMÄSSA

Kom ihåg -lista för föräldrar som separerat

- 1 Barnens behov är viktigast av allt.
- 2 Konflikter mellan föräldrar är inget barn skall behöva ta del av.
- 3 Skilsmässan är aldrig barnens fel – berätta det för dem upprepade gånger.
- 4 Skapa en vardag där barnens liv kan fortsätta möjligast oförändrat.
- 5 Stöd varandra i föräldraskapet trots att ni inte längre lever tillsammans.
- 6 Kommunicera med varandra – inte via barnen.
- 7 Barn har rätt att få vara lojala mot bägge föräldrarna.
- 8 Tänk på att barn är lyhörda för stämningar, blickar och gräl. Skydda dem så långt det är möjligt.
- 9 Låt barnen få känna att det är okej att de är en del av båda sina föräldrar.
- 10 Be om hjälp – att vara stark är att våga vara svag!



www.bvif.fi

FÖRFRÄMLIGANDE KAN VARA FÖRÖDANDE FÖR FAMILJEN

Jutta Lehmus

Psykiatrisk sjukskötare, familjeterapeut och arbetshandledare

Finland hör till de länder i Europa där det förekommer mest skilsmässor och separationer. Varje år berörs cirka 30 000 barn av att deras föräldrar skiljer sig eller separerar (Väestöliitto 2007).

En skilsmässa eller att familjen splittras orsakar en stor förändring och krissituation hos alla medlemmar i familjen. Familjestrukturen går sönder. Gemenskapen spricker. Familjens värderingar, attityder, regler och strukturer sätts i gungning.

Vilkendera parten var det som ville skiljas? Var det ett gemensamt beslut de vuxna emellan? Hur ska man gå vidare efter beslutet? Vem ska bo var? Hur ska vårdnaden av barnen ordnas? Ska myndigheter blandas in? Hur reagerar släkt och vänner?

Varje familjemedlem ställs inför en mängd frågor och utmaningar. Det gäller att skapa ett nytt förhållande till vardagen.

Hur ska livet fortsätta? Hur hanterar de vuxna den stora livsförändringen?

FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR EN ANSVARSFULL SEPARATION

En gång har de vuxna blivit förälskade och valt att leva ihop. De har haft drömmar och visioner om sin gemensamma framtid. De har haft liknande värderingar och liknande syn på livet. Tillsammans har de förbundit sig till att leva ihop och sett på framtiden med stora möjligheter.

Vid någon tidpunkt har de skaffat barn och bildat en kärnfamilj. Familjen har hittat sin form. Tillsammans har de byggt upp sitt eget system. Egna regler, rollfördelningar, subsystem, sätt att kommunicera och vara i relation med varandra, med en stark förankring i de vuxnas inre bilder om hur familjelivet skall se ut. Bilderna härstammar från deras egna modeller och utifrån de upplevelser de haft i sina respektive kärnfamiljer.

De vuxnas förväntningar, förhoppningar och önskningar om familjelivet är avgörande för hur parförhållandet och familjelivet formas och fortgår. För att parförhållandet skall fungera krävs det att båda parter vill vara tillsammans och att de förbinder sig att tro på parförhållandets inreboende kärlek. Hela familjens välmående grundar sig på hur förhållandet mellan de vuxna fungerar.

Då de vuxna kommer till den punkten att de överväger att separera har de ofta redan genomgått många olika faser. Separationsprocessen har börjat ta form. Vardagsstressen har kanske tagit för mycket av de vuxnas krafter och lett till att de inte orkat eller förmått ta hand om sin relation. De kan ha drabbats av personliga livskriser som till exempel arbetslöshet eller sjukdom. De kan ha blivit belastade av tragedier eller motgångar som bidragit till att de börjat växa ifrån varandra. Den andra parten börjar kännas avlägsen och man har börjat fundera på parförhållandets framtid.

Antingen fattar de vuxna beslutet om separationen tillsammans eller så meddelar den ena parten att den vill separera. Oavsett vilket är separationen en stor kris för alla i familjen. Den kan komma som en stor överraskning eller efter en lång tids övervägande. Avgörande för hur barnen kommer att klara av krisen och framtiden är hur de vuxna hanterar separationen.

RISK FÖR FÖRFRÄMLIGANDE

Om de vuxna klarar av att hantera separationen på ett förnuftigt sätt ger de barnen goda förutsättningar att klara av krisen. Det är till nytta för barnen om de vuxna kan sätta sina egna känslor åt sidan och agera vuxet och ansvarstagande. Då kan de förhandla om hur allt det praktiska ska skötas på bästa möjliga sätt. Hur ska barnen bo? Vem ska bo med vem och var? Ser de vuxna till att barnens vardag fortsätter med så få förändringar som möjligt trots separationen? Ser och hör de vuxna barnens behov och tillfredsställer dem tillräckligt väl? Då finns det goda förutsättningar att vardagen kommer att hitta sina nya former och att livet fortsätter i konstruktiv anda trots separationen.

En del föräldrar tar sig tid att sörja separationen och bygger långsamt upp sitt liv igen. Någon kan snabbt hitta en ny partner och bygger upp sitt familjeliv i en nyfamilj. För en del är separationen ett hårt slag som de bara inte kommer över. Man förstår inte varför det blivit så här.

Den svikna vuxna är fullt upptagen med sina egna känslor av ilska, övergivenhet, bitterhet och hat. Sakta börjar känslorna styra handlingarna och hela tankeverksamheten. Det känns i hela kroppen och själen att familjelivet fallit i spillror. Tankar som "Mitt liv skulle ha blivit så mycket bättre utan min ex-partner", "Mitt ex är en idiot som inget förstår" och "Varför blev jag lämnad?" fyller den övergivna och ger ingen ro.

Den lämnade vill ge igen för all sveda och värk och vill orsaka samma känsla av hjälplöshet hos sitt ex. (Allt det hemska som ex-partnern gjort börjar att väcka en motreaktion hos den bittra partnern – jag tänker slå tillbaka så att den andra får känna samma hjälplösa svåra känslor.) Det är då det behövs någon att alliera sig med. Och då allierar man sig kanske med den som står närmast: barnet eller barnen.

Det är i dessa fall som det kan uppstå stora konflikter om vårdnaden av barnen. Den ena föräldern har ett starkt behov av att få barnen över på sin sida och vända dem emot den andra. Rädslan för ensamhet och övergivenhet styr handlingarna. Barnens behov blir sekundära och all energi går åt till att överleva, visa makt och få den andra att stupa. Behovet av hämnd är övergripande och styrande.

Vid de svåraste separationerna och vårdnadstvisterna kan det börja handla om förfrämligande, PAS (parental alienation syndrome, föräldraalienationssyndrom) av den andra föräldern.

Enligt Wikipedia definieras PAS så här:

Parentalt alienationssyndrom (förkortat som PAS) är en term som myntades av den amerikanske professorn i psykiatri Richard A. Gardner i början av 1980-talet för att referera till vad han beskriver som en störning där ett barn, fortlöpande, förminskar och förolämpar en förälder utan anledning. Detta sker på grund av en kombination av faktorer, som inkluderar indoktrinering av den andra föräldern (nästan enbart förekommande som en del i en vårdnadstvist) och barnets eget försök att tala nedsättande om föräldern ifråga. Gardner introducerade uttrycket 1985 i en artikel, där han beskrev ett kluster av symptom han hade observerat i början av 1980-talet. (Wikipedia)

Då föräldrarna separerar står de inför utmaningen att ta ställning till barnets/barnens boende. De kan komma överens om delad eller ensam vårdnad sinsemellan eller med hjälp av socialskyddslagen. Bara den ena föräldern kan vara barnets närförälder, d.v.s. den förälder som barnet är skriven som boende hos. Föräldrarna ska även komma överens om umgänget. Är det veckovis boende som gäller eller någon annan uppdelning? Skall någon part betala något underhåll?

I dagens läge förekommer över 2000 vårdnadstvister i Finland (Ilta-Sanomat 17.9.2017). I många av dem handlar det om att den ena föräldern vill förfrämliga den andra från barnet. Då står alla familjemedlemmarna inför en destruktiv och hatfylld konflikt. Det är framför allt barnen som tar skada av detta.

SKADLIGT FÖR BARNET

Alla barn har rätt att få växa upp med en tillräckligt djup relation till båda sina föräldrar. Barnen ska inte involveras i dramat mellan föräldrarna. De ska inte tvingas välja sida. Barn är lojala och sårbara.

Enligt FN:s Barnkonvention har barnet rätt till en trygg uppväxt. En trygg uppväxt sker bäst i en miljö som stöder barnets utveckling under de olika utvecklingsfaserna, där barnet får känna närhet och får en balanse-

rad uppfostran. Barnet har också rätt att bli hört. Det måste få uttrycka sina önskemål, känslor och behov, även under föräldrarnas skilsmässa.

Det är ett stort trauma för varje barn att avskiljas från en förälder. Det påverkar såväl barnets psykiska som fysiska hälsa. Barn som utsätts för förfrämligande löper en märkbart större risk än andra att utveckla depressioner och andra psykiska symptom och störningar.

Barnets tankevärld baserar sig på en helhetssyn av verkligheten utgående från barnets ålder och utvecklingsskede. Barnet bygger upp sin självbild utifrån relationen till sina båda föräldrar. Om den ena föräldern förklaras som den goda och felfria och den andra som den odugliga dåliga upplever barnet en inre splittring. Självbilden blir bristfällig och skapar en inre konflikt som det kan ta tid att förstå sig på och reparera.

Vid förfrämligande svartmålar den ena föräldern den andra och förminskar den inför barnet. Det lär barnet att man inte behöver bemöta andra familjemedlemmar eller för övrigt andra människor med respekt och empati. I stället kan man skälla på andra och underkänna dem som människor. Empati och förståelse existerar inte. Barnen lär sig inte att vara ödmjuka inför andra människors ofullständighet utan lär sig att bli anklagande och krävande. De lär sig att behandla människor som de inte är nöjda med nedvärderande och respektlöst. Barnet själv tror ofta att om hen visar negativa sidor som visar att hen inte är perfekt så blir hen övergiven. Det skapar stor rädsla och otrygghet.

Den förälder som förfrämligar försöker att binda barnet vid sig själv. Föräldern vill göra sig allsmäktig genom att ge en orealistisk bild av sig själv. Föräldrarnas dolda (eller öppna) budskap till barnet är: "Jag är den enda i ditt liv som duger"; "Tro inte på vad mamma/pappa säger"; "Vi lever lyckliga tillsammans, du och jag".

De barn som blivit utsatta för förfrämligande förmår inte uttrycka sina egna känslor och behov. De är rädda för att föräldrarnas konflikt skall eskalera. Om föräldrarnas konflikt eskalerar och börjar uppta all tid blir barnet övergivet och ensamt. Det blir barnets rädsla som styr relationen till föräldrarna.

Barnet lär sig prata illa om den förfrämligade föräldern och svartmålar hen inför andra människor. Ofta vill barnen inte lyda eller överhuvudtaget bo eller vara hos den förfrämligade föräldern. Barnen har lärt sig att de

inte behöver visa empati. Det leder till att barnens moralutveckling blir bristfällig, de vet inte vad man får och inte får göra åt andra människor. De löper en stor risk att i framtiden utöva psykiskt och fysiskt våld i sina relationer.

”Om du vill ha kontakt med mamma så får du sköta det själv.”

”Inte kan pappa ta hand om dej när du är sjuk.”

Känner du igen liknande påståenden? Detta kallas förfrämligande, att svartmåla och tala illa om den andra föräldern på ett manipulativt och fult sätt. ”Det är mig du skall älska, tro på och leva med. Det är jag som vet vad som är bäst för dig!” Barn kan också tala illa om andra barns föräldrar för att hävda sig själva.

”Din mamma har aldrig några pengar.”

”Din pappa har aldrig gjort något klokt.”

Man vill visa sin makt; ”Jag är bättre än din mamma/ pappa!” Jag tror att de flesta av oss hört liknande påståenden, som barn eller föräldrar, vänner eller släktingar eller i vårt yrkesliv.

”Kunde inte pappa ordna ett trevligare veckoslut?”

”Mamma brydde sig aldrig om dej.”

I den vuxnas öron låter dessa repliker som tagna ur ett inflammerat relationsdrama. Tyvärr är de vardagsmat för många 6-åringar som lever under dessa förutsättningar.

”Pappa dricker så mycket och kan slå dej när han är full.”

”Om inte du klär på dej den där jackan kommer mamma att slå dej.”

I de svårare fallen blir anklagelserna allt grövre. Misshandel, missbruk och sexuella övergrepp är inte ovanliga tillhyggen i maktkampen. Ofta har påståendena ingen verklighetsförankring. Den som anklagar vet att det inte skett, t.ex. sexuella övergrepp, men intalar sig själv att barnet far illa hos den andra föräldern och håller fast vid sin historia. När barnet hört den osanna historien tillräckligt många gånger tror barnet att den är sann. Den förfrämligande föräldern är fullt upptagen av sina känslor som styr de flesta handlingarna. Istället för att förnuftigt resonera över helheten och se till barnets behov så drivs föräldern av hämndlystenhet och vill orsaka sin ex-partner lidande.

Det är i detta skede som vårdinstanser och sociala myndigheter senast borde kopplas in. Barnet kan visa symptom på ångest, nedstämdhet och

depression. Skolmotivationen kan minska, sömnen försämras och matlusten försvinna. Barnet kan utveckla negativa beteendemodeller för att få uppmärksamhet. Det tidigare lydiga barnet kan förvandlas till ett utagerande monster som inte alls lyder de vuxna.

Det är vanligt att barn som blir drabbade av föräldrarnas skilsmäso-konflikt som eskalerar till förfrämligande utvecklar någon sorts symptom. Symptomen bottnar i att barnet mår dåligt. Barnet känner sig maktlös inför föräldrarnas konflikt och har inte verktyg för att förstå och bearbeta allt det jobbiga som händer i vardagen. Familjen har splittrats. Vardagen har ändrats totalt. Barnet bor kanske bara hos den ena föräldern och träffar sporadiskt den förfrämligade föräldern. Barnet har eventuellt bytt skola, fått nya lärare och klasskamrater och kanske fått lov att sluta med



Illustration: Sanna Graniittiaho

sina fritidsintressen. Livet har förändrats fullständigt. Det behövs otroligt mycket kraft för att orka och kunna orientera sig till allt det nya. Barnet står inför en mäktig livskris. Det är helt förståeligt att barnet visar olika symptom. Hela världen har ju kraschat!

Världen har blivit otrygg och oförutsägbar. Barnet vet inte vad som händer. Spänningen mellan föräldrarna är påtaglig. Barnet har en tendens till att helt omedvetet och oskyddat bli en bärare av föräldrarnas konflikt. Konflikten och spänningen är tung att leva med. Den finns ständigt där, överallt. Barnet kan inte slappna av utan måste hela tiden vara på alerten. Vad händer? Är mamma arg idag? Vågar jag säga att jag behöver nya byxor? Jag saknar pappa men vet att jag inte får träffa honom. Vad betyder det att jag skall tala med någon från socialen? Varför är jag alltid ensam på rasterna? Jag kan inte sova, jag är rädd för mörkret.

Barnet behöver hjälp! Men vem hjälper då föräldrarna inte förmår? Vart skall barnet vända sig? Vem är barnets bundsförvant?

Elins berättelse

Elins föräldrar skildes då hon var tre år gammal. Skilsmässan var en utdragen process. Föräldrarna hade länge önskat sig ett barn. De lyckades inte få barn på egen hand utan gick igenom flera provrörsbefruktningar. Efter det fjärde försöket lyckades de. Hela graviditeten och spädbarnstiden var en lycklig tid för familjen. Äntligen var de en hel familj med mamma, pappa och barn!

Föräldrarnas parrelation började knaka i fogarna då Elin var ett år gammal. Pappa jobbade mycket och mamma var mycket ensam under vårdledigheten. Föräldrarna började bråka allt mer. Vems behov skulle komma i första hand? Elins? Mammans? Pappas? Mamma började känna sig maktlös. Hon orkade varken ta hand om sig själv eller Elin. Pappa lyste med sin frånvaro, flydde iväg till jobbet och egna fritidsintressen. Elin började visa sjukdomssymptom. Hon blev gråtig och krävande. Familjen hade inget nätverk omkring sig eftersom mor- och farföräldrarna var avlägsna. Mamma såg att det enda alternativet för familjens överlevnad var skilsmässa. Beskedet kom som en chock för pappan. Han förstod inte alls. Elin var så gnällig och mamma plötsligt blivit så inåtvänd.

