



Samt arbete

FÖRÄLDRASAMARBETE.

Handbok

I FÖRÄLDRASAMARBETE
EFTER SEPARATION

Redaktörer

Päivi Hietanen

Vesa Keinonen

Maarita Kettunen

FÖRORD TILL DEN SVENSKA UPPLAGAN



Ett fungerande föräldrasamarbete är viktigt för att skapa en trygg barndom, också efter att föräldrarna separerat. Vid en separation måste föräldrarna se till barnets bästa och ha fokus på barnets behov. Inget barn ska behöva växa upp i skuggan av sina föräldrars separation.

Inom Barnavårdsföreningen har vi lång erfarenhet av att stötta och hjälpa familjer där föräldrarna separerat. Vi har stor erfarenhet av att jobba med både barn och vuxna.

Vi jobbar också med professionella som möter barn och familjer i sitt arbete.

I den här handboken använder vi parallellt begreppen skilsmässa och separation. Oberoende av vilken term som används syftar vi till en situation där föräldrarnas förhållande är slut och de inte mera lever tillsammans.

Den här svenskspråkiga handboken är en översättning av den finska handboken *Yhteistyövanhemmuuden käsikirja* som Förbundet för mödra-

och skyddshem publicerat. Vi är glada över möjligheten att i samarbete med förbundet kunnat ge ut denna viktiga bok också på svenska. Vi riktar också ett stort tack till Social- och hälsoorganisationernas understödscentral STEA som möjliggjort utgivande av handboken. Tillsammans arbetar vi mot en barnvänlig morgondag.

Helsingfors den 4 oktober 2021

Pia Sundell

verksamhetsledare

Barnavårdsföreningen i Finland rf

I denna svenska översättning har vi valt att behålla originalbilder producerade av barn, trots att fyra av dem innehåller text skriven på finska. Bilderna är autentiska och översättningen till svenska står i bildtext.

FÖRORD

V varje år är cirka 40 000 barn med om att deras föräldrar separerar eller skiljer sig i Finland. En skilsmässa innebär alltid en kris, inte bara för föräldrarna, utan också för barnen. Trots det hamnar barnens behov ofta i skuggan av föräldrarnas kris, och barnens perspektiv får ge vika för föräldrarnas känslor och upplevelser av skilsmässan. De flesta skilsmässor och separationer sker i samförstånd, men inte alla. I värsta fall hamnar barnet i kläm eller blir slagträn i konflikten, vilket skadar barnet. Det är viktigt

att föräldrar erbjuds hjälp med att beakta barnets bästa i samband med en skilsmässa. Barn har rätt till båda sina föräldrar, och föräldraskapet fortsätter även om föräldrarna bestämmer sig för att flytta isär.

I den här publikationen diskuterar vi olika frågor kring skilsmässa och separation ur barnets perspektiv, med barnets rättigheter och behov samt barnets bästa i fokus. Det är viktigt att barnets röst blir hörd när föräldrarna skiljer sig. Därför innehåller boken också praktiska tips till yrkesfolk på hur barnets situation och behov

bäst beaktas i samband med en skilsmässa. Det mest centrala är att barn behöver bearbeta sina upplevelser och känslor under trygga omständigheter. Det är inte farligt att tala med barn om deras erfarenheter – tvärtom far de illa när omgivningen tiger.

Till föräldrarnas skyldigheter hör att ge sina barn god vård och omsorg, oavsett om de bor tillsammans eller inte. Barn har lagstadgad rätt att höras och beaktas när föräldrarna fattar beslut i frågor som rör dem. Men om föräldrarnas förhållande är konfliktfyllt och de lägger sin emotionella bör-

da på barnet, har barnet ingen möjlighet att göra sig hört och sett i samband med en skilsmässa. Därför är det viktigt att man som professionell beaktar barnets situation och erbjuder olika stödåtgärder för att hjälpa föräldrarna att bygga upp ett konstruktivt föräldrasamarbete i den mån det är möjligt.

Det bästa sättet att främja barnets välbefinnande efter en skilsmässa är att ge föräldrarna stöd i deras föräldraskap. Stödet ska anpassas efter varje familjs individuella situation, resurser och eventuella risker. Ofta går det att inleda arbetet med att bygga upp ett samarbete mellan föräldrarna redan under skilsmässoprocessen. Ett fungerande föräldrasamarbete tryggar barnets tillgång till båda sina föräldrar. Det skyddar barnet från de negativa effekterna av separationen, som till exempel föräldrarnas inbördes konflikter och att viktiga människor försvinner ur barnets liv.

I boken diskuteras också så vad föräldrasamarbete kan innebära i olika situationer och vilka aspekter som kan behöva beaktas i arbetet med föräldrar som går igenom en skilsmässa. Om det till exempel förekommit våld inom familjen, eller om det finns risk för våld efter skilsmässan, ska föräldrastödet fokusera på riskbedömning och på att skydda den våldsutsatta föräldern och barnen. Boken ger vägledning också i sådana situationer. När man som professionell gör en bedömning av fa-

miljens situation och stödbehov i samband med en skilsmässa eller separation måste man alltid ta i beaktande att det kan förekomma våld inom familjen.

Organisationer har en viktig roll i arbetet med stöd vid skilsmässa. Fördelen med organisationer är att de har flexibla öppettider och personal som är lätt att nå. De kan också erbjuda stödgrupper där föräldrar får träffa andra som går igenom liknande saker. Förbundet för mödra- och skyddshem erbjuder stöd till föräldrar som skilt sig, eller som överväger att separera. Stöd erbjuds också till familjens barn.

Inom förbundets stödverksamhet strävar vi efter att alltid fokusera på barnets bästa och främja föräldrasamarbete i den mån det är möjligt. Vi erbjuder föräldrastöd i olika former: det kan handla om nätbaserat stöd, informationstillfällen och stödgrupper eller individuellt stöd till familjer i form av parsamtal, enskilda samtal eller stöttat och övervakat umgänge. Responser från föräldrarna har varit positiv, och de uppger att de har haft nytta av att diskutera sitt föräldrasamarbete både i stödgrupperna och med personalen. Förbundet för mödra- och skyddshem har tillsammans med sina medlemsföreningar under årens lopp blivit en viktig samhällsaktör med stor kunskap om föräldrasamarbete och konkret stödverksamhet för familjer i skilsmässa.

Med den här handboken

vänder vi oss till yrkesverksamma inom social- och hälsovårdsbranschen och undervisnings- och utbildningsbranschen samt studerande inom området för att ge en djupare förståelse för vad föräldrasamarbete i grunden handlar om och hur man bäst stöder det. Boken är den första i sitt slag som har ett starkt fokus på föräldrasamarbete och även avsaknaden av det. Den för en mångsidig diskussion kring temat genom att låta såväl föräldrar som forskare och experter komma till tals och ger en bred bild av både möjligheterna och utmaningarna med föräldrasamarbete. Vår målsättning är att erbjuda professionella inom området nya verktyg för att bemöta föräldrar och främja föräldrasamarbete.

Ett varmt tack till alla som bidragit med expertartiklar, till bokens redaktörer Päivi Hieta-nen, Maarita Kettunen och Vesa Keinonen för det stora och viktiga arbetet med att förverkliga publikationen, och till alla andra som bidragit på annat sätt.