Mamma flyttade med Elin till en ny lägenhet. Skilsmäsohandlingarna skickades in till myndigheterna. Pappa blev ensam kvar i familjens hus. Tillsammans beslöt föräldrarna att Elin skulle bo växelvis hos vardera föräldern, en vecka i taget. Barnatillsyningsmannen inkopplades och ett skriftligt avtal formades.

Det nya systemet började fungera. Mamma fick sina krafter tillbaka och trivdes bra i sin nya roll. Pappa jobbade mindre under de veckor som Elin var hos honom. Tillsammans kunde föräldrarna komma överens om saker som gällde Elin: dagvård, rådgivningsbesök, anskaffning av kläder och andra nödvändigheter.

När Elin var fyra år träffade pappa en ny kvinna. De flyttade ihop. Kvinnan hade en åttaårig pojke från ett tidigare förhållande. Nyfamiljen började sitt gemensamma liv. Elin var fortsättningsvis varannan vecka hos pappa. Hon tyckte om sin storebror. Han var snäll och hon hade sällskap under sina pappaveckor. Elin tyckte också mycket om pappas nya flickvän. Hon var annorlunda än mamma. Hon orkade fläta håret och brydde sig om sitt utseende. Vacker var hon dessutom.

Mamma började känna sig hotad. Tyckte Elin mera om pappas nya flickvän än om henne? Dessutom var pappas flickvän vacker och snäll. Elin talade så varmt om henne och sin nya storebror. Mamma upplevde sig vara mindre värd. Hon blev allt mer arg, bitter och besviken på Elins pappa. Han hade valt en annan kvinna i stället för henne! Först nu kom mamma ikapp med sina känslor från skilsmässan – alla de negativa känslor som hon så varsamt hade försökt att fly ifrån, känslorna av övergivenhet då hon mädde som sämst före skilsmässan, då Elins pappa inte lade märke till hennes behov utan bara flydde ifrån allt.

Mamma flyttade till en annan ort. Hon önskade att Elin skulle bo hos henne på heltid, att hon skulle vara närförälder och att Elin endast skulle träffa sin pappa vartannat veckoslut. Pappa ville att det redan inkörda växelvisa boendet skulle fortsätta, men på grund av avståndet från pappa till förskolan måste Elin bo på den ort där hon gick i förskola.

Mamma träffade en man. De flyttade ihop. Nu hade Elin två nyfamiljer med två helt olika system att pendla emellan. Hos mamma fanns det inte så mycket regler. Där pratade man mera och löste konflikter demokratiskt. Hos pappa fanns det flera regler att anpassa sig till.

I pappas nyfamilj föddes en lillebror. Elin var stolt över honom och tyckte mycket om honom. Hon trivdes bra hos pappa. Elin kunde inte berätta för mamma att hon tyckte om sina bröder och sin bonusmamma. Mamma blev arg och tyckte inte om att Elin pratade om pappas familj. Mammans och pappas förhållande blev allt mer konfliktfyllt. Mamma och pappa slutade att prata med varandra. All kommunikation skedde via sms eller genom Elin. Både mamma och pappa talade illa om varandra inför Elin. Mamma kunde säga: "Pappa förstår intel!" medan pappa replikerade: "Mamma tänker bara på sin nya man!". Elin fick också höra mamma säga saker som: "Jag vill inte höra om dina bröder! Det skulle vara bättre om du bodde hos oss på heltid!"

Föräldrarna försökte lösa sina konflikter på familjerådgivningen eftersom deras nya partners så önskade. Det ledde ändå inte till önskad kompromiss. Båda ville ha ensam vårdnad om Elin. Ingen av dem ville komma den andra till mötes och utforma ett system som skulle vara bra för Elin. Elin blev ett slagträ mellan föräldrarna. Båda föräldrarna förfråmligade varandra och gjorde det besvärligt för Elin att leva balanserat och lyckligt i två olika familjer. Hos pappa fick man inte prata om mamma och hos mamma fick man inte prata om pappa. Elin valde att vara tyst. Hon anpassade sig till situationen. Hon var duktig och snäll och ville inte vara besvärlig.

Barnskyddsmyndigheterna blev inkopplade enligt båda föräldrarnas önskemål. De lyckades ändå inte komma fram till något avtal om Elins boende. Konflikten föräldrarna emellan var helt låst. De uppmanades att gå till rätten.

Domstolen beslöt att det skulle göras en vårdnadsutredning.

Utredningen gjordes. Den var mycket tung för alla inblandade. Alla intervjuades, analyserades och ifrågasattes. Elin förstod inget av det som hände.

Domstolsbeslutet kom; mamma skulle vara närförälder och ha bestämmanderätt över skolgång och social- och hälsovård. Elin skulle besöka sin pappa vartannat veckoslut. Föräldrarna bodde på olika orter med 250 km avstånd.

Elin började i skolan på orten där mamma hade etablerat sig. I familjen föddes en lillebror. Elin var hos pappa vartannat veckoslut. Hon tyck-

te väldigt bra om sina två olika familjer. Problemet var föräldrarnas oförmåga till att se Elins behov. De kunde inte enas om angelägenheter som gällde Elin. De fortsatte att tala illa om varandra inför Elin.

Elin började utveckla symptom då hon började i andra klass. Hon blev trött och oengagerad och fick svårt med att äta och sova. Hon fick allt svårare att koncentrera sig. Det var skolkuratoren som reagerade på Elins förändrade beteende. Hon började träffa Elin regelbundet.

Snart insåg skolkuratoren att Elin och hela familjen behöver mer stödfunktioner. Elin började med en psykoterapeutisk process. Föräldrarna erbjöds samtalsstöd.

HANDLINGSPLAN VID FÖRFRÄMLIGANDE

Förfrämligande kan uppenbara sig på olika nivåer. Det kan vara frågan om lindrigt förfrämligande eller mycket gravt och allvarligt. Hur barnet reagerar på situationen beror på många olika faktorer. Om barnet har ett nätverk med andra förnuftiga vuxna omkring sig ser förutsättningarna bättre ut för barnet. Då har barnet en möjlighet att sätta ord på sina känslor i trygg förvisning om att det är tillåtet att tala om familjesituationen. Om barnet blir helt utan stöd av vuxna kan barnet utveckla allvarliga symptom som leder till att både barnet och föräldrarna mår dåligt. Det blir en ond spiral – föräldrarnas oro ökar vilket leder till att resurserna att se över helhetssituationen minskar.

Men hur kan vi som jobbar inom barnskyddet se fenomenet? Och hur ska vi reagera då vi märker att barnet inte kan försvara sig själv eller skyddas för föräldrarnas konflikt och förfrämligande?

Vi behöver nya redskap för att ta tag i förfrämligandet som fenomen. I vissa länder som t.ex. Kanada, Australien och Tyskland ser man på förfrämligande som en kriminell handling. Det räknas som ett våldsbrott mot barnet och de som arbetar inom barnskyddet måste lära sig diagnostisera fenomenet. Förfrämligande är straffbart och för att få ett slut på det måste samhället börja uppmärksamma barnets behov.

Även rättsskyddet i vårt land behöver se över sitt kunnande, sina resurser och arbetssätt vid förfråmning genom utbildning och engagemang på olika samhälleliga nivåer.

Barnen borde även tidigt läras att hantera krissituationer och konflikter. Då lär sig barnen konstruktiva sätt att lösa problemsituationer i interaktionen med andra människor.

De barn som har föräldrar som kan komma överens vid en skilsmässa har goda förutsättningar att bygga upp en sund självkänsla och jagbild. Att ge barnet trygghet och en sund självkänsla är ju den viktigaste uppgiften som föräldrar har och bidrar till barnets bästa.

Källor:

Karttunen, A.: Huoltajuuskiistat repivät tavallisia suomalaisperheitä: ”Lapsista tulee riidan välikappaleita”. Ilta-Sanomat 17.9.2017.
<https://www.is.fi/perhe/art-2000005369432.html>

Väestöliitto.2007. Perhe kannattaa. Väestöliiton perhepoliittinen ohjelma. Helsingfors: Väestöliitto. http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/ac1123fdf0ab98b808b5184621a2db00/1506923873/application/pdf/263809/PP-ohjelma_nettiversio.pdf

Wikipedia: Parentalt alienationssyndrom https://sv.wikipedia.org/wiki/Parentalt_alienationssyndrom

TOMATFAMILJEN T

Anne Bjaerre

BF

Det var en gång en tomatfamilj som bodde i ett växthus i Tomatriket. Till familjen hörde mamma Torr, pappa Tompa, storasyster Toka och lillasyster Toppen-Trevlig.

När Toka och Toppen-Trevlig var tre och fyra år gamla berättade mamma Torr att hon och pappa Tompa skulle skilja sig och att pappa skulle flytta till en stor stad långt från Tomatriket. Mamman och pappan kom helt enkelt inte överens med varandra längre och kärleken mellan dem hade dött sa mamman.

Flickorna kommer inte längre ihåg så mycket av hur det kändes inuti dem och vad de tänkte när mamma Torr berättade för dem om skilsmässan. Men Toka minns iallafall att det kändes konstigt i hjärtat när hon vinkade av sin pappa då han åkte till den stora staden.

Nu följde en jobbig tid för den lilla tomatfamiljen. Mamma Torr var ofta ledsen. Hon berättade olika saker för flickorna om deras pappa. Det handlade om att han inte var en bra person och att han var oduglig som manliga. När han ringde och ville prata med sina döttrar eller kom för att träffa dem var Torr hänfull mot honom och tyckte att hans besök var onödiga. Särskilt jobbig blev den här tiden för Toka, för hennes mamma sa ofta att

hon var lika besvärlig som sin pappa. Toka förstod inte alls varför mamma sa så till henne. Hon kände inte sin pappa så väl, men pappa var alltid snäll och vänlig mot henne och Toppen-Trevlig. Han skrev ofta brev till dem och glömde aldrig att ge dem födelsedagspresenter och julklappar. Toka visste också att han betalade något som kallades underhåll till deras mamma varje månad. Men, tänkte Toka, mamma visste säkert bäst och hade säkert rätt i att både hon själv och pappa Tompa var ganska konstiga och annorlunda tomater. Toka liknade sin pappa till utseendet medan Toppen-Trevlig liknade sin mamma.

Trots att Toka försökte vänja sig vid allt som hade med föräldrarnas skilsmässa att göra märkte hon att hon allt oftare var ledsen och funderade över varför allt hade blivit som det blivit. Ibland var Toka så ledsen att hon tänkte att det kanske vore bäst om det blev ketchup av henne. I ett växthus en bit från Tokas hem bodde pappa Tompas storasyster Trendig. Toka tyckte om att besöka Trendig för hon var alltid så glad och vänlig mot henne. Faster Trendig berättade ofta om sin bror Tompa. Små historier om hurdan Tompa var när han var liten pojke. Hon berättade vilka lekar han tyckte om att leka och vad han var duktig på. Tompa var det yngsta barnet av sju och hans äldre syskon tyckte mycket om honom.

Toka gillade att lyssna när faster Trendig talade om hennes pappa. Toka kände sig alltid lätt om hjärtat och glad när hon var hos sin faster. Hon tyckte om att tänka på de fina saker Trendig berättade för henne om hennes pappa. För trots att Toka inte kunde sätta ord på det så kändes det inte bra i henne då hennes mamma var så arg på hennes pappa. På något vis kändes det som att mamman då också tyckte illa om Toka. Och därför var det som fina faster Trendig berättade om Tompa så viktigt för Toka att få höra.

Toka växte upp och blev vuxen. Tyvärr lärde hon aldrig riktigt känna sin pappa. Känslorna för honom färgades starkt av det mamman förmedlade och även om faster Trendig gjorde allt för att ge en annan bild av Tompa räckte det liksom inte till för att Toka och Tompa skulle kunna bygga en stark pappa-barn-relation. En viktig sak tog Toka i alla fall med sig in i vuxenlivet. Hennes egna små tomatbarn skulle inte behöva höra fula saker om sin pappa om Toka och han någon gång skulle skilja sig. För Toka visste ju hur oerhört viktigt det är att barn får känna att de är en del av båda sina föräldrar och att det är okej.

EN BANKDIREKTÖRS BEKÄNNELSER

Teresa

Alla familjers situation är unik och alla medlemmar inom familjen har dessutom sina egna personliga värderingar. Därför känns det viktigt att redan nu poängtera att det inte finns ett enda rätt sätt, inte ens tio rätta sätt att lösa frågorna kring ekonomi och skilsmässor.

Jag har fem barn. De fyra äldsta föddes inom sex år, det yngsta av dem när jag var 28 år gammal. Jag skilde mig från barnens far efter femton års äktenskap. Då jag var 42 år gammal föddes mitt femte barn. Barnets far och jag flyttade ihop utan att gifta oss. Samma år blev jag också mormor för första gången. När yngsta barnet gick i andra klass i lågstadiet flyttade vi föräldrar ifrån varandra. Många gånger är separationen likadan, åtminstone mentalt och med tanke på barnen, oavsett om man är gift eller sambo.

I över 30 års tid arbetade jag på bank, största delen av tiden som bankdirektör med ansvar för privatkunder. Under de här åren har jag haft kunder som jag följt med i fyra generationer. Jag har sett kundernas förälskelser, framtidstro, barnafödelse och många gånger också skilsmässor

och hur de bildat nya familjer. Jag har under de här åren också lärt känna bägge parternas nya partner och därigenom fått höra många versioner av "sanningen". Det har många gånger hänt att jag vetat om en kommande skilsmässa före den andra parten. En önskan om en förändring växer fram och man behöver någon att prata med, också om ekonomiska konsekvenser. Är det överhuvudtaget ekonomiskt möjligt att separera?

Det finns som sagt inte ett rätt sätt att lösa de ekonomiska frågorna kring en separation. Var och en måste försöka hitta en lösning som man kan acceptera och klara av. Det finns en gammal sanning som går att tillämpa också på ekonomiska frågor: om föräldrarna mår bra, har de de bästa förutsättningarna att stöda barnen och ge dem trygghet.

Ytterst sällan leder en skilsmässa till bättre ekonomi, rent finansiellt. Vi berör mycket känsliga frågor, som också kan ha varit saker man tvistat om i äktenskapet. Ofta har parterna olika ekonomiska realiteter och värderingar. Inkomstskillnaderna kan vara stora, och sättet att handskas med pengar är ibland en ständig orsak till bråk. Det är svårt att uppnå rättvisa, eller en upplevelse av rättvisa. Men jag har upplevt separationer där den nya situationen med skilda ekonomier, där var och en börjar ansvara för sitt eget och fått en ökad känsla av kontroll, också har lett till en större trygghet och därigenom också betydligt bättre nattsömn.

INFÖR SKILSMÄSSAN

Det lättaste är om ni är överens om att skiljas. Också med tanke på barnen, för då finns viljan att komma till bättre och mindre traumatiska lösningar. Ändå vet vi att de som skiljer sig inte alltid är överens. Men oavsett om ni är eniga eller inte lönar det sig att kontakta en expert för att säkerställa att processen går juridiskt rätt till. Då undviker man slitsamt efterspel och skattepåföljder. Att diskutera med en expert kan dessutom ge många lösningsmodeller. Gå till din bank då du på allvar börjar fundera på skilsmässa. Diskutera vilka möjligheter du har att få lån, och fundera tillsammans med din bankrådgivare på hur din ekonomi kommer att se ut efter skilsmässan och vilka möjligheter du har och vad som är bra att tänka på. Har du realistiska möjligheter att lösa in en gemensam bostad eller köpa en ny? Visshet ger trygghet.

Innan ni skickar in skilsmäsoansökan till tingsrätten är det bra att diskutera saken också med en juridisk expert som kan ge råd om fördelningen av egendomen, barnens boende, ungängesrätten och underhållet.

Har ni äktenskapsförord? Man kan upprätta ett äktenskapsförord och ändra eller upplösa det när som helst under äktenskapet, men förändringar kan inte göras efter det att skilsmäsoansökan lämnats in. Ändringar kräver alltid båda parternas godkännande. Fördelningen av egendom kan inte göras hur man vill, utan man måste följa lagen.

För att klargöra varför det är viktigt att se över äktenskapsförordet innan ni lämnar in skilsmäsoansökan ger jag två exempel.