Jag hoppas att boken är till glädje för dem som arbetar inom social- och hälsovården och att den bidrar till att trygga barnets bästa i arbetet med familjer i skilsmässa, så att barnen kan upprätthålla en trygg kontakt med båda sina föräldrar.

Helsingfors i mars 2019
Riitta Särkelä
Generalsekreterare
Förbundet för mödra- och skyddshem rf

Sam arbete

Handbok I FÖRÄLDRASAMARBETE EFTER SEPARATION

Handbok i föräldrasamarbete efter separation. Förbundet för mödra- och skyddshems handböcker • Redaktörer: Päivi Hieta-
nen, Vesa Keinonen och Maarita Kettunen • Översättning: Sofia Wahlström • Omslag och layout: Rohkea Ruusu, Kristina
Sarivaara • Bilder: Ungdomars egna bilder från livet med två hem • Tryck: Paino-Kaarina • ISBN 978-952-7431-04-7 (häftad) •
ISBN 978-952-7431-05-4 (pdf) • Beställningar: ensijaturvakotienliitto.fi/materiaalit och bvif.fi/for-foraldrar/guider-och-handbocker/
• Förbundet för mödra- och skyddshem rf (2021)

1

Föräldrasamarbete – vad är det?

Föräldrasamarbete efter skilsmässa eller separation – vad, hur och varför?

Johanna Terävä och Marja Leena Böök

10

Föräldrars egna erfarenheter av föräldrasamarbete

Maarita Kettunen

20

Kamratstöd främjar föräldrasamarbetet

Päivi Hietanen

30

Triangelmodellen som arbetsredskap

Päivi Hietanen och Linda Niininen

38

2

Föräldrasamarbete och barnet

Föräldrasamarbete under graviditeten och spädbarnstiden

Tanja Henttonen

52

Pappan har en viktig roll i samarbetet

Maarita Kettunen och Santtu Salonen

64

Föräldrasamarbetet och barnets välbefinnande

Tuija Vanhanen

74

3

Utmaningar i föräldrasamarbetet

Missbruksproblem och föräldrasamarbete – går ekvationen ihop?

Niina Kokko

84

Föräldrasamarbete när pappan har ett missbruk

Kaisa Ovaskainen

90

Trygghet är en förutsättning för samarbete

Johanna Matikka och Tiina Muukkonen

96

Föräldrasamarbete efter våld

Ulla Ahvo och Heidi Arkivuo

108

116

Författarna

INLEDNING

Jag skilde mig från min partner, inte från mitt barns andra förälder. (frånskild förälder)

Föräldrasamarbete med alla dess möjligheter och begränsningar är en komplex fråga. Begreppet "föräldrasamarbete" väcker föreställningar om krav på tät kontakt och gemensamma målsättningar och spelregler föräldrarna emellan. I korthet handlar föräldrasamarbete ändå om att samarbeta kring frågor som rör barnet, samtidigt som det också kan beskrivas som en tillåtande inställning till den andra förälderns närvaro i barnets liv. Förutsättningar för ett föräldrasamarbete skapas nämligen när båda föräldrarna prioriterar barnets bästa och accepterar att den andra föräldern kommer att vara en del av barnets liv också efter skilsmässan.

För en professionell kan det vara utmanande att arbeta med frånskilda föräldrar, eftersom föräldrarna kan ha olika

uppfattningar om skilsmässan och orsakerna till den. Det kan också råda stor oenighet mellan föräldrarna kring barnets framtid, och ibland försöker de dra in den professionella i sina inbördes konflikter. Mitt i allt detta står ett barn som också har en egen erfarenhet av vad som hänt i familjen och egna åsikter om sin framtid.

Ett barn behöver relationen till föräldrarna som stöd under uppväxten. Det är viktigt att barnets förtroende för föräldrarna och andra omsorgspersoner upprätthålls både under skilsmässan och i den nya vardagen med två hem. En av föräldrarnas viktigaste uppgifter är att sörja för barnets trygghet och se till att det inte tvingas välja sida i deras konflikter. Ofta är det kärleken till barnet som ger föräldrarna kraft och ork att fortsätta sträva efter ett fungerande föräldrasamarbete.

Om den egna erfarenheten är att skilsmässor enbart skapar konflikter mellan föräldrarna kan det vara svårt för den professionella att lita på klienternas förmåga att genomföra sin skilsmässa i samförstånd. De egna erfarenheterna av parförhållanden, skilsmässa och föräldrasamarbete kan påverka synen på klienternas situation. Därför är det viktigt att alla som i sitt arbete möter föräldrar i skilsmässa är medvetna om

sina egna värderingar och sin egen inställning till skilsmässor. Samt ha förtroende för klienternas förmåga att tackla de förändringar som skilsmässan för med sig. Det kan hjälpa att påminna sig om att de föräldrar som får stöd ofta lyckas undvika konflikter och i stället fokuserar på att bygga upp ett fungerande föräldrasamarbete.

Föräldrar söker ofta hjälp inför en skilsmässa. De vill ha råd och vägledning och en möjlighet att diskutera frågor som rör barnet, och de uppskattar att professionella tar initiativ till samtal om skilsmässan och berättar vilken service som finns och vilka former av stöd som erbjuds. Därför är det viktigt att också professionella får stöd i sitt arbete med att främja föräldrasamarbete efter skilsmässa.

Med den här handboken vill vi ge en översikt med många perspektiv över vad föräldrasamarbete kan innebära. Vi hoppas att boken ska vara ett stöd för alla som arbetar med föräldrar och hjälpa att identifiera olika möjligheter och utmaningar med att bygga upp ett föräldrasamarbete. Vi har också ambitiösa förhoppningar om att kunna definiera vad ett gott och konstruktivt föräldrasamarbete består av och visa hur man i sitt yrke kan främja det genom egna arbetssätt och

metoder. Dessutom tar vi upp situationer där möjligheten till föräldrasamarbete måste granskas ur ett säkerhetsperspektiv.

Arbetet med att redigera handboken har varit en givande och intressant resa i föräldraskap, samarbete efter skilsmässa, barnets välmående och föräldrarnas ansvar, rättigheter och skyldigheter. Genom artiklarna i boken och diskussioner med författarna har vi fått nya perspektiv på hur vardagen efter en skilsmässa kan se ut hos olika familjer. Vi har fått en ny förståelse för de möjligheter en skilsmässa kan föra med sig, men också för dess svåra och smärtsamma sidor. Processen har synliggjort hur viktigt det är att de som arbetar med familjer i skilsmässa kan bemöta de frånskilda föräldrarna och deras barn med mod och ett öppet sinne.

Det är många som har bidragit till att förverkliga den här handboken. Tack till artikelförfattarna som följt oss på vår resa i föräldrasamarbetets värld. Tack också till alla professionella som genom diskussioner och reflektioner hjälpt oss i vår strävan att beskriva föräldrasamarbetet på ett unikt sätt. Tack för ert mod och ert samarbete.

Vi vill också rikta ett tack till Jussi Pulli och Johanna Vaitomaa i *Ero Lapsiperheessä-teamet*¹ för empati, stöd och

synpunkter som underlättat arbetet med boken. Tack också till Essi Lehtinen vars erfarenhet av publikationsarbete hjälpt oss att förverkliga handboken.

Ett extra stort tack till alla barn som bidragit till boken med sina erfarenheter. Barnen är den viktigaste anledningen till att främja föräldrasamarbete och hjälpa föräldrar att skiljas i samförstånd. Föräldrarnas skilsmässa påverkar många områden i barnens liv, och i den här boken bidrar barnen med bilder och tankar som skildrar deras erfarenheter av livet efter skilsmässan.

Vårt allra största tack riktar vi till de föräldrar vi mött i vårt arbete under årens lopp. Era reflektioner och insikter har

övertygat oss om att föräldrasamarbete inte behöver vara en utopi, utan att det kan vara ett realistiskt mål. Ett fungerande föräldrasamarbete är redan verklighet i många frånskilda föräldrars vardag.

Miina Sillanpää² sade: "Varje barn ska räddas till livet". Det är en alltid lika aktuell ambition, och den lever vidare också i den här boken. Även i en skilsmässokris har alla barn rätt att bli sedda och hörda.

*Helsingfors i mars 2019
Päivi Hietanen och
Maarita Kettunen
Förbundet för mödra- och
skyddshem rf
Ero lapsiperheessä-teamet*

¹ Teamet som jobbar med skilsmässa i barnfamiljen

² Miina Sillanpää var den första kvinnliga ministern i Finland. År 1926 blev hon biträdande socialminister i Väinö Tanners regering.

1.

Föräldrasamarbete – vad är det?

Föräldrasamarbete handlar om många olika aspekter av gemensamt föräldraskap. I arbetet med att stödja föräldrar i skilsmässa och främja föräldrasamarbete kompletterar professionella och kamratverksamhet varandra. Artiklarna i det här kapitlet handlar om att stödja föräldrasamarbete och de baserar sig på både yrkespersoners och föräldrars erfarenheter och synpunkter.

Föräldrasamarbete efter skilsmässa eller separation – vad, hur och varför?	10
---	-----------

Johanna Terävä och Marja Leena Böök

Föräldrars egna erfarenheter av föräldrasamarbete	20
--	-----------

Maarita Kettunen

Kamratstöd främjar föräldrasamarbetet	30
--	-----------

Päivi Hietanen

Triangelmodellen som arbetsredskap	38
---	-----------

Päivi Hietanen och Linda Niininen



Föräldrasamarbete efter skilsmässa eller separation – vad, hur och varför?

Johanna Terävä och Marja Leena Böök

Föräldrasamarbete efter skilsmässa eller separation är en komplicerad process som tvingar de vuxna att se över sina värderingar, attityder och sin vardag. Barnets föräldrar eller andra omsorgspersoner behöver ofta ett mångsidigt stöd i sitt föräldrasamarbete.

I DEN HÄR ARTIKELN använder vi termen föräldrasamarbete (*co-parenting*) som i dagligt tal ofta kallas delat eller gemensamt föräldraskap, även om begreppen inte har riktigt samma betydelse.

Föräldrasamarbete är inte detsamma som att vårdnaden delas lika mellan föräldrarna, och det rör inte bara biologiska föräldrar i heterosexuella parförhållanden. Med föräldrasamarbete avser vi ett samarbete mellan de vuxna i alla slags familjer: kärnfamiljer, bonusfamiljer, regnbågsfamiljer,

adoptivfamiljer och flergenerationsfamiljer bestående av till exempel ett barn, en mamma och en mormor (t.ex. Hock & Moraadian 2013). Vi avser alltså inte nödvändigtvis barnets biologiska, sociala eller juridiska föräldrar, utan de vuxna som ger barnet omsorg.

I korthet betyder föräldrasamarbete att två eller flera vuxna tillsammans ansvarar för och samarbetar kring barnets hälsa och välbefinnande (Van Egeren & Hawkins 2004; Hock & Moraadian 2013). En av de mest kända forskarna inom

12 Föräldrasamarbete

föräldrasamarbete, Mark Feinberg (2003), har sammanfattat begreppet så här: Föräldrasamarbete är ett ömsesidigt, bindande och ansvarsfullt samarbete kring barnets omsorg, omvårdnad och beslut som rör barnets liv och vardag.

Kärnan i föräldrasamarbetet är just samarbetet, som i sin tur utgör grunden för en gemensam syn på barnets bästa. Det handlar alltså om hur föräldrarna tillsammans ansvarar för omvårdnaden om barnet samtidigt som de åsidosätter sina inbördes konflikter (Beckemeyer, Coleman & Ganong 2014).

Feinberg (2003) definierar föräldrasamarbetet med utgångspunkt i omsorg, arbetsfördelning och det ömsesidiga stödet föräldrarna emellan. Till barnets omsorg hör att skapa en gemensam värdegrund och stödja barnets fysiska, psykiska och sociala utveckling. Arbetsfördelningen handlar om hur föräldrarna förhåller sig till ansvar och skyldigheter. Hit hör bland annat kommunikationen kring barnets dagliga behov av till exempel mat, kläder och hälsovård.

Friberg lyfter också fram föräldrarnas förmåga

att ge varandra ömsesidigt stöd, och att det finns en tendens att underskatta varandra. Det handlar alltså om hur de förhåller sig till varandra och talar om varandra, också i varandras frånvaro. Avslutningsvis handlar föräldrasamarbetet om att värna om familjegemenskapen och skapa en atmosfär av samhörighet. Det betyder att föräldrarna stöder varandras psykiska och fysiska närvaro i barnets liv.

Föräldrasamarbete stärker relationen till barnet

Även om begreppet "skilsmässa" är moraliskt och negativt laddat, kan en skilsmässa i praktiken få såväl positiva som negativa följder för både familjen och individen. Men skilsmässan i sig utgör inte ett problem eller en ökad risk för att barnet ska fara illa. Det centrala är hur föräldrarna hanterar skilsmässan och dess följder för barnet eller barnen (t.ex. Amato m.fl. 2011; Lansford 2009). En skilsmässa kan vara en lättnad för både barnen, föräldrarna och andra närstående. Den kan till och med leda till positiva förändringar i barnets liv (se Hetherington 2003).

Niina Kauppinen (2013) visade med sin forskning att en skilsmässa för många familjer kan vara en början på ett nytt, bättre liv. Föräldrarna i hennes intervjuer räknade upp vilka positiva effekter skilsmässan hade haft på deras familjer: familjemedlemmarna blev nöjdare, stämningen hemma blev lugnare, föräldrarna fick tillbaka sina krafter och barnet fick mer uppmärksamhet.

Kom ihåg!

– Artus Le Roux, 13 år

- Ta med fotbollskläderna till pappa!
- Kom ihåg resekortet!
- Glöm inte matprovet på onsdag – öva hos pappa!
- Fråga om pappa kan ta dig till frisören nästa veckoslut.



Men vanligare är ändå att skilsmässan ger upphov till en kris. Många studier visar att föräldrarnas skilsmässa leder till både ångest och depression hos barn (Ångarne-Lindberg & Wadby 2012). Också barnets inlärningsförmåga kan påverkas, vilket kan leda till svagare [akademiska] prestationer senare i livet (Potter 2010).