1. Adam och Eva gifte sig unga och uppgjorde inget äktenskapsförord. De ägde inget då. Så småningom köpte de en gemensam bostad som de tillsammans byggt upp till sitt hem. De har två barn och har nu i samförstånd bestämt sig för att skiljas. Under åren har Adams far dött och Adam är delägare i pappans dödsbo. Eva har ett framgångsrikt företag. Om Adam och Eva skiljer sig utan äktenskapsförord räknas Adams del av hans fars dödsbo (om inte fadern haft ett testamente där han uttryckt att allt som hans barn ärver är enskild egendom) och Evas företag in i egendomen som skall skiftas. Är det så de önskar det? Om inte, kan de uppgöra ett äktenskapsförord innan skilsmäsoansökan lämnas in. Då kan till exempel Adams föräldraarv och Evas bolag uteslutas ur giftorätten. Be om hjälp! Det goda är att man i alla fall tryggar barnens rätt till arv i framtiden.

2. Jesper och Mona är gifta. De har äktenskapsförord. Bostaden, sommarstugan, bilen och värdepappren står allt i Jespers namn. Jesper har jobbat hårt, tjänar bra och för att möjliggöra hans karriärutveckling har Mona för det mesta varit hemma och skött familjen och hemmet. Ibland har Mona deltidsjobbat. När Jesper och Mona skiljer sig går all egendom till Jesper (det är möjligt att få viss utjämning med rättsbeslut). Inför skilsmässan kan Jesper och Mona göra ett nytt äktenskapsförord, där till exempel det gemensamma hemmet underkastas giftorätt. Då har Mona i alla fall rätt till halva bostaden. Med tanke på barnen är det viktigt att båda föräldrarna åtminstone har en tillstymmelse till ekonomiska förutsättningar att fortsätta sitt nya liv. Det här kräver en känsla av rättvisa och vilja av den ekonomiskt starkare parten.

VAR SKA BARNEN BO?

För att lösa frågan om barnens boende är det också i högsta grad kommunikation som gäller. Det är viktigt att inte tala illa om den andra föräldern inför barnen och att inte visa förakt. Och att försöka att inte vara bitter, avundsjuk och missunnsam även om det minsann inte är lätt. Barnen älskar bägge föräldrarna och att förtala den andra föräldern inför barnet sårar barnet.

Ofta bor barnen numera hos båda föräldrarna växelvis en vecka i taget. Det här alternativet har många goda sidor. Bägge föräldrarna får en god vardagskontakt med barnen. En förutsättning är naturligtvis att föräldrarna bor så pass nära varandra att dagis och skolgång fungerar. I det här arrangemanget har bägge föräldrarna möjlighet att fokusera på barnen den vecka de är hos dem och att återhämta sig, träffa vänner, arbeta mera den vecka då barnen är hos den andra föräldern. Det här är en mycket viktig aspekt som inte är att förringa. Att vara ensamförsörjande och ha barnen hos sig nästan hela tiden är ibland mycket jobbigt. Var och en behöver också egen tid för att orka.

Ekonomiskt kan växelvis boende vara belastande. Det behövs två bostäder med tillräckligt utrymme.

Ett alternativ är att det gemensamma gamla hemmet hålls kvar och barnen bor där hela tiden. Föräldern som har barnen bor alltid med dem i "barnens hem". Den andra föräldern bor under tiden i en mindre bostad eller hos en ny partner.

Det här är ett arrangemang som kan vara bra i början av separationstiden. Tyvärr tror jag inte det håller i längden. De flesta vill ha ett hem som de självständigt kan inreda och där de själva kan avgöra graden av bland annat städning. Ett delat hem kan vara bäddat för konflikter och anklagelser om vem som gör mest i hemmet. Min personliga åsikt är att man med den här lösningen tar med sig de saker som tidigare varit orsak till slitningar, som till exempel pengar och hushållsarbete, till sitt nya liv.

När du väljer en ny riktning i livet är det bra att analysera vilka frågor som tidigare stressat och irriterat dig mest och att i dina nya val hitta klarare lösningar.

Om barnen blir boende hos någondera föräldern och träffar den andra föräldern mer eller mindre regelbundet finns det några saker jag som ekonomisk rådgivare önskar och försöker sträva till.

- Att se till den ensamstående föräldrarnas orkande. Försök bygga upp ett nätverk och acceptera att du ibland är så trött att man bara önskar sig bort.
- Att förstå ”distansföräldrarnas” saknad och tomhet
- Att försöka vara flexibel
- Att som ”distansförälder”, när det äntligen är dags att träffas, dela med sig av sin vardag så att träffen inte bara blir fest, restaurangbesök och resor. En träff i glamour hos distansföräldern kan leda till en känsla av orättvisa och bitterhet hos den som drar vardagslasset, ofta med ekonomiska bekymmer. De som i sista hand lider är barnen.

VARDAGSEKONOMI

Tills vidare utbetalas barnbidraget till den föräldern som barnet är skrivet hos, även om barnen bor växelvis hos vardera föräldern. Om du har separerat har du som ensamstående förälder rätt till förhöjt barnbidrag om barnen är skrivna hos dig, oberoende av gemensam vårdnad och arrangemang med växelvis boende.

Det vanliga är att bägge föräldrarna står för vardagskostnaderna under den vecka eller den tid då barnen bor hos dem. Men hur ska man göra med övriga kostnader som kläder, cykel, hobby och sjukvård? Det mest rättvisa skulle vara att man delar jämt på kostnaderna. Men vem avgör vilken kvalitet till exempel cykeln ska ha och till vilken kostnad införskaffningarna görs? Om man har varit tvungen att köpa barnens vinter skor, stövlar eller cykel utan att ha hunnit diskutera med den andra föräldern och kommer med kvitto efteråt, blir köpet godkänt? Hur kan vi undvika konflikter i de här situationerna?

PUSSEL

När ni uppgör ert avtal om ekonomin är det av avgörande betydelse hur ni kan kommunicera kring ekonomiska angelägenheter. Ni kan komma överens om att ni i efterhand godkänner normala inköp, men strävar efter att alltid diskutera saken före inköpet. Ni kan också ha ett barnkonto (inte i barnets namn) där ni månatligen deponerar ett visst belopp som ni uppskattat ska räcka till kläder och annan utrustning.

Vems är kontot och vem ska ha användningsrätt till det? Jag föreslår att någondera föräldern, vanligen den som barnen är skrivna hos, är kontoägare, men förbinder sig till att redovisa för kontots användning för den andra föräldern. Det är viktigt att man inte behöver gräla och argumentera varje gång barnet behöver till exempel ett par gummistövlar. Det är slitsamt i kommunikationen mellan föräldrarna, och också efter en separation borde man undvika gräl om frågor som sist och slutligen är petitioner men blir enorma just då.

I mångfalden av familjer och individer finns det tyvärr också de som missbrukar barnens pengar. Därför finns inte heller här en enda rätt lösning.

Ett alternativ som passat mig, men verkligen inte varit ekonomiskt lönsamt, har varit att barnet fått underhåll av fadern och jag stått för alla kostnader. Jag visste att jag inte skulle klara en diskussion om varje inköp. Jag visste att vi fick ett minimalt underhåll. Men vi fick ro och frihet och för oss var det värt det. Fundera själv vad som kunde vara en god lösning

för dig. Det jag gärna vill framföra är att allting inte handlar bara om pengar.

Speciellt då man har ansträngd ekonomi blir upplevelsen ofta att alla pengar bara försvinner. Kontona är tomma och du vet inte vart pengarna går. Det är direkt ångestfyllt att hela tiden känna att pengarna inte räcker till, att ekonomin inte går ihop. Trots att jag nyss påstod att pengar inte är allt vet jag att vissa saker är mycket lättare att tackla om du har lagom med pengar på kontot. Det ger trygghet. Men det finns saker du kan göra för att minska känslan av att inte behärska ekonomin även om du har knappt med pengar.

Bokför under en tid. Hur tråkigt det än är, bokför precis allt. Få grepp om var du står. Marthaförbundet har utomordentliga bokföringsblanketter som kan vara till stor hjälp.

Genom att bokföra under en tid får du en riktig uppfattning om vad som kostar, vart pengarna går och vilka dina resurser är. Du kan åtminstone få en verklig bild av ekonomin och inte bara tro. Jag tror att det är viktigt för den ekonomiska självkänslan att behärska och inte vara offer, hur ont om pengar du än har.

Känn inte skam över svag ekonomi. Tala också med barnen om ekonomi. Berätta att ni har en viss summa att använda per månad och berätta om de fasta kostnaderna. Skräm dem inte utan ge dem fakta, berätta hur det ligger till. Barnen blir mer rädda av att vi i förtvivlan skriker åt dem "vi har inte råd, du kan inte få allt du pekar på". Det är inte lätt. Jag har själv både skrikit, skrämt och varit martyr. Det som alltid har fungerat bäst har varit att lugnt berätta hur det ligger till. Och kom ihåg att trösta, vi klarar oss nog, men vi måste välja och välja bort.

Då mina äldsta barn var små åt vi under många år havregrynsgröt och äppelmos från egna och grannars äppelträd till lunch för att vi inte hade råd med annat. Jag talade med barnen om de ekonomiska realiteterna och till deras försvar måste jag säga att de aldrig krävde märkeskläder eller sade att alla andra har och får. När en av mina söner fick sitt första nyinköpta klädesplagg från en butik fick jag inte klippa bort prislappen. Han gick omkring med prislappen i handen, log lyckligt och sade "lapp och allt".

BARNENS EKONOMI

Föräldrar vill gärna lära barnen att handskas med sina pengar. Då jag var liten på 50- och 60-talet, var det vanligt att barn fick veckopeng i form av några slantar en gång i veckan. Om pengan inte var förbrukad i förskott hände det ofta att vi rusade till närbutiken och köpte godis. Numera, när det finns nätbank, automatiska överföringar och kontantkort, rekommenderar jag att båda föräldrarna automatiskt överför ett visst belopp till barnens konto en gång i månaden, och så fort barnen är tillräckligt gamla kan de få kontantkort (eller prepaid). Beloppet är beroende av barnets ålder och ni får komma överens med barnen om vad pengarna ska räcka till. Föräldrarna eller den ena föräldern ska ha användningsrätt till kontot och kan därigenom på sin nätbank se hur barnen använder pengarna. Ibland känns det som att snoka, men ansvaret för barnen är vårt.

Efter över 20 års övande i föräldraskap, där alla barn naturligtvis var starka personligheter och individer (också jag trodde efter första barnets födelse att alla mina barn kommer att vara som just detta första flickbarn) kom vi till en lösning som passade yngsta barnet och mig utmärkt.

Vi gjorde tillsammans ett avtal om månadspengen:

- beloppet
- beloppet och villkoren skulle justeras årligen
- för att få månadspengen skulle barnet sköta vissa arbetsuppgifter i hemmet utan diskussioner (ta ut soppåsen utan flera uppmaningar, lägga sin egen smutstvätt i tvättkorgen, bädda sin säng osv)
- vi vuxna begränsade inte vad månadspengen skulle användas till. Beloppet var litet och jag stod för kläder, busskort och hobbyer mm.
- förskott gavs inte

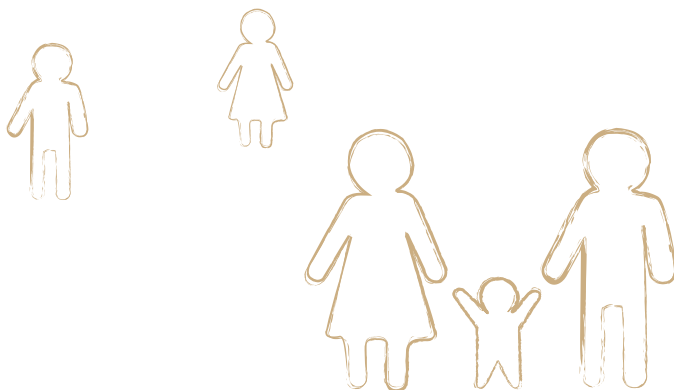
Sonen och jag undertecknade avtalet och hängde upp det på kylskåpsdörren. Om jag fick säga till tre gånger om soporna gick vi till avtalet och pekade på villkoren. Hårt kanske, men bra att på alla sätt lära barn ta ansvar och så långt som möjligt undvika tjat. Men avtalet skall vara gemensamt! Vad tycker du skulle vara ok att du bidrog med i skötseln av vårt hem för att du ska få din månadspeng? Observera, inte hjälpa till, utan bidra med. Också hemmet är gemensamt.

TILL SIST

Ekonomi hör till livet, vare sig man vill det eller inte. Du kan uppfatta ekonomin som en fiende, som ett hot, som en möjlighet eller som en begränsning. Men låt inte ekonomin härska över allt annat. Det är självklart att de ekonomiska resurserna styr väldigt mycket i ditt liv. Försök ändå att få en känsla av kontroll. Tala med vänner och experter, be om hjälp och stöd och ansök om bidrag. Då mår du och dina barn bättre.

TIPS PÅ BÖCKER OCH UPPGIFTER

att göra tillsammans
med barnet



Skilsmässan väcker ofta starka känslor, både för barn och vuxna. Ibland kan det vara svårt att veta hur man ska behandla skilsmässan tillsammans med barnet. Vi vill ge några tips på hur det kan bli lättare att tala med barnet om de känslor och tankar som föräldrarnas skilsmässa väcker eller har väckt. Det är viktigt för ett barn att få tala om skilsmässan med sina föräldrar. I våra stödgrupper för barn och unga använder vi olika sätt och metoder för att berätta och visa hur barn kan uppfatta föräldrarnas skilsmässa. Många vuxna mår bra av att få tala med andra vuxna, medan barn kan ha lättare att bearbeta skilsmässan genom lek, spel och sagor.

Som förälder kan det kännas jobbigt att höra och se barnens tankar och reaktioner. Därför är det viktigt att man som förälder i stunden kan vara lugn och trygg. Barnets reaktioner kan väcka känslor av sorg, skam, ilska och ångest hos föräldrarna. Om föräldern reagerar med att visa dessa känslor hjälper det inte barnet utan kan göra barnets process ännu jobbigare. Barn vill vara lojala mot sina föräldrar och vill inte känna att de förvärrar en redan svår situation. Om den vuxna i stället visar att alla känslor och tankar är tillåtna blir det tryggt för barnet att uttrycka sig.

Barn behöver precis som vuxna få tala om de känslor separationen väcker. Genom att få sätta ord på sina upplevelser kan det bli lättare för barnet att komma vidare i sin process och hitta balans i livet igen. Man

hjälper sitt barn genom att lyssna och försöka förstå dess känslor och gång på gång visa att man älskar barnet. Det är viktigt att vara lyhörd för när barnet vill tala. Visa att du finns där för ditt barn och ge utrymme för barnets känslor.

KÄNSLOR

När du talar om skilsmässan med ditt barn är det viktigt att du kan bära dina egna känslor på ett tryggt sätt. Låt inte barnet hamna i en situation där det måste trösta eller lyssna på hur jobbigt det är för dig. Beroende på barnets ord och reaktioner kan det hända att det uppstår ett behov hos föräldern att försvara sig och förklara saker, men försök ändå undvika detta. Det är också av största vikt att hålla sig lugn och att inte tala illa om den andra föräldern. Ge barnet tid att bearbeta sorgen och visa att det är okej att det tar tid. Även om det praktiska ordnar sig snabbt behöver barnet tid för sin process och sina känslor. När barnet uttrycker sina känslor är det en möjlighet för dig att få veta hur ditt barn känner och tänker. Det gör det lättare för dig att ge det stöd barnet behöver.

ALLA KÄNSLOR ÄR NORMALA

Lyssna på ditt barn, ta del av de känslor barnet uttrycker och ge barnet din tillåtelse att visa sina känslor. Du kan stöda barnet genom att säga, ”det är helt normalt att du är ledsen, det är jag också och jag vet att många andra barn som har föräldrar som skilt sig också är ledsna, arga, rädda eller till och med glada”. Sätt ord på ditt barns känslor, det är extra viktigt med yngre barn. Visa för barnet att alla tankar och känslor är okej, att barnet har rätt till sina upplevelser.

För ett barn är det viktigt att ha trygga förebilder. Ilska är en känsla som vi vuxna ibland kan ha svårt att möta. Genom att godkänna barnets känslor och finnas nära hjälper du ditt barn. Ofta vill vi genast ta itu med de starka känslorna och hitta en lösning eller få dem att ta slut, men genom att tillåta känslor som ilska och sorg hjälper du barnet att bli starkare. Om barnet reagerar starkt och visar sin ilska på ett icke önskvärt sätt

är det bra att tillsammans hitta lösningar och komma överens om gränser för vad man får göra. De här gränserna kan hjälpa både barn och föräldrar.

OLIKA KÄNSLOR

Fundera tillsammans på vilka känslor det finns. Det är bra att nämna grundkänslorna glad, arg, rädd och ledsen. Förutom dem finns det många andra känslor.

Här presenterar vi några känslor som man kan skriva på egna lappar eller kopiera från boken.

GLAD	LEDSEN	ARG
RÄDD	MISSTÄNKSAM	NYFIKEN
NÖJD	FÖRVÅNAD	DET ÄR MITT FEL
LÄTTAD	RASANDE	ÄLSKAD
SAKNAD	ÖVERGIVEN	SUR
OROLIG	BESVIKEN	JAG SKÄMS

VAR I KROPPEN OCH HUR KÄNNES DE OLIKA KÄNSLORNA?

Rita en enkel pepparkaksgubbe på ett vanligt papper. Be barnet visa eller rita var i kroppen de olika känslorna arg, ledsen, rädd och glad känns. Fundera också på hur känslorna kan se ut. Ni kan också visa varandra hur era känslor ser ut. Till exempel när jag är ledsen kommer det tårar, när jag är arg spänner jag kroppen, när jag är glad vill jag bara hoppa. Här är vi olika och vi känner olika känslor på olika sätt.

HUR KAN KÄNSLOR SE UT?

Genom att använda kort eller bilder på olika känslor kan det bli lättare att tala om känslor. Man kan googla ordet "känslor". Då hittar man många olika bilder som man kan skriva ut eller titta på till exempel på dator eller platta.

Den som har tidningar hemma kan också bläddra igenom dem och kanske hitta bilder som beskriver olika känslor. Klipp ut bilderna och använd dem som stöd i diskussioner och övningar.

FRÅGELAPPAR OM KÄNSLOR

Här kommer förslag på frågor som man till exempel kan skriva på lappar och sätta i en skål. Dra sedan en lapp i tur och ordning och svara tillsammans på frågorna. Ibland vill inte barn svara på en fråga och det är alltid okej.

- Vad gör dig arg?
- Vad gör dig rädd?
- Vad gör dig ledsen?
- Vad gör dig glad?



Boktips:

Hunden Rund och känslostormen av Annika Henning och Maria Nilsson. *B. Wahlström 2008*

Alva rymmer av Pernilla Gesén. *B. Wahlström 2005*

LÅT BARNET FÅ BEHÅLLA SINA FAMILJEMINNEN

Minnen är viktiga. I samband med en skilsmässa vill föräldrar ibland i sin känslostorm och smärta glömma eller förtränga sådant som hänt tidigare. Det kan leda till en diskussionskultur där barnet upplever att det är otillåtet eller förbjudet att prata om sina familjeminnen. I samband med en skilsmässa är det extra viktigt att ge plats för barnets minnen av familjen.

TITTA PÅ FOTOGRAFIER OCH FÖREMÅL

Titta på fotografier, föremål och familjens egna filmer tillsammans. Berätta för barnet och låt barnet berätta för dig. Ge plats för den historia ni och barnet har haft och ge utrymme för både gamla och nya minnen. Om många saker har varit jobbigt tidigare är det extra viktigt att också hitta de positiva familjeminnena och stunderna. Tala om barnets historia och familjeminnen på ett lugnt och positivt sätt.

FÖRÄNDRING

En skilsmässa innebär alltid en förändring i någon form. Genom att tillsammans fundera på vad som har förändrats kan man också se att vissa eller till och med många saker har blivit bättre. Det finns kanske saker som var jobbiga i början, men efter en tid känns det lättare. I början kan det vara jobbigt både för föräldrarna och barnen att hitta rutiner för att åka mellan de två hemmen, men efter en tid vänjer man sig. I början kan

det kännas rörigt med olika regler i de två hemmen, men ganska snabbt blir det också en helt naturlig sak.

Visa barnet att du uppskattar att det har två hem även om allt inte fungerar precis likadant i de båda hemmen. Genom att låta barnet sätta ord på både dåliga och bra saker utan att föräldern blir upprörd över svaren ger man barnet en möjlighet att tryggt bearbeta sina upplevelser.

RITA NÅGOT FRÅN DE TVÅ HEMMEN

På ett vanligt papper kan barnet till exempel rita hur huset, det egna rummet eller gården ser ut hos respektive förälder. Då kan du som förälder samtidigt med ord och kroppsspråk visa att det är fint att det finns två hem och att allting inte behöver vara lika. Hos den ena föräldern har barnet kanske ett eget rum och i det andra hemmet delar kanske barnet rum med någon. Regler och rutiner kan också vara annorlunda i de båda hemmen. Som förälder är det bra att undvika onödig irritation över saker man ändå inte kan påverka.

BYGG DE OLIKA HEMMEN MED LEGO

Man kan också bygga förändringen med lego. Bygg tillsammans det gamla hemmet och bygg sedan de två nya hemmen och tala samtidigt om förändringen.

FRÅGELAPPAR OM SKILSMÄSSA

Här kommer förslag på frågor som man kan skriva på lappar och lägga i en skål. Dra sedan lappar i tur och ordning och svara tillsammans på frågorna. Ibland vill inte barn svara på en fråga och det är alltid okej. Tänk på att ta hänsyn till barnets ålder och utvecklingsnivå om du själv svarar på frågorna.

- Vad har varit dåligt med skilsmässan?
- Vad har varit bra med skilsmässan?
- Vad är det bästa hos mamma?
- Vad är det bästa hos pappa?
- Har skilsmässan inneburit en flytt? Vad har varit dåligt? Vad har varit bra?
- Har det kommit nya familjemedlemmar eller kanske nya husdjur?
- Har barnet fått nya vänner?



Boktips:

Tönten av Sari Elisson och Ann Forslind. Alfabet 2002

Pappa kommer av Inger Lindahl. Alfabet 2004



Filmtips:

Tur och retur (2003), 89 min. Regissör: Ella Lemhagen

VARFÖR VALDE VI ATT LEVA TILLSAMMANS?

En sak som är viktig att prata om är att föräldrarna en gång träffades och valde att leva tillsammans. Ingen väljer att leva ihop och skaffa barn för att sedan skilja sig. Genom att tillsammans fundera på vad det var som gjorde att föräldrarna valde att leva tillsammans kan barnets historia bli helare. Orsaker kan vara kärlek, önskan att få bilda familj, att få dela livet med någon annan, att man hade gemensamma intressen eller att det var mer praktiskt. Här kan man ge barnet en möjlighet att också få berätta varför det tror att vuxna vill leva tillsammans. Det gäller som förälder att kontrollera sina egna känslor och inte belasta barnet med sin egen bitterhet, ilska eller sorg. Då är det bättre att avstå från diskussionen.

GÖR ETT COLLAGE

Om ni har gamla tidningar kan ni göra ett collage om varför vuxna vill leva tillsammans. Bläddra i tidningarna och klipp ut bilder, ord och annat som sedan kan limmas på ett papper.

VARFÖR SKILJER MAN SIG?

Det är väldigt viktigt för barnet att få veta en orsak till skilsmässan. Barn som inte får veta orsaken till skilsmässan skapar själv egna bilder och orsaker. Sällan motsvarar barnets tankar verkligheten och barnet tar ofta själv på sig skulden för skilsmässan eller kan känna oro eller ångest över att det ska bli övergivet. När man pratar om orsaker med barn är det viktigt att komma ihåg barnets ålder och utvecklingsgrad. Det är också viktigt att som förälder komma ihåg att barn ofta vet mer än man tror och de känner om det man berättar inte stämmer med verkligheten. Berätta inte alla detaljer för barnet, men ge en tydlig orsak. Det här är något som barn behöver få höra många gånger och med åren kan nya frågor dyka upp. Bli inte förvånad om barnet frågar om orsaken flera gånger. Lyssna på ditt barn och berätta på nytt varje gång barnet frågar. Berätta även för barn som inte frågar. Alla barn vågar inte fråga eller hittar inte ord för sin fråga men behöver ändå få veta. Här måste man som förälder lägga band på sina egna känslor och inte överföra sin egen bitterhet, ilska och besvikelse på barnet. Berätta lugnt, konkret och tydligt och upprepa att ni båda föräldrar älskar barnet även om ni inte längre lever tillsammans.



Boktips:

När mamma och pappa flyttade isär: om hur barn reagerar på skilsmässa av Jennifer Moore-Mallinois.

Argument förlag 2011

Lille Atlas av Stefan Ljungqvist och Johan Egerkrans.

Damm 2007

Röda och vita hjärtan av Tin Wegelius. Argument 1999



Filmtips:

Alla älskar Alice (2002), 118 min. Regissör: Richard Hobert

OLIKA FAMILJER

En diskussion om olika familjer kan bli riktigt rolig. Det finns många olika familjer. En del är stora andra är små. Det finns nyfamiljer. Det finns adopterade barn och barn som har två mammor eller två pappor. En del har föräldrar från andra länder och en del har bara en förälder. Om man googlar "olika familjer" dyker det upp många olika bilder på familjer. Man kan också läsa en bok och samtidigt prata om olika familjer. Hur kan de se ut, hur ser kompisarnas familjer ut? Ibland kan skilsmässan leda till att barnet får en känsla av att familjen och situationen är konstig och onormal. Genom diskussionen och berättelserna kan ni upptäcka att det inte finns en "normal" familj eftersom alla familjer egentligen är olika.

MIN FAMILJ

Diskutera, rita eller gör ett collage över familjen. Barnet kan ha en egen känsla över vem som hör till familjen. Den stämmer inte alltid överens med föräldrarnas som kan tycka att någon saknas eller att barnet vill ha med någon som enligt föräldern inte hör till familjen. Låt barnet få behålla sin egen känsla och uppfattning om vilka som hör till familjen. Den behöver inte korrigeras. Upplevelsen kan också ändra med tiden.

FRÅGELAPPAR OM FAMILJEN

Här kommer förslag på frågor som man kan skriva på lappar och lägga i en skål. Dra sedan en lapp i tur och ordning och svara tillsammans på frågorna. Ibland vill inte barnet svara på en fråga och det är alltid okej. På de här frågorna kan man svara ja, nej eller kanske.

- Jag har en familj fast mina föräldrar har skilt sig
- Man kan ha två hem
- Familjer kan vara olika
- Trots att mina föräldrar har skilt sig så vet jag att min mamma och pappa älskar mig
- I ett hem måste det finnas ett kök
- En farbror och en hund som bor tillsammans är också en familj



Boktips:

Min familj av Anna-Clara Tidholm. Olik Förlag 2009

Alva och familjen låtsas av Johanna Nilsson.

Rabén och Sjögren 2003

Den osynliga pappan av Amelie Fried och Jacky Gleich.

Alfabeta 2001

Myran Mollys nya familj av Margaretha Sillander.

Marginal 2015



Filmtips:

Niko 2: Flygarbröderna (2012), 74 min.

Regissör: Kari Juusonen, Jørgen Lerdam

STÄRK DITT BARNS SJÄLVKÄNSLA

Självkänsla handlar om hur du tänker om dig själv. En god självkänsla innebär att vi känner vårt värde och har en känsla av att vi duger precis sådana vi är.

En skilsmässa kan ge självkänslan en rejäl törn. Barnets självkänsla och identitetsutveckling försvagas betydligt om det inte får tillåtelse att älska båda sina föräldrar. För ett barn är ett förnekande av ena föräldern ett förnekande av en del av sig själv. Barn tror ofta att de är orsaken till skils-

mässan. I våra stödgrupper poängterar vi många gånger att en skilsmässa handlar om det som händer mellan de vuxna och att det aldrig är barnets fel att föräldrarna skiljer sig. Visa hur mycket du älskar och uppskattar ditt barn och ge barnet tillåtelse att älska den andra föräldern.

POSITIVA EGENSKAPER

Skriv lappar med positiva egenskaper. Fundera tillsammans på vilka positiva egenskaper jag, mamma, pappa, syskon eller andra har. Lapparna är bra när man arbetar med jag-stärkande övningar.

Här presenterar vi några egenskaper som man kan skriva på egna lappar eller kopiera från boken.

artig	fantasifull	energisk
påhittig	lekfull	modig
noggrann	omtänksam	stark
tålmodig	bestämd	lugn
envis	klok	vänlig
försiktig	äventyrlig	målmedveten
avslappnad	empatisk	flexibel

EN HAND ELLER STJÄRNA FULL AV KOMPLIMANGER

Rita av din hand på ett papper. I mitten på handen skriver du ditt namn och i varje finger skriver du en positiv egenskap hos dig själv. Ibland kan barnet behöva stöd och uppmuntran för att komma på sina starka sidor. Samma övning kan göras på en stjärna. Då skriver du ditt namn i mitten av stjärnan och de goda egenskaperna i stjärnans uddar. Den som vill kan också dekorera sin hand eller stjärna.

MÅ BRA-SOL

Gör mer av det du mår bra av. Rita en rund sol och några streck som strålar utåt. Skriv eller rita på strålarna saker som du tycker om att göra och sådant som gör att du mår bra. Försök komma på så många exempel som möjligt så att solen får många strålar och ägna tid åt att göra sakerna tillsammans.



Boktips:

Kotte Igelkott och de förtrollade smyckena av Annika Grahn och Tuija Piepponen. *Finepress* 2009

Sjung för mig pappa av Stefan Casta och Staffan Gnosspelius. *Opal* 2011

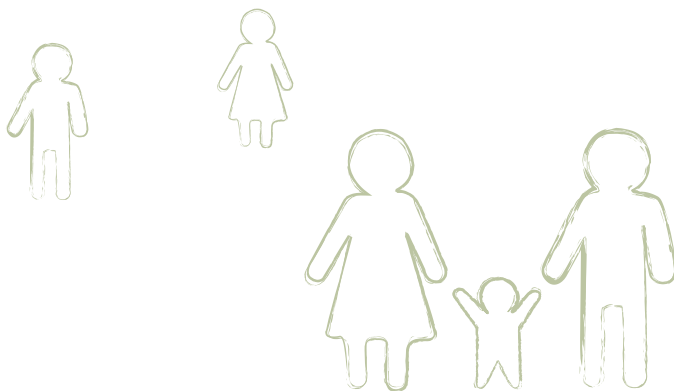


Filmtips:

**Niko – på väg mot stjärnorna (2008), 1h 23 min.
Regissör: Kari Juusonen, Michael Hegner**

N

SOM I
NYFAMILJ



ATT BLI EN NY FAMILJ

Sara Hellsten

Vår begynnande nyfamilj består av fem personer. Vissa dagar är vi en familj med gemensamma rutiner, vanor och band som binder oss samman, och vissa dagar är vi fem ganska förvirrade och ibland också frustrerade personer som är rätt främmande för varandra och inte har så mycket gemensamt.

Vi är jag, Sara, och min sambo Sampo, båda 35 år gamla. Dessutom har vi min 9-åriga son och varannan vecka Sampos barn, en dotter på 9 år och en son på 5 år. Det här kapitlet är en berättelse om hur vi träffades och kom att slå ihop våra liv, och om några av de utmaningar vi hittills har mött. Vår berättelse är ännu väldigt ung och i sin vagga, och jag kan nog inte ännu gestalta den med ett visst perspektiv, vilket också gör det svårare att skriva om den. Jag är ”mitt i smeten” och det kan hända att berättelsen är en aning kaotisk och ostrukturerad, men måhända är det en spegling av verkligheten, som faktiskt kan kännas lite kaotisk och ostrukturerad ibland. Men håll till godo, här kommer nu vår berättelse och några glimtar ur vår nyfamiljs verklighet ur mitt perspektiv, varvade med lite reflektioner. Jag hoppas de kan bidra på något sätt och att det finns någon läsare som kan känna igen sig och sina egna upplevelser i dem.

När Sampo och jag träffades slog blixten ner från första stund och vårt första möte en onsdagskväll i en hotellbar i Vanda har etsat sig fast i minnet med förvånansvärd skärpa. Livet spelade ett spratt med min i mitt tycke väldigt mogna (och kanske aningen cyniska) inställning till hur kärlek mellan vuxna människor uppstår, och gav mig ett magiskt möte som kunde mäta sig med alla romantiska Disneysagor och lite mer vågade vuxenromaner jag någonsin stött på. Blickar som möttes för första gången och fastnade i varandra med en förunderlig känsla av igenkänning och nyfikenhet, en kontakt där ord känns överflödiga, en kväll och natt som aldrig tog slut och övergick i en lika magisk morgon ... Sedan den intensiva kvällen och natten för drygt två år sedan har Sampo och jag haft kontakt mer eller mindre varje dag och nu bor vi tillsammans, faktiskt bara ett stenkast från den plats där vi först träffades.