Flera internationella studier visar att barnets välbefinnande ökar om föräldrarna förmår att samarbeta kring barnets vård och omsorg. Det gäller både före och efter en skilsmässa (t.ex. Umemura 2015). Föräldrar som kan samarbeta tenderar också att vara mer överens i frågor som rör barnets omsorg (Bastaitis m.fl. 2014). Man har dessutom kunnat påvisa att föräldrelationens kvalitet före skilsmässan påverkar föräldrasamarbetet efter skilsmässan (t.ex. Gürmen m.fl. 2017; Lamela & Figueiredo 2011).

Ett fungerande föräldrasamarbete stärker båda föräldrarnas relation till barnet, men störst effekt verkar det ha på relationen mellan pappan och barnet. Det beror på att pappan oftast har ett sämre utgångsläge i och med att barnet vanligen bor hos mamman. Men samtidigt är forskningen motstridig när det gäller vilken betydelse föräldrasamarbetets kvalitet har för barnets välmående. I jämförelser mellan ungdomar vars föräldrar har ett gott föräldrasamarbete och ungdomar vars föräldrar har ett mindre fungerande samarbete, har man inte kunnat konstatera några märkbara skillnader i självkänsla, skolresultat eller allmän tillfredsställelse med livet mellan de båda grupperna (Amato m.fl. 2011).

Olika slags föräldrasamarbete

Forskning visar att det stöd föräldrar får under och efter skilsmässan ger dem större självkänedom och en bättre förståelse för medföräldern och barnet. Det hjälper dem också att bygga upp nya slags relationer till varandra. Det kan leda till



Föräldrar som kan samarbeta med varandra är oftast också överens om barnets omsorg.

att de lyckas lösa konflikter och att stressen lättar för alla parter. (Feinberg & Kan 2008; Ranier m.fl. 2016.) Föräldrastöd efter skilsmässan har visat sig stärka speciellt pappor i deras föräldraskap. Det stärker de känslomässiga banden mellan pappor och deras barn och bidrar till ett positivt samspel dem emellan (Fagan 2008; Meyer m.fl. 2017).

Många studier (t.ex. Amato m.fl. 2011; Lamela m.fl. 2016) har kategoriserat olika slags föräldrasamarbete. Den vanligaste indelningen av föräldraskap efter skilsmässa är stabilt föräldraskap, konfliktfyllt föräldraskap och ett avbrutet föräldraskap.

Kännetecknande för föräldrar som har en stabil föräldrastil och en förmåga att samarbeta är att de har ett positivt förhållningssätt och är ansvarsställande. De kan bortse från sina egna behov och betrakta saker ur barnets perspektiv. Samspelet mellan föräldrarna bygger på kommunikation och en förmåga att ta varandra i beaktande. Enligt Kauppinen (2013) är grunden för ett fungerande föräldrasamarbete att de vuxna har fattat ett aktivt beslut om att samarbeta efter skilsmässan. De kan hålla isär sitt nuvarande föräldraskap och de känslor som den avslutade parrelationen gett upphov till. Flexibilitet är centralt i allt som rör barnet.

Den stabila föräldrastilen är naturligt nog den bästa för barnet. Föräldrar som har en stabil föräldrastil sätter det gemensamma bästa och de

14 Föräldrasamarbete

gemensamma målen framför inbördes rivalitet och egna känsloreaktioner.

Ett konfliktfyllt föräldrasamarbete präglas å sin sida av hat, misstro och konflikter. Det kan handla om att man utsätter den andra föräldern för verbala och fysiska angrepp, som alienering, nedlåtande kommentarer eller sabotage av den andras föräldraskap.

Den tredje varianten, att avbryta eller dra sig ur föräldraskapet, är den mest radikala. Det innebär att föräldrelationen upplevs som så svår att man känner sig tvungen att ta totalt avstånd från den. I bakgrunden finns ofta våld, alkoholism eller psykisk ohälsa som hotar hela familjens välmående.



De professionellas syn på föräldrasamarbete

För att kartlägga de professionellas syn på föräldrasamarbete har vi gjort intervjuer med yrkesverksamma. Projektet utfördes i samarbete med Förbundet för mödra- och skyddshems föräldrastödsverksamhet *Ero lapsiperheessä*. Vi gjorde nio gruppintervjuer med 29 kvinnor och 2 män i åldern 32–57 år. Deltagarnas utbildningsnivå sträckte sig från yrkesexamen till högre högskoleexamen. De flesta hade arbetat med föräldrar som skilt sig eller separerat, många av dem i flera år eller till och med årtionden.

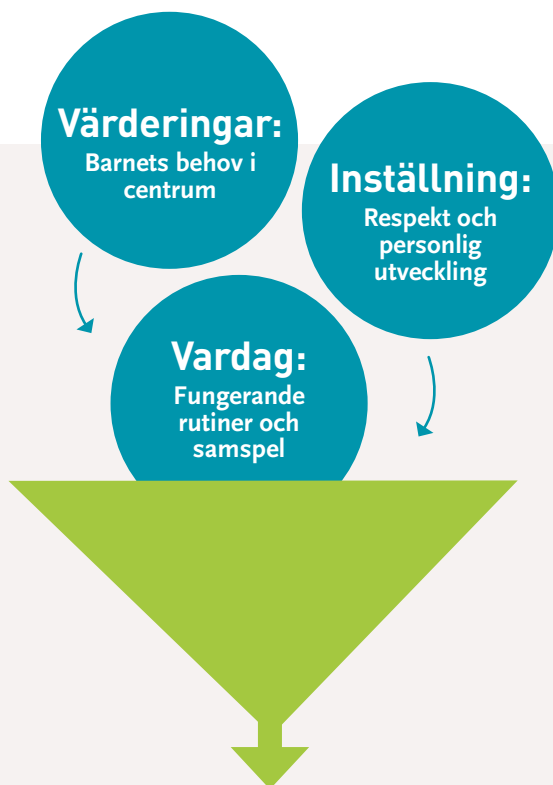
Forskningsprocessen följer god vetenskaplig praxis och beaktar etiska aspekter, bland annat genom att allt material anonymiserats.

Föräldrasamarbete handlar om värderingar, inställning och vardag

I intervjuerna räknade deltagarna upp vilka element som behövs för att bygga upp ett fungerande föräldrasamarbete. Vi har samlat dem under tre huvudteman: värderingar, inställning och vardag. Dessa samverkar med rådande kulturella normer, ideal och värderingar, den samhälls- och familjepolitiska situationen och den enskilda individens livssituation (civilstånd, socioekonomisk bakgrund, vårdnadshavarskap, bostadsort), personliga resurser och individuella förmågor och färdigheter.

Under temat värderingar uppgav de intervjuade att det viktigaste var att prioritera barnet. Den principen fungerade som en spegel och

En kilometer hem och tillbaka.
– Empu, 10 år



måttstock för föräldrarnas agerande. "Det handlar om att sätta barnet i främsta rummet", som en av de intervjuade konstaterade. Intervjudeltagarna poängterade att barn har rätt att älska båda sina föräldrar och rätt till en trygg vardag.

Vidare ska föräldrarna sträva efter att se sin livssituation och sin vardag ur barnets perspektiv, för "barn ska ha friheten att vara barn". Genom att sträva efter att förstå barnets känslor och hjälpa det att sätta ord på dem kan föräldern förebygga att barnet tar på sig skulden för skilsmässan eller känner skuld över att inte kunna eller vilja träffa en av föräldrarna. Det är viktigt att lyssna när barnet berättar om sina upplevelser och känslor, och att involvera barnet på en nivå som är lämp-

lig med hänsyn till barnets ålder och utveckling.