Sampo och jag kommer från rätt olika bakgrunder. Jag levde som singel sedan 10 år tillbaka och hade egentligen bara haft ett enda längre förhållande då jag var i 20-årsåldern och innan det levte en ganska vild ungdomstid. Då vi träffades var jag ensamstående förälder till en 7-årig son. Ensamföräldraskapet hade varit ett medvetet val för mig som hade en ganska misstänksam inställning till parförhållande och kärnfamilj efter mina egna föräldrars upprivande skilsmässa och en egen svår separation. Jag blev dessutom gravid i ett utmanande livsskede då jag var sjukskriven med utbrändhetssymptom och i färd med att börja återuppbygga mitt eget liv från noll. Alla mitt livs pusselbitar låg i en hög och jag visste att det nu gällde att försöka få ihop till en helhet igen. Under denna tid träffade jag min sons pappa och vi umgicks en tid, men det var klart redan från början att relationen inte var menad att vara för resten av livet. Vår son ville dock mot alla odds komma till världen, och vi beslöt att ta emot honom och försöka hitta ett sätt att få det att fungera. För att göra en lång historia kort (eftersom det här kapitlet inte ska handla om den historien) har vi jobbat hårt för att vara föräldrar tillsammans utan att dela våra vardagar och liv. Efter många misslyckanden, besvikelser, frustrationer och kompromisser har vi nu byggt upp ett samarbete som fungerar bra trots att vi bor 400 km från varandra, vilket förstås i sig medför en del utmaningar. Men som exempel på hur vi fått samarbetet att fungera kan

nämnas att min sons pappa och hans fästmö firar jul hemma hos oss i år, och att vi nästa sommar är bjudna på deras bröllop. Så på många sätt har vi fått det ordnat rätt bra, vill jag påstå.

Sampo i sin tur var relativt nyskild efter ett 9 år långt förhållande och äktenskap då vi träffades. Han bodde fortfarande tillsammans med sin exfru av praktiska orsaker och för att stöda dotterns skolstart, men var största delen av tiden ensam med barnen då barnens mamma ofta var bortrest i sitt arbete. Han och barnens mamma hade gått i familjerådgivning och beslutet att separera var fattat sedan 9 månader tillbaka, dottern hade börjat skolan och det hade gått bra och han var i princip redo att flytta till eget. Ur mitt perspektiv var Sampo en typisk och genuin "boy next door". Han hade i princip bott på samma ort i hela sitt liv och sedan unga år bara haft ett par långa förhållanden. För honom var tvåsamhet och kärnfamilj den självklara levnadsformen och andra arrangemang ganska främmande. Det var således ganska klart från början att om vi ska vara tillsammans så ska det vara "på riktigt", vi ska dela hela paketet och inte ha några halvarrangemang som distansförhållanden och särboende.

Det här var en av de första utmaningarna vi stötte på. Vi kom från ganska olika bakgrund och hade olika syn på familj och förhållanden och var medvetna om det. Det tog en tid för oss att smälta varandras tanke-sätt. Jag hade under en längre tid en aning cyniskt tagit ganska kraftigt avstånd från den så kallade "volvo-villa-vovve-fällan" med gräl om jobb-tider, hemsysslor och pengar, oro över bostadslån, skrikande småbarn som alltid är i luven på varandra, inget intresse för varandra och parförhållan-det, ständigt missnöje och evig tidsbrist. På denna punkt fick jag lov att möta mina rädslor och inse att om jag vill ha den här mannen (och det ville jag verkligen, mer än jag någonsin trott var möjligt) fick jag lov att acceptera att vi ska leva i kärnfamilj mer eller mindre enligt normen. Jag måste våga binda mig och släppa cynismen och misstron, ta risken och dyka in i något jag tagit avstånd från en längre tid. Våga tro att det kan gå väl för oss trots att så många andra och vi själva tidigare inte fått det att lyckas.

Sampo kände för sin del en viss oro över de tankar jag hade om kollektivboende, öppna förhållanden och andra arrangemang utanför normen.

Han var rädd för att det han kunde erbjuda inte skulle räcka för mig. Men han fick lov att acceptera att om vi bildade familj skulle det innebära att jag fick kämpa en del med rädslor för att känna mig instängd och oro för att vi ska göra varandra olyckliga. Att han ibland skulle behöva vara den av oss som i större grad vågar tro på oss och på förhållandet och på kärnfamiljen. Han fick också inse faktum att han måste vara beredd att gå på djupet och jobba med en del mönster som ofta tas som självklara i ett förhållande och en familj. Att han måste vara beredd att våga röra om i kärnfamiljssoppan, analysera, ifrågasätta och granska. Han fick också inse att han behöver våga lita på mig. Att jag vet och förstår vad det innebär att välja honom, tar ansvar för det och inte en dag lättvindigt springer iväg och konstaterar att det här familjelivet nog ändå inte var för mig. Det här är något vi pratade mycket om i början och som fortfarande och kanske i någon mån under resten av vårt liv tillsammans åtminstone i perioder kommer att finnas där och behöva sitt.

En reflektion: Jag tror att en av mina personliga största rädslor är en samlevnad och relationer där man sticker huvudet i busken och stagnerar i icke-fungerande mönster som man inte vågar se närmare på. Jag kan säkert uppfattas som ganska extrem eller till och med lite provokativ i min vilja att diskutera och medvetandegöra mönster som är eller kan bli problematiska. Jag antar att jag blivit skrämmd och kanske också lärt mig något av de misstag jag själv och andra gjort tidigare och vill undvika att göra dem själv på nytt. Det känns livsviktigt för mig att föra problem och tabun upp i ljuset och bemöta dem tillsammans. Men ibland kan det säkert bli lite för mycket av det goda, speciellt då det är mina egna rädslor och spöken som får agera drivkraft. Sampo är inte särskilt van vid att gräva i och analysera och diskutera i princip allting, och har därmed ganska mycket att anpassa sig till. Till all lycka har han ett fantastiskt tålamod och kan vara seg och envis som en get när det gäller att stå på sig om det är något han verkligen inte vill gräva i just nu utan behöver tid och utrymme att bearbeta själv. Samtidigt har han en öppenhet och vilja till att anpassa sig och lära sig nytt då det behövs.

Ytterligare en reflektion: Jag tror dock att dessa egenskaper kan väga upp varandra ganska bra när man skapar en nyfamilj. Att vara medveten

om och kunna se mönster, våga föra dem på tal och ifrågasätta och diskutera dem tror jag är en mycket viktig förutsättning för att få en nyfamilj att fungera. Inget är ju självklart och automatiserat, utan allt är nytt och kan ofta kännas främmande. Det här kan ofta kännas tungt, men medför ju samtidigt en massa möjligheter att välja att bygga ihop de olika pusselbitarna så de faktiskt kan fungera. Detta kräver medvetenhet och en förmåga att iaktta, förstå och analysera. Pussla klokt och klarsynt. Men sedan tar det ju tid. Tid, tid och åter tid. Det är så mycket som behöver slipas och passas ihop, och det kräver i sin tur seghet, lugn och envishet. Där tror jag att Sampo och jag kan fungera rätt bra tillsammans och att våra drivkrafter kan kompensera varandra. Jag sporrar och tar enträget upp sådant som behöver ses närmare på, lyfter upp pusselbitarna i ljuset och vänder och vrider på dem, och Sampo håller segt fast i både mig och tålmodet då jag tappar nerverna över att det går så långsamt och helst vill sparka hela pusselbitshögen dit pepparn växer. Han plockar upp de bitar jag slängt ifrån mig, håller om mig och övertygar mig om att vi klarar det. Tillsammans hittar vi sedan rätt plats för bitarna och nya gemensamma mönster bildas, oändligt sakta och med många bakslag, men ändå skapar de ett nytt och alldeles unikt mönster som är bara vårt.

Från dessa reflektioner fortsätter jag nu på vår berättelse. Ganska snart efter att vi träffats kom barnen med i bilden. Lite väl snart kan man kanske nu som så här efterklokt konstatera, jag tror att vi hade haft det lite lättare om vi fått mera tid för varandra och möjligheter att lära känna varandra i lugn och ro. Men omständigheterna var sådana att om vi ville träffas så behövde barnen också involveras, eftersom de var med oss största delen av tiden. Annars skulle vi kanske bara ha kunnat träffas en gång i månaden, och med den intensitet vi inlett med stod vi helt enkelt inte ut med det. Min son hade redan träffat Sampo några gånger hemma hos oss, och vant sig lite grann vid tanken på att vi umgicks. Så träffades vi första gången med alla barnen och tillbringade en kväll på Heureka tillsammans. Det var oerhört nervöst och kändes så väldigt viktigt. Kvällen gick relativt bra, även om jag nog kände av en viss misstänksamhet från Sampos dotter – vad är de där för ena egentligen och varför ska vi umgås med dem? Vi började umgås några gånger i veckan hemma hos varandra

och på olika utflykter, och till en början gick det riktigt bra. Barnen lekte fint ihop, och Sampo och jag bara dyrkade varandra och allihop och tyckte vi och våra värderingar var så exakt lika på alla fronter när det gällde föräldraskap och uppfostran - tänk vilken tur vi hade haft! Och vilka underbara barn vi hade också, de var ju helt enkelt helt sagolika allihop. Haha. En mycket kort smekmånad blev det. Sedan föll de rosenröda glasögonen ohjälpligt av. Barn är väldigt bra på att krossa illusionen, har jag märkt: de små varelserna vägrar helt enkelt vara någonting mindre än sanna och ärliga, oavsett hur gärna föräldrarna vill fortsätta dansa på små moln. Med tiden började olikheterna sippra fram.



Det är konstigt hur man vänjer sig vid de egna barnen och håller dem som norm för hur barn "ska" vara. Javisst, andras barn är och får ju vara annorlunda och kan vara hur gulliga som helst på sitt sätt och på ett visst avstånd, men de egna barnen, de som man har inpå skinnet, deras sätt att vara är ändå det som känns bekant och rätt. Ni som har barn kanske känner igen detta, oberoende om ni lever i nyfamilj eller inte. När min son var baby var han liksom normen för hur bebisar är, hur de ser ut, hur de låter, äter, doftar, känns, rör sig, sover, växer och finns till. Grannens barn som fötts ett halvår tidigare och varit hur söt som helst innan, blev plötsligt alldeles groteskt stor och konstig då han var så mycket större än mitt barn. Kompisarnas och mammagruppens barn var alldeles säkert helt normala barn, men alla kändes lite konstiga och udda på något sätt för mig. De var för aktiva eller för passiva, för runda eller för smala, de skrek för litet eller för mycket eller för gällt och de hade konstiga vanor. Jag har själv hittills fött bara ett barn, men jag kan tänka mig och har hört att det nya syskonet i sin tur snart blir den nya normen för hur barn ska vara, lika självklar och bekant även om syskonet är helt annorlunda än det första barnet.

Känner ni igen detta? Jag själv blev egentligen medveten om denna tendens först när jag skulle ta dessa nya bonusbarn till mig. Visst har jag ju fäst mig vid många barn tidigare, min sons kompisar och vänners barn som jag lärt känna och lärt mig tycka om alldeles enormt mycket, så mycket att de med åren börjar kännas nästan lika bekanta som mitt eget barn. Men dessa barn har jag själv valt att lära känna och tycka om. De har egenskaper och personligheter jag uppskattar och dras till, de tilltalar alla på något sätt just mig, våra temperament passar ihop och jag har velat lära känna dem. Det är ju lika med människor i allmänhet, vissa tycker man lätt om och vissa inte! Alla kan man lära känna och också uppskatta, men en del kommer man helt enkelt bara överens med lättare och personkemin liksom bara funkas.

Nu hade jag dock ett par helt nya små individer som jag skulle lära känna och förväntades tycka om. De var helt annorlunda än min norm och helt olika och främmande i temperament och personlighet och vanor. De var delvis samma kött och blod som min nyfunna prins, och de

var ju hans ögonstenar. Jag ville så gärna tycka om dem och ta dem till mitt hjärta och liv lika lätt som jag tagit honom till mig. Och till en början gick det av bara farten och i förälskelsens rus kändes allt så underbart. Men så småningom blev det dock smärtsamt tydligt att dessa två var människor jag själv inte valt att ha i mitt liv och som heller inte valt mig. De var annorlunda och främmande och det tog tid för mig att acceptera detta och medge det för mig själv och min omgivning. Det är något tabubelagt med att uttala hur svårt det kan kännas. Och det är svårt och konfliktfyllt att hantera de egna kraven och förväntningarna på sig själv och viljan att göra den nya partnern lycklig.

Här kommer nu några ärligt råa bekännelser från de mer primitiva och själviska skikten av min mänsklighet. Att ha barn tätt inpå skinnet dygnet runt innebär en intim och ibland väldigt krävande samvaro. De egna barnen har man fött ur egen kropp och slipats ihop med redan innan de var födda. Att plötsligt befinna sig i en situation där man har "andras ungar" nästan lika tätt inpå skinnet och mitt i privatlivet som om de vore ens egna barn, utan att ha vuxit samman med dem eller ens hunnit vänja sig kan kännas nästan för intimt. Speciellt som man i en mer primitiv del av sig dessutom vet att de bär gener och vanor från en helt vilt främmande person som tidigare delat livet med den egna nuvarande stora kärleken. Och via deras gemensamma barn blir man ständigt påmind om den tid de delat. Ibland kan detta faktum kännas mer än lovligt primitivt jobbigt och stundvis nästan kränkande. Samtidigt som man nu är delaktig i dessa barns fostran och omvårdnad och ska utgjuta samma blod, svett och tårar som man utgjuter för de egna barnen. Jag medger att jag fått en helt ny förståelse för den elaka styvmodern från sagan ...

Jag kämpade och kämpar fortfarande för att bejaka dessa känslor när de kommer, och vara ärlig med mig själv och mina behov. Samtidigt som jag vill bemöta dessa främmande och annorlunda små varelser som inte heller själva valt att vara så nära mig med omtanke, medkänsla, respekt och hänsyn. Missförstå inte min brutala ärlighet här, barn ligger på ett allmänt plan väldigt nära mitt hjärta, och respekt för och kärlek till medmänniskor, små eller stora, är en av mina viktigaste värderingar och något jag jobbar hårt för såväl privat som yrkesmässigt. Men det är helt enkelt

inte alltid så lätt för en ynkelig människa, och mina djupa värderingar sätts verkligen på prov i de mera primitiva skikten av min egen varelse. Jag försöker ge mig själv tid, förståelse och utrymme att i min egen takt lära känna dessa individer och utan att känna krav på det till och med tycka om dem. Det är en omständlig process som man som bonusförälder behöver mycket stöd i. Vi behöver våga kännas vid den elaka styvmodern och -fadern inom oss och hitta sätt att uttrycka dessa mer primitiva känslor och utmaningar, både inom och utanför förhållandet. Idag finns det en medvetenhet om detta, vilket känns skönt då man inte behöver vara ensam om upplevelsen, men ändå är skammen och tabut så stora att det är väldigt svårt att våga säga det högt. Är det tillåtet att (ens stundvis) inte vara särskilt förtjust i min stora kärleks ögonstenar, min nya svärmors kära barnbarn och min svågers och svägerskas älskade syskonbarn? Kan jag säga det högt eller bör jag hålla den informationen för mig själv eller alternativt uttrycka det endast på annat håll. Är jag fortfarande en älskvärd och god människa som är välkommen in i slkten i så fall? Och hur säger jag åt min kära livskamrat att jag inte alltid tycker om hans barn, som är de viktigaste och mest älskade människor han har? Att jag ibland till och med tycker illa om dem? (Och givetvis då jag vänder på frågan, hur reagerar jag om han säger så om mitt barn?) Blir vi sårade i vår själ och drar oss undan, eller håller vår kärlek, acceptans och förståelse även för det? Vagar vi ta risken att vara ärliga och vad ger denna ärlighet i så fall? Är det bättre med små vita lögner i dessa fall? Var går gränsen mellan ärlighet och brutalitet?!