Det är också viktigt att göra allt man kan för att minska barnets stress. Det är de professionellas uppgift att påminna föräldrarna om att inte använda barnet som slagträ eller budbärare i sina konflikter och att inte tycka synd om barnet eller ge barnet för stort ansvar oberoende av hur mycket de egna resurserna tryter. De professionella ska hjälpa föräldrarna "att förstå vems ansvaret är". Tillsammans med de professionella har föräldrarna en möjlighet att diskutera hur umgänget med den andra föräldern och andra viktiga personer i barnets liv ska tryggas och organiseras.

Goda stödinsatser ger föräldrarna nya krafter och gör att de ser sina barn i ett nytt ljus: "Mina

barn är ju inte alls så jobbiga, de är ju världens underbaraste!”

Det andra temat, som handlar om föräldrarnas inställning, är också viktigt. Hit hör den egna personliga utvecklingen och respekten för medföräldern. De intervjuade framhävde att föräldrasamarbete handlar om samförstånd och gemensamma målsättningar. ”Föräldrar ska inte tävla med varandra, utan i stället dela glädjen och stoltheten över de gemensamma barnen.” Föräldrar som har ett fungerande föräldrasamarbete strävar efter att öka sin självkännet och är måna om sin personliga utveckling: ”Trots att man är mitt uppe i en skilsmässokris går det att hitta sig själv och sitt eget sätt att vara förälder.” De beaktar varandras livssituation, accepterar varandras val och uppskattar varandra ”om inte annat, så åtminstone som föräldrar”.

De intervjuade betonade att föräldrasamarbetet är något man växer in i och att det är en process som alla går igenom på sitt eget sätt. En av de intervjuade konstaterade att: ”Föräldrasamarbetet är ingenting man stökar undan under ett hastigt möte med barnatillsyningsmannen³.” Speciellt pappornas ställning efter skilsmässan lyftes fram i intervjuerna. Pappor kan ibland tvingas kämpa för sina rättigheter i vårdnads- och boendefrågor. Samtidigt kom det fram att pappor efter en skilsmässa ansåg att de var lyckligare än förr. De tog mer hand om barnen och hade lärt sig att ta ett helhetsansvar för dem. De intervju-

ade berättade att en del pappor hade sagt att de äntligen ”fick vara pappor på sitt eget sätt” när mammorna inte längre bestämde allt själva.

En förutsättning för föräldrasamarbetet är att föräldrarna tolererar varandra, och gärna också litar på varandra, har tålmod och uppför sig sakligt och korrekt gentemot varandra. I och med skilsmässan måste föräldrarna bland annat ge upp drömmen om kärnfamiljen och acceptera att de inte kommer att bli mor- eller farföräldrar tillsammans. När det gällde temat inställning uppgav de intervjuade sammanfattningsvis att deras uppgift var att lyssna på och bemöta föräldrarna, inge hopp om möjligheter till en bättre framtid.

Det tredje huvudtemat berörde vardagen och samspelet. En smidig vardag är grunden för ett fungerande föräldrasamarbete. Båda föräldrarna måste kunna kompromissa och vara flexibla, både i tanke och handling. Ett fungerande föräldrasamarbete baserar sig på en öppen och smidig kommunikation där man möts halvvägs. Även om föräldrarna inte längre bor tillsammans, behöver de fortfarande gemensamma regler och överenskommelser om saker som rör barnets liv och vardag.

En mångfald av stödnätverk och samarbetsformer

Föräldrasamarbete innebär att två eller flera vuxna samarbetar kring föräldraskapet. Det är inte



För att kunna samarbeta måste föräldrarna lita på varandra, eller åtminstone acceptera varandra. Samarbetet kräver tålmod och ett gott och sakligt uppförande.

³ Barnatillsyningsmännen ansvarar för utredning av ärenden angående faderskap/moderskap. Dessutom bestyrker de avtal om vårdnad, boende och umgängesrätt och underhåll för barn.

detsamma som jämnt fördelad vårdnad, utan det betyder att föräldrarna samarbetar med barnets bästa i centrum. I de flesta fall är föräldrarna barnets biologiska föräldrar och familjerna (före detta) kärnfamiljer som ska samarbeta kring värderingar, attityder och vardagliga rutiner. Men under de senaste decennierna har familjeformerna och familjepraktikerna blivit mer mångfaldiga. Det behövs därför fortfarande mer kunskap om olika slags familjer och familjesituationer.

Vardagen efter skilsmässan ser till exempel annorlunda ut i familjer med socioekonomiskt stabila, biologiska föräldrar än i familjer där den ena föräldern bor utomlands, är allvarligt sjuk eller avtjänar ett fängelsestraff. Och hur ser samarbetet ut i en familj som har varit med om flera skilsmässor eller separationer – vem samarbetar med vem, och hur? I vissa fall kan familjesituationen medföra att ett föräldrasamarbete inte är lämpligt eller ens möjligt.

Bland forskarna finns det också de som framhåller att föräldrasamarbete inte ska vara ett självändamål. Familjeforskaren Linda Nielsen (2017) ifrågasätter den rådande uppfattningen om att ett dåligt föräldrasamarbete alltid skulle vara negativt för barnets utveckling. Det är viktigt att lyfta fram föräldrasamarbetets många kvaliteter och former, men det är lika viktigt att utreda och stödja föräldra-barnrelationerna (pappa-barn, mamma-barn).

Sammanfattningsvis behöver barn och föräldrar en mångfald av stödnätverk och samsarbetsmodeller som i bästa fall främjar hälsan och leder till ett mer balanserat liv efter skilsmässan. Den bästa responsen en professionell kan få av sin klient är: "Det märks att alla i familjen har blivit mer harmoniska. Vi har lärt oss samarbeta, fått redskap för att hantera problem och mod att tala om svåra saker. Vi har börjat tro att allt kanske ordnar sig till slut."

NÅGRA PRAKTISKA TIPS:

- 1) Barnet ska alltid sättas i främsta rummet. Uppmana föräldrarna att hjälpa barnet att förstå och sätta ord på sina känslor.
- 2) Sträva efter att minska barnets stress. Påminn föräldrarna om att inte använda barnet som slagträ eller budbärare, tycka synd om barnet eller låta det ta för stort ansvar efter skilsmässan.
- 3) Föräldrar som har ett fungerande föräldrasamarbete strävar efter att öka sin självkännet och är måna om sin personliga utveckling. Stöd dem i detta!
- 4) Samarbetet mellan föräldrarna är viktigt, men tänk på att också stödja föräldra-barnrelationerna.
- 5) Att bygga upp ett föräldrasamarbete är en tidskrävande process. Hjälプ föräldrarna att tänka långsiktigt och ha tålamod.
- 6) Efter en skilsmässa eller separation kan olika familjer behöva olika slags stödnätverk och samsarbetsmodeller.



Stödet ger föräldrarna en chans att återhämta sig och se sitt barn i ett nytt ljus.

Källor

Amato, P. R., Kane, J. B. & Spencer, J. (2011) Reconsidering the “Good divorce”. *Family Relations* 60, 511–524.

Bastais, K., Ponnet, K. & Mortelmans, D. (2014) Do divorced fathers matter? The impact of parenting styles of divorced fathers on the well-being of the child. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(5), 363–390.

Beckmeyer, J. J., Coleman, M. & Ganong, L. H. (2014) Postdivorce coparenting typologies and children’s adjustment. *Family Relations* 63(4), 526–527.

Fagan, J. (2008) Randomized study of a prebirth coparenting intervention with adolescent and young fathers. *Family Relations* 57(3), 309–323.

Feinberg, M. (2003) The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting* 3(2), 95–13.

Feinberg, M. E. & Kan, M. L. (2008) Establishing family foundations: intervention effects on coparenting, parent/infant well-being, and parent-child relations. *Journal of Family psychology* 22(2), 253–263.

Gürmen, M. S., Huff, Scott C. Brown, E., Orbuch T. L. & Birditt, K. S. (2017) Divorced Yet Still Together: Ongoing Personal Relationship and Coparenting Among Divorced Parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, Volume 58(8), 645–660.

Hetherington M. E. (2003) Social Support and the Adjustment of Children in Divorced and Remarried Families. *Childhood* 10(2), 217–236.

Hock, R. M. & Moraadian, J. K. (2013) Defining coparenting for social work practice: A critical interpretive synthesis. *Journal of Family Social Work* 16(4), 314–331.

Kauppinen, N. (2013) Eronjälkeinen selviytyminen ja onnistunut yhteistyö eroperheiden tarinoissa. Åbo. Åbo universitet. Licentiatavhandling inom socialt arbete med barn och unga.

Lamela, D. & Figueiredo, B. (2011) Post-divorce representations of marital negotiation during marriage predict parenting alliance in newly divorced parents. *Sexual and Relationship Therapy* 26(2), 182–190.

Lamela, D., Figueiredo, B., Bastos, A. & Feinberg, M. (2016) Typologies of post-divorce coparenting and parental well-being, parenting quality and children’s psychological adjustment. *Child Psychiatry & Human Development* 47(5), 716–728.

Sam Sietse arbo

Lansford, J. (2009) Parental divorce and children's adjustment. *Perspectives on Psychological Science* 4, 140–152.

Meyer, D., Cancian, M. & Cook, S. (2017) The growth in shared custody in the United States: Patterns and implications. *Family Court Review*, 55(4), 500–512.

Nielsen, L. (2017) Re-examining the Research on Parental Conflict, Coparenting, and Custody Arrangements. *Psychology, Public Policy, and Law* 23(2), 211–231.

Potter, D. (2010) Psychosocial well-being and the relationship between divorce and children's academic achievement. *Journal of Marriage and Family* 72(4), 933–946.

Ranier, S., Molgora, S., Tammanza, G. & Emery, R. (2016) Promoting coparenting after divorce: a relational perspective on child custody evaluations in Italy. *Journal of Divorce & Remarriage* 37(5), 361–373.

Umemura, T., Christopher, C., Mann, T., Jacobvitz, D. & Hazen, N. (2015) Coparenting Problems with Toddlers Predict Children's Symptoms of Psychological Problems at Age 7. *Child Psychiatry & Human Development* 46(6) 981–996.

Van Egeren, L. A. & Hawkins, D.P. (2004) Coming to terms with co-parenting: Implications of definition and measurement. *Journal of Adult Development* 11(3), 165–178.

Ängarne-Lindberg, T. & Wadsby, M. (2012) Psychiatric and somatic health in relation to experience of parental divorce in childhood. *International Journal of Social Psychiatry* 58(1), 16–25.



Föräldrars erfarenheter av **föräldrasamarbete**

Maarita Kettunen

Frånskilda föräldrar har väldigt olika erfarenheter av föräldrasamarbete. Därför måste stödet anpassas efter den enskilda förälderns situation. Vissa föräldrar behöver få hjälp med de grundläggande föräldrafärdigheterna innan det går att bygga upp ett föräldrasamarbete.

EFTER EN SKILSMÄSSA eller separation är det många föräldrar som önskar att de kunde bryta kontakten med expartnern för gott. Men om man har gemensamma barn måste man hålla kontakt med varandra och kunna samarbeta kring beslut som rör barnen.

En del föräldrar ser samarbetet som en självklarhet och klarar sig utan utomstående hjälp. För andra har samlevnaden och separationen gett upphov till så svåra känslor och negativa erfarenheter att ett samarbete känns som en omöjlighet.

Föräldrarnas förmåga att samarbeta kring frågor som rör barnet är avgörande för barnets välbefinnande efter en skilsmässa. Barnet behöver ha nära relationer till båda sina föräldrar också efter skilsmässan, och båda föräldrarna måste ta ansvar för att stödja barnets fortsatta relation till den andra föräldern. För att trygga barnets välbefinnande när man jobbar med frånskilda föräldrar, är det viktigt att hitta arbetssätt och metoder som stöder föräldrasamarbetet.



Ett gott
föräldrasamarbete
stöder barnets
välbefinnande efter
en separation.

Olika vägar till samarbete

Den här artikeln baserar sig på intervjuer som gjordes hösten 2017, där två pappor och tre mammor berättar om sina erfarenheter av att bygga upp och upprätthålla ett föräldrasamarbete. Totalt spelade man in 3 timmar och 58 minuter intervju-material. Intervjupersonerna hade sinsemellan väldigt olika erfarenheter av skilsmässa och föräldrasamarbete, och därmed också olika uppfattningar om vilka utmaningar föräldrasamarbete för med sig och vilka faktorer som stöder det bäst.

För den som arbetar med föräldrar i skilsmässa är det bra att vara medveten om att vägen till ett fungerande föräldrasamarbete kan se mycket olika ut från fall till fall. Det varierar också vilken sorts stöd föräldrarna önskar sig av professionella. Samtidigt visade det sig i intervjuerna att föräldrarna i vissa frågor hade liknande önskemål, oberoende av vilka utmaningar de hade stött på i sitt föräldrasamarbete.

I sin licentiatavhandling undersökte Niina Kauppinen (2013) familjers berättelser om hur de tagit sig igenom skilsmässokrisen och skapat ett fungerande samarbete. Ur ett professio-

nellt perspektiv var det mest centrala budskapet i både föräldraintervjuerna och i skilsmässoberättelserna att föräldrasamarbete var möjligt även om både samlevnaden och skilsmässoprocessen varit problematiska. Men förutsättningen för att det skulle fungera var att föräldrarna fick professionell hjälp. De professionellas roll i ett lyckat föräldrasamarbete ska alltså inte underskattas.

Särskilt viktigt var det professionella stödet för föräldrar som hade svårigheter med att bygga upp ett föräldrasamarbete. De intervjupersoner som hade en konfliktfylld relation till sin medförälder uppgav att de inte skulle ha hittat en lösning på sina problem på egen hand. Ständiga konflikter mellan föräldrarna och ett föräldrasamarbete som inte fungerar är i sin tur skadligt för barnet.

Omständigheter som försvårar föräldrasamarbetet

I intervjuerna berättade föräldrarna om vilka problem de hade stött på när de började bygga upp ett föräldrasamarbete. Något som särskilt lyftes fram var alla känslostormar och deras inverkan på beslut som rörde barnet. Med facit i hand upplevde intervjupersonerna att de beslut som fattats i affekt inte alltid varit förnuftiga. Ett annat problem var medförälderns tendens att bryta överenskommelser under den värsta skilsmässokrisen. Det kunde till exempel handla om att avsiktligt låta bli att träffa barnet som avtalat för att försvåra livet för sin expartner och hindra hen från att göra upp egna planer.