Tillbaka till berättelsen och situationen då vi började umgås. Det var ju inte bara mig det gällde, det var också fråga om människor som min son nu förutsattes umgås med, och antagligen inte dem han själv skulle välja om han fick välja. (Samma sak gäller ju givetvis även för Sampos barn, men jag har nu medvetet valt att beskriva och belysa upplevelserna främst från mitt och min sons perspektiv, helt enkelt för utrymmets skull. Det finns givetvis alltid fem olika versioner av våra upplevelser och alla är lika sanna och viktiga.) Barn har olika behov av aktivitet och utrymme. Våra barn råkar dessvärre vara i yttre och motsatta ändor av skalorna gällande dessa egenskaper och behov. Så småningom började krockar uppstå allt

oftare och barnen blev ovilligare att umgås med varandra. Inga lekar ville riktigt fungera och att hälsa på hos varandra var inget någon av dem såg fram emot. Det var sura miner, protester, ovilja och ständigt dåligt humör och avvisande ovänliga gester. Detta var början för mig och Sampo på en utmattande period av att ständigt vara på pass, kompromissa, lyssna, jämkna, trösta, övertala, försöka hitta konstruktiva modeller, förhandla, medla, springa efter och förklara. Och ständigt ha dåligt samvete för vad vi utsatte barnen för då de var tvungna att umgås för att vi vuxna ville vara tillsammans. Vissa kvällar kände jag mig bara helt hopplös efter en hel dag av turbulens och inget som helst flyt. Sampo och jag hade knappt några stunder av dagen då vi kunde njuta av varandras sällskap och på kvällarna var vi ofta utmattade, stressade, ledsna och oroade.

För det mesta kunde vi dock prata om vad som hänt och dela besvikelsen över att det blev som det blev. Men ibland hade vi olika sätt att hantera de situationer och problem som uppstod och självklart hade vi också lättare att förstå våra egna barns reaktioner, vilket emellanåt ledde till att också vi körde ihop oss och tappade kontakten. Sampo hade dessutom samma höst startat upp ett företag och jobbade väldigt hårt för det. På helgerna som var vår främsta chans att umgås var han ofta väldigt trött. I värsta fall somnade han med detsamma när vi äntligen fått barnen i säng. Mina spöken och rädslor kring kärnfamiljens instängda helvete och ett icke-existerande eländigt parförhållande som ska hålla den samman löpte amok och jag var ofta beredd att kasta in handduken. Jag målade upp skräckscenarion för framtiden, så här kommer det alltid att vara! Ett helvete med att sköta det praktiska, jobb hela veckorna, handla, städa, underhålla och mata och ta hand om bråkande ungar alla kvällar och helger, och sedan ingenting gemensamt och varken tid, utrymme eller energi för varandra då allt annat äntligen då vardagens sysslor och krav äntligen är överstökade. Jag kunde gå i taket då Sampo somnade typ efter förtexterna till filmen vi planerat att se tillsammans, och så kunde jag själv i protest (och i ångest) vaka nästan hela natten, och övertrött och älta alla problem och oron inför framtiden. Och så var morgonen ett givet fortsatt helvete och han hade en enorm möda att nå fram till mig. Men han gav

inte upp utan kämpade för att komma nära igen och jag lät mig hittas på nytt, och så kämpade vi oss på något sätt igenom en ny dag tillsammans.

Det var en tung tid och vårt pinfärska förhållande sattes verkligen på prov. Vi kastades direkt ut på djupt vatten och skulle fungera som ett team utan någon som helst träning och förberedelse. Vi var stundvis hudlöst sårbara inför de svåra frågor som gällde rättvisa och hänsyn till alla barnen. Men också positiva element kom fram under denna tid. Vi var vana vid att hålla i många trådar samtidigt då vi båda varit ensamföräldrar så länge, och vi var skickliga på att få det praktiska att gå ihop. Maten kom på bordet och dukades av utan att vi behövde komma överens och planera vem som gör vad, kläder tvättades och viktes, vi hittade på program och utflykter, planerade och packade matsäckar och tog i där det behövdes. Vi lyckades hålla skeppet flytande trots storm och krabb sjö och de små jollarna som ständigt slog i varandra, och nu vet vi av erfarenhet att vi även kan klara kriser och motgångar tillsammans. Jag var också beredd att gå genom eld och vatten för att se till att vi även fick stunder på tumanhand. Jag tjtade, krävde och planerade som en galning, för att göra det möjligt att få ”jollvakt” så vi kunde rymma små stunder åt gången från skeppet ut med livbåten. Där låg vi i varandras famn och guppade i vågorna under månskenet. Smet till en sandstrand där vi nakenbadade och grillade korv. Under de stunderna hittade vi tillbaka till varandra igen och sög energi ur den enkla och sköna samvaro som vi är välsignade med, och detta tror jag var en av de främsta förutsättningarna till att vi orkade fortsätta ro i land skeppet ur den krabba sjön.

Arbetet med att hjälpa barnen komma överens gav med tiden resultat. Efter ett antal svåra månader började även de förstå sig bättre på varandra. De var antagligen också rejält trötta på all negativitet och allt bråk, så de gav verkligen också själva järnet för att få det att funka. Och så kom det några välsignade positiva upplevelser då de och vi hade kul tillsammans allihop (under vilka vi höll andan och knappt vågade röra oss av rädsla för att den positiva stämningen skulle brytas). Barnen började lära sig respektera varandras olikheter och behov av utrymme. De blev också mer motiverade att komma över olikheterna och undvika krockar, för det kunde ju faktiskt vara riktigt kul att göra saker tillsammans! Idag har de

kommit så långt att deras olikheter och olika drivkrafter till och med kan göra dem till ett riktigt fungerande team där de hittar på kreativa lekar och sysslor och trivs tillsammans, och där de för det mesta själva helt frivilligt söker sig till varandras sällskap. Men fortfarande uppstår det självklart krockar, och vissa dagar har de väldigt svårt att hitta kontakten till varandra.

Bråk och kiv och konflikter mellan syskonen hör givetvis till också i kärnfamiljer och i relationer överhuvudtaget, men det som enligt min uppfattning gör det svårare i relationerna mellan barnen i en nyfamilj är att det inte finns den självklara tilliten till och vilan i att veta att man hör ihop. Bråken och konflikterna blir liksom mer hotfulla då de trygga starka band som håller en samman saknas. Jag gissar att det för barn kan kännas väldigt otryggt att bråka med bonussyskon och jag tror att de behöver väldigt mycket stöd för att våga göra det fullt ut. Detta speciellt när det gäller lite större barn. Ofta blir det så hos oss att de större barnen blir sårade och drar sig undan och surar i sitt eget rum, och sedan öser de sina arga och besvikna känslor över föräldrarna i stället. Jag och Sampo har faktiskt till hälften på skoj, till hälften på allvar lovat att den dagen min son och Sampos dotter faktiskt vågar bråka öppet, skrika åt varandra och gräla så det slår gnistor om det, ställer vi till med fest och bjuder på tårta. Det krävs förvånansvärt mycket tillit för att våga gräla på allvar.

Efter den första turbulenta tiden och den begynnande lättningen då barnen började komma överens, blev den största vändningen av någon orsak då vi tillsammans med barnen började planera att flytta ihop. Vi hade redan en längre tid funderat på saken, Sampo och jag, men väntat på rätt stund att ta upp det med barnen. Men av någon orsak verkade speciellt Sampos barn bli nästan lättade av tanken på att vi skulle bo ihop. De började ivrigt fundera på hurdant hus de ville ha och hur vi skulle leva och bo. Kanske det innebar att det var "på riktigt" på ett helt annat sätt, att vi inte bara var människor de tillbringade sin fritid med men som de ändå inte riktigt hörde hemma med. Att bo ihop och bli en familj på riktigt verkade göra allting klarare och tryggare. Kanske också för att detta ändå var hur de var vana att leva, i kärnfamilj med två vuxna? Mest överraskande var Sampos dotters reaktion, då hon i början varit väldigt tydlig

med att hon inte ville ha två mammor (vilket vi självklart genast bekräftade att hon aldrig kommer att ha, hon har sin egen mamma, men jag kan bli någonting annat för henne om hon vill) och inte hade något intresse av en ny familj. Men då vi började prata om gemensamt boende sökte hon väldigt mycket kontakt med mig och ville gärna tillsammans planera hur vi skulle ha det. Däremellan fanns givetvis många steg och faser där vi jobbade på vår relation, som skulle kunna utgöra ett helt kapitel i sig. Men det viktigaste för att hitta tilliten mellan oss tror jag var att jag bekräftade hennes relation till sin pappa och sin mamma, och visade både i handling och i ord att jag aldrig någonsin kommer att stå i vägen för den utan tvärtom vill göra vad jag kan för att hon ska ha en så bra och nära relation till båda som möjligt. Det öppnade en dörr mellan oss, tror jag.

För min son var flytten däremot ett enormt steg, då han hela sitt liv hade bott i samma hus bara med mig och dessutom nu fick lov att byta skola. Jag började diskutera detta med honom ett halvår innan vi hade tänkt att det kanske kunde vara dags, så han skulle ha tid att förbereda sig. Då vi väl hade flyttat fick han gå kvar i sin gamla skola några månader till läsårets slut (jag jobbade kvar i kommunen vi flyttat från så vi pendlade båda). Under våren fick han samtidigt bekanta sig med den nya skolan genom att korta stunder åt gången hälsa på och vänja sig vid den nya klassen före sommaren. Det gjorde övergången lättare, och han började den nya skolan till hösten. Det har gått bra även om det helt klart varit mycket tungt för honom med allt det nya, och jag har stundvis plågats av skuldkänslor och oro över vad han förväntas klara av.

Jag har dock ända sedan jag blev förälder haft en stark övertygelse om att man som vuxen har en plikt att ta hand om sig själv. Att man inte konstant och i all oändlighet kan sätta sig själv och sina behov åt sidan "för barnens skull". Jag går så långt att jag till och med tänker att barnen är de som betalar det högsta priset för sådana uppoffringar i längden. Barn är otroligt lojala och VILL att deras föräldrar ska vara lyckliga. Är de inte det och känner barnen det minsta på sig att de själva kan vara en orsak till detta, kan det leda till väldigt stora skuldkänslor för dem som de bäddar in djupt i sin egen varelse och som kan påverka dem resten av livet. Dessutom tar de modell av föräldrarna: om föräldrarna med ord be-

rättar för barnen hur viktiga de är och att de har rätt att leva ett lyckligt liv, men själva i handling inte tar hand om sig själva och sina behov och är olyckliga, så får barnen dubbla budskap. Och som alla vet, ”gör inte som jag gör utan som jag säger”, tja, det funkar bara inte. Så därför tror jag att man i längden gör sina barn en stor tjänst genom att ta sina egna behov och sin lycka på allvar och öppet sätta värde på och ta hand om dem. På det sättet visar man genom sitt eget exempel hur man vill att barnen ska leva och värdesätta sig själva. Det betyder självklart inte automatiskt att man kör över barnens behov och bara räknar med att de ska hänga med i de vuxnas svängar, ”because I’m worth it”, utan här gäller, som med allting, att hitta en balansgång. Självklart behöver små människors behov ibland beaktas och tillgodoses först, och till föräldraskap hör att kunna väga mellan behov och ibland (läs: ofta) flytta fram vissa av de egna behoven till förmån för en mindre människa i utveckling med mindre kapacitet att vänta. Men då det gäller stora frågor, som det nu gällde för mig, då tror jag det är viktigt att man som vuxen kan fatta stora beslut och stå för dem och sedan ansvarsfullt hjälpa barnen att bära de konsekvenser det innebär.

För mig låg i ena vågskålen viljan att låta min son ha kvar sin uppväxtmiljö och tryggheten i den lilla skolan och det lilla samhället där vi levt i hela hans liv. I den andra låg mitt – och även hans – behov av samhörighet, trygghet, delande och kärlek i vardagen. ”Jag har ju dig!”, sade min son då jag förklarade vilka dessa behov är. Javisst. Men för att han ska ”ha mig”, så behöver jag ta hand om mig själv och se till att behoven blir fyllda även för mig. Och ett barn är inte rätt person att fylla föräldrarnas grundläggande behov. Om jag är ett kärll som ständigt ska hållas ur men aldrig blir fyllt funkar det inte. Ett sådant kärll håller dåligt i längden och blir bittert och skört. Detta förklarade jag (anpassat för barnaöron) för min son, och sade ärligt att jag därför verkligen vill och behöver flytta och skapa en större familj än bara vi två. Men jag lämnade beslutet öppet en tid, och gav honom tid att smälta det, och anpassade även träffarna med Sampo och hans familj till min sons behov och ork. Det var också uttalat från början mellan oss att det främst var på grund av mina behov som vi flyttade ihop, och att min son denna gång fick anpassa sig till mig.



Det var uttalat att det var tillåtet för honom att reagera då det kändes så, att han får vara missnöjd, besviken, sorgsen, arg och bitter då det känns svårt med det nya och då han saknar det han gått miste om. Det behöver jag som vuxen hålla för, jag behöver klara av att ta emot och hållbara och hjälpa honom med de reaktionerna. Det är mitt ansvar att göra övergången så smidig som möjligt för honom och hjälpa honom att hålla kontakten med skolkompisar och släktingar i hans förra hemort. Jag tänker att det är så gränser och beslutsfattande funkar i föräldraskap. Som vuxen behöver jag lyssna på mitt barn och mig och sedan våga fatta beslut och dra gränser. Och efter det behöver jag kunna stanna kvar och tåla när mitt barn reagerar och protesterar mot dem, och hjälpa honom att hantera såväl gränserna som de känslor som växer i honom. Det är ju faktiskt en hel del som vi föräldrar ska klara av. Desto viktigare är det att vi själva har stöd, gemenskap, tillhörighet, kärlek och energi i vårt liv.

Så. Idag har vi bott ihop i drygt 9 månader, Sampo, jag och våra tre barn. Vi har lyssnat på de nyfamilj-klokas tips och råd, och satsat hårt på att bygga upp egna rutiner, traditioner och vanor som är bara våra. Sampos barn, som efter en period med outhärdligt pusslande med tider och dagar nu äntligen bor stadigt vecka-vecka kommer till oss på måndag kväll. Då har vi gemensam middag och sitter en god stund vid bordet och utbyter upplevelser och berättar om veckan som gått. Måndagskvällar kan ofta vara lite röriga, så vi försöker att inte ha annat program eller andra människor hos oss de kvällarna så vi får tid att landa i nyfamiljkonstellationen igen. Så har vi städtorsdagar då vi tillsammans reder upp i våra rum och vårt hem. Barnen har sina egna uppgifter, och varje onsdagskväll piper telefonen enligt överenskommelse för att påminna om vilka plikter som behöver skötas följande dag, så det inte kommer som en obehaglig överraskning som resulterar i en massa gnäll från olika håll. Vi har mysfredagar då vi alla halvliggar i vår extrabreda madrass-soffa (som består av tre resår madrasser med en träram runt, full med filtar och kuddar) som ALLA ryms i så ingen behöver strida om vem som får sitta med vem. Vi äter pizza och godis, tittar på roliga hemvideor och ibland även en film. På lördagarna gör vi ofta någon utflykt och söndagar är skärmfria dagar då de vuxna får sova till 10 varefter vi äter brunch och spelar spel och för-

söker hitta på nya roliga saker att göra tillsammans. Vi har familjemöten om ärenden vi behöver komma överens om, där vi tränar på att alla får säga sitt och bli hörda och tagna hänsyn till. Vi ordnar halloween-fester (efter två år är de redan en enormt viktig tradition!) och planerar vårt gemensamma pepparkaks-drömhus... som eventuellt blir en hel pepparkaksby om vi inte kan komma fram till hur det ska vara och vilka alla som ska rymmas med i det – min sons pappas och hans fästmöns nya katt, Teppo, är för alla en självklar invånare i pepparkaks huset, alla 11 (!) mor- och farföräldrar och före detta grannar är dock lite mer ifrågasättbara. Får se hur vi löser det. Vi gör årliga utflykter till Heureka och Puuhamaa, till stugan i Pälkäne samt till Vasa för att hälsa på min sons pappa och farföräldrar samt Sampos släktingar. Jag har med näbbar och klor hållit fast vid att det ska finnas tid för parförhållandet, och nu har vi lyckats ordna ungefär en barnfri helg i månaden eller varannan månad, samt en vecka på sommaren och ibland även en vecka på vintern. Då åker vi till skärgården eller hyr en stuga och vandrar i naturen och fotograferar och lagar god mat. Den första barnfria dagen har vi en tradition med hämtmat från Subway för att fira friheten att vi inte behöva ta hand om någon annan än oss själva.