Samarbetet försvårades också om föräldrarna inte kunde komma överens om avtal om vårdnad och umgänge. En del föräldrar hade varit oeniga

om vilka saker som kan och ska ingå i ett avtal. Bland annat hade en förälder genom avtal försökt begränsa medförälderns rätt att ha kontakt med sina släktingar när barnet var med. Barnatillsyningsmannen hade då upplyst om att det var frågor som föräldern inte kan påverka. Svårigheten med att hitta klara och tydliga instruktioner för hur man skriver avtal hade också upplevts som

ett problem av de intervjuade föräldrarna.

Även strukturella problem försvårade samarbetet. Det faktum att ett barn inte kan ha två olika adresser försätter den ena föräldern i en ekonomiskt svagare position, eftersom det kan påverka eventuella bidrag. Det hade också uppstått problem efter att tidsbegränsade avtal om umgängesrätt gått ut utan att nya avtal ingåtts, eftersom myndigheterna då hade tolkat situationen som att den så kallade umgängesföräldern inte alls hade träffat sina barn, vilket också påverkade bidragen. Långa köer till den lokala barnatillsyningsmannen skapade ytterligare problem för föräldrarna.

En av utmaningarna som intervjupersonerna tog upp är ett fenomen som också många professionella har stött på hos sina klienter: svårigheten att förstå och acceptera att det inte går att förändra en annan människa, utan att det enda man kan påverka är sina egna handlingar. Det



Det är svårare att träffa kompisar.

– Essi, 12 år

Lara: Kommer ni till lekplatsen?

Lara: Essi, du har sett meddelandet. Svara.

Essi: Jag kan komma, men jag är hos pappa.

Jenna: Jag kan också komma.

Jenna: När är du där?

Lara: Typ genast.

Essi: Det tar 45 minuter för mig.

Lara: Så lång tid?

Jenna: Hennes pappa bor ju mitt i skogen.

Essi: Var är ni? Jag är här nu!

Jenna: Vi gick hem när det tog så lång tid för dig.

Essi: Jaha, kul.

hade också uppstått problem i situationer där en förälder utan orsak hade överfört sin egen rädsla för medföräldern på barnet.

Kommunikationssvårigheter var vanligast under den första tiden efter skilsmässan och innan man hunnit bygga upp ett föräldrasamarbete. *Allt den andra säger eller gör väcker en massa känslor som inte skulle behövas, men som det inte går att hindra. Plötsligt står man där och förolämpar varandra igen, precis som före och under skilsmässan.* (mamma, tre barn) Vissa föräldrar slutade tillfälligt att kommunicera nästan helt och hållet. *Det svåraste av allt är när man slutar kommunicera. När man inte längre lyssnar på varandra, utan bara går omkring och är bitter och hatar varandra.* (mamma, två barn)

För en del av föräldrarna hade kommunikationsproblemen ett klart samband med skilsmässan. Andra som hade haft problem med kommunikationen under hela samlevnaden fortsatte att ha det efter skilsmässan. Långvariga kommunikationsproblem försvårade föräldrasamarbetet, men genom ihärdigt arbete hade föräldrarna ändå lyckats göra det möjligt. *Vi har alltid haft problem med kommunikationen, och vi talar inte samma språk ens när det gäller våra egna problem. När en av oss talar om skogen talar den andra om träden, och tvärtom.* (pappa, två barn) För de föräldrar vars kommunikationsproblem hade fortsatt efter skilsmässan hade den professionella hjälpen haft en viktig roll i att få föräldrasamarbetet att fungera.

En situation som hade varit påfrestande för föräldrasamarbetet var när endera av föräldrarna

träffade eller flyttade ihop med en ny partner. *En ny partner som inte accepterar eller anpassar sig efter familjens rutiner kan göra att den andra föräldern i sin förälskelse börjar ändra på saker för att vara den nya partnern till lags. Det försämrar relationen till både barnen och deras andra förälder.* (mamma, två äldre barn)

Omständigheter som stöder föräldrasamarbetet

I sin studie av skilsmässosoberättelser identifierade Kauppinen (2013, sammanfattningen) tre centrala faktorer som påverkade föräldrasamarbetet positivt: föräldrarna hade fattat ett medvetet beslut om att samarbeta kring barnet, de hade lärt sig att hålla isär den avslutade parrelationen och föräldraskapet, och de var flexibla i frågor som rörde barnen (Kauppinen 2013).

Också de intervjuade föräldrarna tog upp de här faktorerna bland flera andra som hade hjälpt dem i deras föräldrasamarbete. Kärleken till barnen var en av de saker som gav motivation att anstränga sig för att få samarbetet att fungera. *Vi älskade barnen så fruktansvärt mycket att det kändes som en självklarhet att göra allt vi kunde för att de skulle ha det så bra som möjligt.* (pappa, tre barn) Tålmod var en annan faktor som stärkte samarbetet. Ibland hade den egna skilsmässoprocessen lett till att föräldrarna fått större empati med varandra och varandras svårigheter, vilket också underlättade samarbetet. *Att känna empati, att förstå att det inte är så lätt för den andra heller, fast den andra har ett nytt förhållande... Ingen av oss har det*



Det kan vara svårt att acceptera att man inte kan förändra sin medförälder och att det enda man kan påverka är sina egna handlingar.

lätt, det gör ont i oss båda. Men den som tar initiativ till skilsmässan blir dessutom tvungen att leva med skuldkänslorna. (mamma, två små barn)

En del av de intervjuade föräldrarna nämnde ömsesidig respekt som en faktor som hade underlättat föräldrasamarbetet. Andra beskrev det mer explicit som en respekt för den andras föräldraskap.

Även släkten hade varit ett stöd för föräldrarna. I ett exempel hade en släkting sett till att umgänget med barnet kunde flyttas från en mötesplats till hemmet. Släkten hade också hjälpt en förälder att orka upprätthålla relationen till den andra föräldern. En av de intervjuade hade genom samtal med sin egen mamma blivit stärkt i sin övertygelse om att båda föräldrarna ska vara närvarande i barnets liv.

De intervjupersoner som i barndomen hade upplevt en skilsmässa mellan de egna föräldrarna, uppgav den erfarenheten som ytterligare en faktor som motiverade till samarbete. Speciellt de som trots föräldrarnas konflikter hade upprätthållit relationen till sin pappa, upplevde att det gav dem motivation att anstränga sig för att uppnå ett fungerande föräldrasamarbete trots motgångar. *Mamma skällde ut pappa totalt och beskylld*

honom för att vara världens största idiot fast det inte var sant. Om vi hade trott henne och slutat träffa honom skulle det ha skapat ett fruktansvärt tomrum i våra liv. (mamma, tre barn)

Samma mamma beskrev också hur viktigt det är att föräldrarna förstår att barnen ofta har helt andra känslor än de själva. *Det har hjälpt mig att förstå att vilken idiot han än har varit mot mig, så är han annorlunda mot barnen. Han är ändå deras pappa.*

Att bearbeta sina känslor

Föräldrarna lyfte också fram vikten av att bearbeta sina känslor efter en skilsmässa eller separation. De var övertygade om att obearbetade känslor hade en negativ inverkan på föräldrasamarbetet och det gemensamma föräldraskapet. Tack vare professionellas hjälp hade de insett hur viktigt det var att ge plats åt sorgearbetet och bearbetandet av skilsmässan, men att samtidigt medvetet hålla känslorna borta när de hade att göra med expartner. En del av föräldrarna hade bearbetat sina känslor på egen hand och uppgav att det inte ens slagit dem att de hade kunnat fått hjälp med det.