Då jag skriver detta har Sampo och jag fått ha varandra på tu man hand i ett par kvällar och just nu känns tillvaron rätt harmonisk. Jag ligger på soffan under en filt med datorn i famnen och skriver, och Sampo sitter i andra ändan av soffan under mina ben och avslutar det sista jobbet på sin dator. Vi har just ätit och när vi är klara med våra respektive sysslor ska vi ta en liten promenad i decembermörkret. Min son är i Vasa hos sin pappa och Sampos barn är hos sin mamma. Vi har en ledig helg framför oss då vi kan börja fundera på julförberedelser. När jag nu tänker på vårt gemensamma liv och alla våra barn känns allt ganska bra (fråga mig vid en annan tidpunkt, mitt i fem-frustrerade-personer-som-inte-alls-passar-ihop-kaoset så kan svaret dock bli ett helt annat!). Visst kan barnen vara härliga och vi har många roliga och fina stunder tillsammans. Jag har börjat se vissa fördelar i många av de olikheter som först kändes så främmande, och också lärt mig mycket om hur de egenskaper och vanor jag är van vid kan vara bra på vissa sätt och i vissa situationer, och igen andra

bättre på andra sätt och i andra situationer. Jag har lärt mig att uppskatta många egenskaper och tycka om olika sidor hos Sampos barn, och de är viktiga för mig båda två. Jag bryr mig verkligen om att de har det bra och är enormt glad att min son har sällskap och lekkompisar varannan vecka. Ibland kan jag till och med vara riktigt förtjust i dem. Och framför allt är jag intresserad av att i lugn takt lära känna dem båda två bättre och det känns som en hedersuppgift få se dem växa upp och utvecklas.

Och något annat väldigt spännande har vi också framför oss under dessa få dagar på tumanhand. I morgon ska vi gå till rådgivningen och kanske få se och höra en första glimt av ett alldeles nytt gemensamt litet barn! Och när alla barnen är samlade nästa vecka, så ska vi berätta för dem om nyheten. Det känns lite nervöst och pirrigt att föreställa sig hur de kan tänkas reagera och att tänka på vad denna nya familjemedlem ska innebära för oss alla. Precis när allt äntligen börjar lugna ner sig och stabilisera sig lite ger vi oss ut på nya djupa vatten. Men jag är lycklig, och på något sätt känns det som om det här bandet kan göra oss till en familj "på riktigt". Jag hoppas det blir bra för oss alla.

NY FAMILJ – NYA MÖJLIGHETER

Petra Willamo

BF

VAD ÄR EN NYFAMILJ

En nyfamilj kan precis som alla andra familjer se ut på många olika sätt. Den kan vara en liten familj på tre personer, men vanligare är ändå att nyfamiljerna är stora med många barn. Definitionen på en nyfamilj är en familj där det ingår två vuxna och minst ett barn, och där den ena eller båda vuxna har barn från en tidigare relation. Barnet finns alltså med redan då parförhållandet inleds (Räisänen et al., 2013). Barnen och de vuxna bildar tillsammans en ny- eller bonusfamilj och om det dessutom föds gemensamma barn i familjen är det inte ovanligt att det inom nyfamiljen bildas en ”kärnfamilj” (Larkela, 2016). De nyfamiljer som har gemensamma barn har oftast bildats då de vuxna varit i en yngre ålder än de familjer som saknar gemensamma barn (Rauha 2003).

Som fenomen är nyfamiljer inte något nytt. Historiskt sett var det inte ovanligt att mödrar dog i barnsäng och fäder i krig, och genom de kvarlevande föräldrarnas nya äktenskap bildades det som vi idag kallar nyfamiljer. I synnerhet styvmödrar figurerar mycket i sagor, oftast framställda som otrevliga personer vilket lett till myter av olika slag som fortfarande

lever kvar. Begrepp som styvfamilj och styvföräldrar har funnits i vårt språk redan länge, men upplevs idag ha en negativ klang. Man talar hellre om nyfamiljer eller bonusfamiljer, andra inte lika använda begrepp är t.ex. stjärnfamilj och ombildad familj.

I en nyfamilj och i nyfamiljens nätverk finns det oftast ett flertal människor som är bundna till varandra på olika sätt. Det är viktigt att definiera relationerna och namnge de olika personerna och vilken roll de har i förhållande till eller inom nyfamiljen. Faktum är ändå att vissa begrepp fortfarande saknas i vårt språk vilket kan vara besvärligt, namnger vi inte personer blir de lätt osynliga.

Hur de olika familjemedlemmarna i en nyfamilj definierar sin egen familj kan variera mycket och hur man beskriver en nyfamilj beror också på vilka glasögon man tar på sig. Ser man på nyfamiljen via föräldraskapet ser den annorlunda ut än om man ser på den till exempel via barnet eller parförhållandet. Granskar man nyfamiljen via dess struktur och sammansättning är det frågan om en grupp av olika individer vid olika tillfällen, eller en mängd människor som använder samma kylskåp. Nyfamiljen handlar i hög grad om barn som "kommer och går" vid olika tillfällen (Larkela, 2016). Personligen tycker jag Anna Bjerkesjö beskriver nyfamiljen mycket väl i sin handbok för styvfamiljer (Bjerkesjö, 2005):

"Styvfamiljen kan liknas vid ett husbygge. Den avstyckade tomten kan symbolisera den fränskilda föräldrarnas nya liv efter skilsmässan som måste rensas från gammalt groll. En stark och stabil kärleksrelation utgör grunden för det nya huset. Med mycket engagemang, tålamod och kunskap bygger man ett hus anpassat till dem som ska bo där. Men som de flesta husbyggare vet tar det alltid mycket längre tid än man från början trodde. Och det blir aldrig helt klart eftersom man ständigt måste underhålla sitt hus".

Av alla barnfamiljer i Finland utgör nyfamiljerna ca 9 % (Statistikcentralen). Statistiken är ändå aningen missvisande eftersom ett barn bara kan ha en adress i Finland och vara bokförd till exempel med en ensamstående förälder men ändå leva varannan vecka i en nyfamilj hos sin andra förälder. Enligt Supli (Suomen Uusperheiden liitto) är det egentliga antalet nyfamiljer närmare 15 % i dag (Larkela, 2016).

ATT BILDA NYFAMILJ

Även om en nyfamiljsrelation kan sluta i skilsmässa precis på samma sätt som för föräldrar i en kärnfamilj är det ändå vanligt att många nya förhållanden är lyckligare än de tidigare. Det är inte ovanligt att förhållandet som ledde till skilsmässa präglades av gräl och negativ stämning, och i och med nyfamiljen får såväl barn som vuxna ett nytt, lyckligare liv (Wallerstein, 2007). Barn mår oftast bra så länge deras föräldrar mår bra och en nyfamilj kan för barnet betyda en trygghet och kärleksfull uppväxtmiljö och föräldrarnas nya förhållande kan ge en modell för ett välfungerande parförhållande som kanske saknades i ursprungsfamiljen. Enligt Mari Broberg som forskat kring barn i nyfamiljer är nyfamiljen inte en riskfaktor för ett barn och barnet mår bra så länge som nyfamiljen bygger på fungerande relationer (Broberg, 2010).

Ändå är det skäl att minnas att ett barn aldrig har valt nyfamiljen utan lever i den på grund av föräldrarnas val. En förälder har ett stort ansvar gentemot sitt barn då hen tar in en ny vuxen i barnets liv och den nya relationen bör byggas upp på barnens villkor. Barns tidsperspektiv är ofta ett helt annat än de vuxnas. Ett barn sörjer sina föräldrars separation och bör få den tid som krävs för att anpassa sig, såväl till separationen som till en ny vuxen.

Då man så väldigt gärna vill lyckas i sitt nya parförhållande och i den nya familjen kan det vara svårt att märka eller erkänna att det inte alltid är enkelt. I nyfamiljen finns det många viljor som kan dra åt olika håll. Känslan av utanförskap är vanlig och förekommer under perioder sannolikt hos alla medlemmar i nyfamiljen (Malinen & Larkela, 2011). Att känna sig ensam och utanför i sin egen familj kan vara oerhört tungt och tärande och därför är det bra att känna till fenomenet. Orsaken ligger oftast i att det inom en nyfamilj ofta bildas trianglar av relationer och då är det lätt hänt att en i triangeln känner att det inte finns utrymme för hen. Det tar tid, ibland flera år, innan saker och ting faller på plats och vardagen i familjen löper utan större komplikationer.

Förutom tid behöver man också prata om hur man känner och hur man vill ha det i sin nyfamilj. Alla får olika roller, men rollerna delas inte ut direkt utan de växer fram med tiden. Viktigt är att alla får tycka till om

helt praktiska saker som gäller familjen och hemmet, men ännu viktigare är det att komma överens om hur man samtalar och betar sig mot varandra och i vilka situationer t.ex. den nya vuxna skall säga till eller blanda sig i det vad det icke-biologiska barnet gör. Då alla så småningom hittat sin plats i den nya gemenskapen kan en nyfamilj innebära fina upplevelser, nya äventyr och människorelationer som består livet ut.

Lönar det sig att bilda en nyfamilj? – Ja, det lönar sig! Men, det är också bra att vara medveten om de utmaningar som det för med sig. I synnerhet början av det gemensamma livet kan vara omtumlande på många sätt och kräver anpassning av alla inblandade. Det finns inte några entydiga instruktioner eller någon viss väg man kan vandra för att få en nyfamilj att fungera. Varje familj är unik och måste utvecklas på sitt eget sätt, men det finns vissa teman som förekommer ofta då det handlar om nyfamiljer och dem är det bra att känna till. I följande stycken beskrivs nyfamiljen och dess glädjeämnen och fallgropar via tre olika, lika viktiga temaområden: parförhållandet, föräldraskapet och barnet.



PARFÖRHÅLLET I NYFAMILJEN

Parförhållandet utgör grunden för nyfamiljen och det är också det som är limmet som håller ihop nyfamiljen. Den gemensamma kärlekshistorien är viktig för det nya paret och präglas ofta av en stark känsla av att vilja binda sig till varandra och till relationen. En trygg och stabil kärleksrelation är viktig för att familjen ska fungera. Vanligt är ändå att dagens nyfamiljer bygger på tidigare skilsmässor. Det är avgörande för nyfamiljens framtid att de vuxna bearbetat sin tidigare skilsmässa och kapat av känslöbanden till den tidigare partnern (Malinen, 2011). Det är värt att notera att i nyfamiljen går parförhållandet alltid hand i hand med föräldraskapet eftersom det finns barn med ända från början.

Ett nytt förhållande är för de flesta människor en ny möjlighet och en ny chans att göra saker rätt. Pressen att lyckas är stor eftersom man inte vill misslyckas en gång till och det är inte ovanligt att det nya paret känner att de lever under lupp. Ex-partners och även andra anhöriga kan ha svårt att godkänna den nya familjen vilket sätter en extra press på paret. Samtidigt som pressen utifrån kan skapa stress kan den också ha en motiverande effekt och ge det nya paret styrka (Malinen & Larkela, 2011). Innan man bildar en nyfamilj är det ändå viktigt att den tidigare skilsmässan är slutbehandlad, en dåligt bearbetad skilsmässa avspeglar sig lätt på det nya livet.

I en nyfamilj påverkas parförhållandet av flera faktorer som i ett första, barnlöst förhållande inte är lika synliga. Historien eller det förflutna är alltid närvarande, och i en nyfamilj är man aldrig ensam om att fatta beslut som rör barnen (Malinen & Larkela, 2011). Den andra biologiska föräldern, ex-partnern, finns alltid med på ett eller annat sätt. Möjlighet till att umgås och lära känna varandra utan barn är begränsad, och det krävs att de vuxna kan samarbeta och prioritera barnens intressen framför sina egna.

Avgörande för parförhållandet i en nyfamilj är att de vuxna har en fungerande kommunikation och fungerar ihop som ett team. Att man strävar till att skapa ett öppet klimat där det också är accepterat att ventiler svåra känslor, och där båda parter känner att de kan vara sig själva. Att de vuxna stöder varandra i förhållande till barnen är också viktigt och att man reder ut eventuella konflikter på tumanhand, inte framför barnen.

Ett återkommande tema som lyfts upp i vårt arbete med nya par är den otydlighet som ofta råder om vem som får säga vad till vilket barn. Här har den biologiska föräldern en viktig uppgift i att ge den andra vuxna mandat att agera som vuxen/förälder även åt bonusbarnen. Mandatet bör ges vid ett tillfälle där barnen är närvarande, och i framtiden är det viktigt att den biologiska föräldern stöder bonusföräldern i hens försök att agera som den andra vuxna i familjen (Larkela, 2016).

För att det nya parets relation ska kunna utvecklas är det viktigt att en tydlig gräns är dragen till det tidigare livet och ex-partnern även om man delar föräldraskapet med hen. Båda parterna i det nya paret bör kunna känna sig trygga vad gäller relationen till ex-partnern även om kontakten i vissa fall kan behöva vara regelbunden och till och med aktiv. Här har den biologiska föräldern till barnet ett ansvar att involvera sin nya partner i beslut som i slutändan görs med ex-partnern, och den nya partnern ett ansvar att visa intresse för det som berör det barn som hen inte är förälder till. Först då nyfamiljsföräldrarna fungerar som ett team är det möjligt att förhandla med ex-partnern. Det är dock viktigt att skilja mellan skilsmässan och föräldraskapet. Det gemensamma föräldraskapet fortsätter trots skilsmässan och om de biologiska föräldrarna har en god eller åtminstone saklig relation mår alla i nyfamiljen bättre (Larkela, 2016).

Ex-partners och utmanande relationer till dem är det tema som allra mest lyfts upp i BF:s arbete med de vuxna i nyfamiljer, och i synnerhet bonusmammor upplever att papporna har svårt att dra en gräns till den biologiska mamman. I vissa nyfamiljer har den biologiska mamman som lever utanför familjen en oerhört stor inverkan på barnen även när de är i det andra hemmet. Dessa mammor kallas satellitmammor (Murtorinne-Lahtinen, 2013). Givetvis är det inte alltid pappor som har svårt att dra gränsen till ex-partnern, men vår erfarenhet är ändå att det här är ett större problem för bonusmammorna än för bonuspapporna. Bonusmammor känner oftare att de måste stå upp för sin roll och aktivt ta sin plats vilket inte nödvändigtvis är så lätt. Bonusmammor påverkas dessutom starkt av myter som till exempel att kvinnor älskar alla barn eller att styvmammor är elaka.

För det nya paret rekommenderas att de i mån av möjlighet försöker skapa tid på tumanhand. En vanlig praktisk detalj i nyfamiljernas liv är strävan att försöka koordinera barnens boende så att det regelbundet uppstår barnfria veckoslut. Med tanke på parrelationen är detta mycket centralt och det skapar dessutom en rytm i vardagen. Att ta vara på tiden då man är på tumanhand är värdefullt, men minst lika viktigt är det att i vardagen med barnen försöka se och mötas som två vuxna. Om paret har en öppen dialog, ett teamföräldraskap, en närhet och ömhet i vardagen och ett tillfredsställande sexliv finns det alla förutsättningar till ett bra liv även om nyfamiljens vardag ofta är hektisk och intensiv.

FÖRÄLDRASKAPET I NYFAMILJEN

Föräldraskapet i en nyfamilj skiljer sig från föräldraskapet i en kärnfamilj i huvudsak genom att den ena vuxna inte biologiskt är förälder till åtminstone en del av barnen. Man talar ofta om bonusföräldern som en social förälder och enligt Jouko Huttunen är det frågan om en vuxen som tillhör familjen, som varken är barnets biologiska eller juridiska förälder, men som är närvarande och tar ansvar för barnet i dess vardag (Huttunen, 2016). Med tiden övergår det sociala föräldraskapet ofta i ett psykologiskt föräldraskap, men detta påverkas till exempel av barnets ålder. Ett litet barn knyter lättare an till en ny vuxen som förälder än vad en tonåring gör. Huruvida den andra biologiska föräldern aktivt finns kvar i barnets liv påverkar givetvis också hur relationen till den nya vuxna utvecklas.

För ett barn är det praktiska vardagsföräldraskapet som en social förälder kan erbjuda mycket viktigt, i synnerhet om det sociala föräldraskapet är erkänt, godkänt och accepterat av alla parter. I dagens nyfamiljer är pappor vanligare som sociala föräldrar än mammor (Huttunen, 2016) vilket sannolikt förklaras av att de flesta barn fortsättningsvis bor mer med sina biologiska mammor efter skilsmässan och träffar papporna till exempel varannan helg.

Att stiga in i rollen som bonusförälder åt ett barn för med sig många omställningar och nya situationer, i synnerhet om man inte är förälder

från förut. En bonusförälder kommer in i ett barns liv då barnet redan har utvecklats en del av sitt liv, man stiger in mitt i barnets liv och har missat hela den första tiden. Det gäller att skapa en relation till en främmande människa som dessutom kan visa ett hårt motstånd eftersom de allra flesta barn alltid önskar att hens föräldrar ska återförenas.

Att bygga upp en relation till ett barn man inte har något biologiskt band till är inte lätt, i synnerhet som barnet lätt ser den nya vuxna som en rival, och det är vanligt att känna svartsjuka och utanförskap. Detta kan gälla både barnet och den sociala föräldern. Vi har alla rätt att känna det vi gör och för oss alla tar det olika lång tid att vänja oss vid nya situationer. Oftast tar det mycket mer tid än man skulle tro. Mindre barn får lätt en nära förälder-barn relation med bonusföräldern, medan en tonåring kanske utvecklar något som mer liknar en kompisrelation. Båda typerna av relation är bra och det finns inget som är rätt eller fel, huvudsaken är att det känns bra för alla inblandade.

Ett lyckat föräldraskap i nyfamiljen kan beskrivas med tre ord: vilja, känsla och utrymme (Larkela, 2016). För att skapa en god relation till bonusbarnet krävs det vilja att göra det. Att känna för barnet är också viktigt, inte nödvändigtvis kärlek, men någon slags positiv känsla bör finnas som med tiden kan växa sig starkare. För att detta skall lyckas måste det finnas utrymme att skapa relationen och utrymmet kan påverkas av olika faktorer som till exempel att den andra biologiska föräldern inte vill att hens barn skall ha en relation till ex-partnerns nya. Även egna biologiska barn kan visa svartsjuka om mamma eller pappa bryr sig om ett nytt bonussyskon, och till och med ens partner kan ha en begränsande inverkan på relationen.

Att veta hur man skall bete sig mot och umgås med ett bonusbarn eller hur man skall ta emot veckoslutsbarn som man inte riktigt känner är inte alls självklart och man måste pröva sig fram. En traditionell rollfördelning i hemmet där kvinnan tar hand om barnen och mannen sköter jobbet fungerar sällan i en nyfamilj. Rollfördelningen är ändå viktig och behöver uttalas. Vem som sköter vad för vilka barn behöver tydliggöras för alla parter och förutsättningen för att det sociala föräldraskapet skall

lyckas är att den biologiska föräldern stöder bonusföräldern och de två vuxna fungerar som ett team (Murtorinne-Lahtinen, 2013).

Ungdomar som deltagit i Suplis verksamhet har beskrivit en bra social förälder bl.a. på följande sätt (Larkela, 2016). En som har regler och som bryr sig, en som tar en till roliga ställen och hjälper en med det mesta, en som inte är onödigt noggrann, en som älskar mamma på riktigt (och tvärtom), en som försöker komma överens med en, tar en i beaktande, är intresserad av en, ärlig och accepterar en som man är och accepterar att hen inte är ens biologiska förälder. Det kanske allra viktigaste budskapet är ändå en önskan om att den sociala föräldern inte skall komma mellan barnet och den biologiska föräldern. Alla relationer i en nyfamilj behöver vårdas, inte minst relationen mellan barnen och den biologiska föräldern.

BARNET I NYFAMILJEN

Att leva i nyfamilj kan för ett barn vara härligt och man får många nya viktiga människor i sitt liv. Det kan också vara utmanande och man måste lära sig att kompromissa och ta andra i beaktande. Att ens förälder blir kär i någon som inte är ens egen mamma eller pappa kan kännas fånigt och pinsamt för en del, medan andra är glada och lättade över att föräldern inte längre behöver vara ensam. Någon kanske känner att den nya vuxna kommer in och förstör den egna familjen. För de vuxna betyder en nyfamilj en förälskelse och ett nytt parförhållande men för barn och unga är det en helt annan situation och det kan uppstå många frågor.

Mellan det nya paret och barnet finns det från början något av en inbyggd konflikt. Paret saknar och vill ha ett privatliv och tid att vara på tumanhand utan barn, medan barnen oroar sig för att de skall förlora sin förälder och lätt kräver ännu mer uppmärksamhet än normalt (Wallerstein, 2007). I en nyfamilj är det parförhållandet som håller ihop familjen, men minst lika viktig är relationen mellan barnet och föräldern. En av de största utmaningarna är att kunna stärka parförhållandet utan att såra barnen eller skapa onödigt mycket avund och svartsjuka, i synnerhet i början av relationen. Enligt flera undersökningar leder ett alltför intimt parförhållande lätt till konflikter i nyfamiljer, och i synnerhet döttrar har

svårt att acceptera att deras mamma har ett nära förhållande med deras bonuspappa (Malinen & Larkela, 2011).

Barn behöver ofta tid för att kunna anpassa sig och det är de vuxnas ansvar att ge barnet den tid det behöver. Barn behöver få utrymme att själv definiera och avgöra vilka förhållanden som är viktiga för dem och få ta dem till sig och sköta dem utan lojalitetskonflikter. Ett barn i en nyfamilj bör beaktas så bra det bara går under just de förhållandena och i den helheten, och framförallt bör hens röst få höras.

Flera ungdomar i nyfamiljer lyfter ofta fram att de vill få vara delaktiga i beslut som berör dem, att de känner att de inte hör till någon familj och att beslut alltid fattas då de inte är på plats (Larkela, 2016). Detta är en sak att beakta i synnerhet när det gäller sådana barn som vistas i nyfamiljen under korta perioder. Viktigt är också att minnas att barn vars föräldrar separerat ibland kan ta en onödigt vuxen roll i förhållande till sin förälder och känna ett behov av att ta hand om sin förälder. I en nyfamilj är det viktigt att barnet får behålla sin roll som barn och om hen har tagit ett steg ut ur denna roll bör hen vägledas tillbaka.

Alla barn skall ha rätt att själva definiera sin egen familj på sitt eget sätt. Variationen kan vara stor till och med mellan syskon då det gäller att avgöra vilka alla som ingår i deras känslofamilj, det vill säga vem barnet själv upplever som sina familjemedlemmar. Ju yngre barnen i nyfamiljen är desto starkare blir föräldrarollen hos den extra vuxna och ett fungerande nätverk runt barnet stöder hens välbefinnande (Broberg, 2010). Bonusföräldrarna och nyfamiljen som helhet har en stor inverkan på hur väl ett barn anpassar sig till den nya livssituationen och till exempel växelvist boende. Det viktigaste ur barnets synvinkel är hur väl nyfamiljen lyckas bygga upp fungerande, förtroendefulla relationer både inom familjen och utåt. Även mor- och farföräldrarna har en viktig roll för barnen i nyfamiljen och kan med sitt agerande visa gott exempel i hur alla kan inkluderas oberoende av biologiska band.

Bland de vanligaste utmaningar som nyfamiljer gärna vill diskutera då de söker hjälp är det att barnen trilskas, grälar sinsemellan, med sin biologiska förälder eller med den nya vuxna. Det här är alldeles normalt och hör till nyfamiljens utveckling. Är barnet en tonåring är det lätt hänt att

de vuxna är försiktiga med att sätta gränser med risk för att den unga inte vill bo med dem, även om det är just gränser och tydligt språk som tonåringen behöver. Om de vuxna litat på och stöder varandra och inte tar barnens humör personligt utan bemöter dem med respekt finns det alla möjligheter att gemensamt gå vidare. Här är dock kommunikationen de vuxna emellan viktig eftersom nyfamiljens kriser lätt tar sig uttryck som problem i parförhållandet även om orsaken egentligen är något annat. När man blir medveten om det här är det lättare att dra åt samma håll.

NYFAMILJENS UTVECKLINGSFASER

Nyfamiljens utvecklingsfaser grundas sig på omfattande forskning. Enligt olika teorier går en nyfamilj igenom sju olika utvecklingsfaser (Papernow 1984, Raitila & Sutinen, 2008). Alla familjer är unika och de olika faserna kan vara olika långa och omfattande, men att känna till att de här faserna finns hjälper en nyfamilj att normalisera sådant som lätt annars kan växa till ett oöverkomligt berg.

Inledningen räcker 2–3 år och omfattar de tre första faserna i en nyfamiljs utveckling. Den första så kallade fantasifasen präglas ofta av ett rosa skimmer hos de vuxna, och även ett krav eller en önskan av de vuxna att såväl de själva som barnen omedelbart skall anpassa sig till den nya familjen. I den andra fasen försöker de vuxna skapa en familj och vi-anda, och vinna de nya barnens godkännande. Efter det kan det uppstå konflikter som väcker kontroversiella känslor hos den nya vuxna, och den biologiska föräldern kan börja tvivla att hen ens är redo att binda sig till nyfamiljen. Rädsla för skilsmässa kan aktualiseras. I den tredje fasen är det upprorsstämning där negativa känslor flyter upp till ytan och skrotar de rosa drömmarna. Bonusföräldern kan vara besviken och må dåligt. Här behöver paret hjälp och stöd, och utan insatser kan den här kritiska fasen driva de vuxna isär.

Mellanskedet omfattar fas fyra och fem och räcker 1–3 år. Den handlar om totalt uppror. De negativa känslorna ventileras och ger upphov till nya konflikter. I värsta fall kan de biologiska grupperingarna inom nyfamiljen gräva ner sig i skyttegravar. Bonusföräldern kan uppleva djup en-

samhet och må dåligt för att hen inte hittar sin nya roll. Har inga gränser dragits tidigare ska det ske senast nu. Barnen kan fortfarande motsätta sig förändringar. För att komma vidare krävs det att de vuxna skapar klara regler och ser framåt. Det är viktigt att de båda vuxna hörs i förhållandet så inte allting görs enligt den enas gamla traditioner från det förra äktenskapet.

Det sena skedet är det sista skedet och omfattar fas sex och sju. Familjen börjar stärkas, det finns ett starkt parförhållande och de vuxna agerar tillsammans med barnen. Man klarar av att tackla svårigheter. I det sjunde, eller sista skedet, har nyfamiljen skapat en egen identitet. Man kan tillsammans skratta åt tidigare orealistiska drömbilder och konflikter.

LITTERATUR

Bjerkesjö, A. (2005). Att leva med andras barn
– Handbok för styvfamiljen. Norstedts, Sverige.

Broberg, M. (2010). Uusperheen voimavarat ja lapsen hyvinvointi.
Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D 52. Väestöliitto.

Murtorinne-Lahtinen, (2013). Hyvä paha äitipuoli. Uusperheen arjessa.
Kirjapaja, Helsinki.

Papernow's nyfamiljscykel (1984). Cykeln baserar sig på forskning gjord vid
Gestalt-institutet, min information kommer via SUPLI.

Raittila, K & Sutinen, P. (2008). Huonetta vai sukua. Elämää uusperheessä.
Kirjapaja, Helsinki.

Rauha, M. (2003). Äitipuolen käsikirja. Nauti elämästä uusperheessä.
WSOY, Helsinki.

Räisänen, M., Suhonen, M., Wahlberg, K-E. (2013). Uusperheen sisarusuhteet
struktuurilistisen perheterapian näkökulmasta perheneuvolatyössä. Perheterapia 1/13.
Suomen Mielenterveysseura. AO-PAINO, Mikkeli.

Wallerstein, J., Lewis, J., Blakeslee, S. (2007). Avioeron perintö. Eron lapset aikuisina.
Therapeia-säätiö, Helsinki.

Statistikcentralen, statistik om barnfamiljer i Finland 2016.
http://tilastokeskus.fi/til/perh/2015/02/perh_2015_02_2016-11-25_kat_003_fi.html

Icke publicerat material

Huttunen, J. (2016). Isä sosiaalisena ja psykologisena vanhempana. Föreläsning 17.3.2016.
Nyfamiljshandledarutbildning, Åbo.

Larkela, P. (2013): Mikä on uusperhe? Tutkimuksia ja tulkintoja uusperheistä.
Föreläsning, 7.2.2013. Nyfamiljshandledarutbildning, Åbo.

WHAT'S UP MED WHATSAPP

Anne Bjarre

BF

”Vi märkte så småningom att telefonsamtal inte var det bästa sättet att hålla kontakt efter skilsmässan om ärenden som rör barnet.” Så säger Rickes pappa. ”Ricke var 4 år när hans mamma och jag skilde oss. Även om vi föräldrar inte var i luven på varandra efter skilsmässan kändes det ofta ändå obekvämt då vi talade med varandra om nödvändiga saker som gällde Ricke.

Några år efter skilsmässan gifte jag om mig och Ricke har nu två småsyskon. Rickes mamma har också på sitt håll gått vidare och fått barn med sin nya partner.”

Mängden kontakt och vilka saker man behövt hålla kontakt om har förstås varierat under årens lopp berättar pappan. De stora frågorna som har med ekonomi och boende att göra har det varit relativt enkelt att besluta om. ”Och så har vi ju fått pröva oss fram förstås. Till exempel märkte jag och min nuvarande partner så småningom att vi kände oss obekväma med att fira Rickes födelsedag med mitt ex och hennes vänner, så vi beslöt helt enkelt att ordna två olika kalas.”

I en nyfamilj är det viktigt och värdefullt att alla vuxna som finns i barnets närfamilj är medvetna om vad som pågår i barnets vardag. Det finns många praktiska saker som ska fungera, särskilt när barnet bor växelvis hos båda föräldrarna. Det är viktigt att barnet känner sig välkommet och väl mottaget i båda hemmen, och att barnet vet och litar på att föräldrarna bär ansvar för att de prylar som behövs dagligen följer med när barnet växlar hem. Det är en trygghet för barnet att veta att de vuxna i båda familjerna håller kontakt med varandra.

Rickes bonusmamma berättar att eftersom Ricke regelbundet växelvis bor hos dem vill hon också gärna vara involverad i saker som berör hans och därmed också familjens vardag.

Kontakten mellan den biologiska föräldrarnas nya partner och dennes ex-partner är inte alltid så enkel. Särskilt när skilsmässan är färsk kan det kännas svårt. Trots att man vill sitt barns bästa kan det ändå kännas krävande att i villervallan efter skilsmässan stödja varandra i föräldrarollen. Och då är det viktigt att föräldern söker stöd för att få utlopp för sina känslor så att inte barnet drabbas.

Rickes familj i båda hemmen löste kontakt frågan genom att öppna en Whats ap grupp där de kommunicerar om gemensamma saker som rör Ricke och hans familjers liv och vardag. Den lösningen fungerar jättebra för alla involverade berättar Rickes pappa. Han tycker också att det är viktigt att barnets båda föräldrar får den information som kommer via skola och dagis. Någon gång händer det att lärarna inte tänker på den saken och då är det bra att man kontaktar dem och ser till att löpande information når båda föräldrarna.

Relationen mellan föräldrarna är barnets andliga hem. Den kan vara en trygg hamn eller ett stormigt hav.

Att man tar hand om föräldraskapet också efter skilsmässan är en av de värdefullaste gåvor man kan ge sitt barn.

N SOM I NYFAMILJ

Tips för de vuxna i familjen

- 1 Vi utformar vår familjs regler.
- 2 Vi drar vår familjs gränser och håller fast vid dem.
- 3 Vi håller familjemöten varje vecka.
- 4 Vi är måna om att ha tid för parförhållandet.
- 5 Vi är ärligt intresserade av det som händer i vår partners liv.
- 6 Vi skapar egna traditioner och minnen (fotografier, fester).
- 7 Vi funderar över hur vi kommunicerar och samarbetar.
- 8 Vi talar också om små saker.
- 9 Vi gör saker tillsammans som en familj och skapar en vi-anda.



www.bvif.fi

Alla familjemedlemmar berörs av en skilsmässa och det är möjligt att de inte upplevt något lika starkt i sitt liv före det. En separation väcker starka känslor som man måste behandla för att det nya i livet, livet efter skilsmässan, ska kunna börja. En skilsmässa skapar stora förändringar i familjen och det tar tid att processa den.

I en nyfamilj finns kärleken och viljan att leva tillsammans men vardagen kan sätta nyfamiljen på prov. Det finns många vanor och behov att beakta. Det kan ta flera år innan saker och ting faller på plats och vardagen i familjen löper utan större komplikationer.

Barnavårdsföreningen (BF) är Finlands äldsta barnskyddsorganisation grundad 1893. Vi arbetar för en bättre barndom, ett stärkt föräldraskap och ett barnvänligare samhälle.



BARNAVÅRDSFÖRENINGEN

■ www.bvif.fi