Vissa av de intervjuade hade sökt professionell samtalshjälp för att bearbeta sina känslor och upplevelser. En av dem hade tillsammans med sin expartner gått i parterapi i ett halvt år efter skilsmässan. Det hade hjälpt dem att bygga upp ett föräldrasamarbete efter ett förhållande där det förekommit otrohet.

Andra faktorer som hade underlättat samarbetet var viljan att förändra sitt eget beteende och

förmågan till självbehärskning. Ibland krävdes det självbehärskning för att inte reagera på medföräldrarnas sätt att kommunicera. *När jag slutade reagera på förolämpningarna måste mitt ex börja förhålla sig till sina handlingar och känslor på ett annat sätt. Det var inte lika lätt att fortsätta vara arg när jag inte reagerade.* (mamma, tre barn)

Andra föräldrar beskrev hur de hade lyckats låta bli att kommentera den andra föräldrarnas sätt att sköta frågor kring barnet. *Man behöver inte alltid kommentera allt, speciellt inte om man som jag alltid tycker att man vet bäst och att alla ska göra allt på ens eget sätt. När jag lärde mig att hålla käften märkte jag att mitt ex skötte saker lika bra som jag.* (mamma, två äldre barn)

Intervjupersonerna menade också att samarbetet blir lättare med tiden, men att det förutsätter att man bearbetar sina känslor. Svåra känslor som till exempel bitterhet försvinner inte bara för att tiden går.

När det gällde avtalens betydelse för föräldrasamarbetet hade de intervjuade föräldrarna olika erfarenheter. En del av föräldrarna uppgav att avtalen hade hjälpt dem att hålla överenskommelser trots konflikter, vilket underlättade samarbetet. Andra föräldrar hade inte alls följt avtalen, utan i stället så småningom utvecklat fungerande rutiner för barnets boende och försörjning. De hade inte besökt barnatillsyningsmannen för att uppdatera avtalen så att de motsvarade de faktiska rutinerna.

Föräldrarna hade olika åsikter om när det är mest ändamålsenligt att avtala om frågor som rör barnen. Vissa föräldrar tyckte att det var viktigt att göra det genast efter beslutet om att skiljas, ef-

tersom det gav barnen trygghet och tydlighet och hjälpte föräldrarna att organisera sina nya liv. Andra menade att det var för svårt att beakta barnets bästa mitt i de känslostormar som skilsmässobeslutet gett upphov till. Föräldrarnas syn på när man ska ingå avtal verkade ha ett samband med orsakerna till skilsmässan och de känslor skilsmässoprocessen väckt hos dem.

I intervjuerna kom det tydligt fram att myndigheter och professionella hade spelat en viktig roll i processen med att bygga upp ett föräldrasamarbete. Föräldrarna hade både fått hjälp med att bearbeta sina känslor och med att ingå avtal med



Som tur är kan mina föräldrar lösa sina konflikter.

– Artus Le Roux, 13 år



Stödet från myndigheter och professionella spelade en viktig roll när föräldrarna skulle bygga upp sitt samarbete.

barnets bästa i fokus. En förälder berättade att han tack vare myndigheternas stöd hade lyckats behålla sin roll som barnens pappa när deras mamma försökte stänga honom ute ur barnens liv.

Föräldrarnas förväntningar på professionella

Under en skilsmässa kan föräldrar komma i kontakt med en mängd olika professionella utan att någon frågar dem hur de mår eller informerar dem om vilken hjälp som finns att få. *Varför berättade ingen för mig var man kan få hjälp? De borde ju ha frågat mig om jag hade fått den hjälp jag behövde och berättat vilken service som finns.* (mamma, tre barn)

I intervjuerna kom det fram att föräldrarna hade höga förväntningar på de professionella. De ville att de skulle vara lyhörda och förståelsefulla i sitt bemötande, bekräfta föräldrarnas känslor och visa empati. Det var viktigt för dem att professionella inte fördömde eller ifrågasatte.

Men de ville också att professionella skulle vara objektiva, opartiska och ha en sund skepsis till föräldrarnas berättelser. *Bitterheten efter skilsmässan färgar sanningen. Allt som har med skilsmässan att göra och allt föräldrarna påstår om varandra färgas av deras personliga upplevelse.* (pappa, två barn) Föräldrarna önskade också att professionella skulle koncentrera sig på att driva frågor som gällde barnen framåt, även om det var smärtsamt för föräldrarna. Dessutom förväntades de tänka långsiktigt och hjälpa föräldrarna att fokusera på framtiden.

Förväntningarna på professionella är alltså till viss del motstridiga och ger en bild av de utmaningar som arbetet med att stödja föräldrar i skilsmässa innebär: Å ena sidan vill föräldrarna bli bemötta med acceptans och få förståelse för de smärtsamma känslor skilsmässan gett upphov till hos dem. Å andra sidan vill de att deras ärende ska drivas framåt utan hänsyn till känslor. Därför är det viktigt att det finns ett tillräckligt mångsidigt stödutbud så att alla föräldrar får den hjälp och förståelse de behöver för att ta sig igenom skilsmässokrisen.

Samtidigt är det viktigt att det finns professionella som lyfter fram barnets behov och påminner föräldrarna om att vara sakliga och fokusera på barnets bästa. Kraven är många på professionella, därför är det viktigt att ingen behöver bära ansvaret ensam.

Intervjupersonerna betonade också vikten av att båda föräldrarna får del av all information som rör barnen. Det verkar i vissa fall fortfarande vara vanligt att informationen ges till den förälder som barnet är skrivet hos för att hen sedan ska förmedla den vidare till medföräldern. Att inte få del av information gör att man känner sig oviktig och exkluderad. Det är för mycket begärt att någon som är mitt uppe i en skilsmässokris ska orka och komma ihåg att aktivt kontakta skola och daghem för att få information om till exempel möten eller annat som berör barnet.

Jag tycker att det borde höra till rutinerna att personalen frågar hur man har det och om man har fått den hjälp man behöver. Och om man känner sig ensam i allt det här ... Jag önskar att personalen



Kärleken till barnen hjälpte och motiverade föräldrarna i deras strävan att uppnå ett fungerande samarbete.

var bättre på det både på rådgivningen, på dagis och överallt där föräldrar och barn rör sig och kommer i kontakt med någon under skilsmässotiden. (mamma, tre barn)

Den professionella som stöd för föräldrasamarbetet

Det är ofta lätt och okomplicerat att stödja föräldrarna i deras samarbete när åtminstone en av dem är motiverad och beredd att anstränga sig för att få det att fungera. Det är givande för professionella att se hur den ena föräldern genom att ändra sitt förhållningssätt och sin inställning till medföräldern kan förändra deras inbördes kommunikationsmönster.

Ett exempel i intervjumaterialet som belyser detta handlar om hur föräldrarna förvandlade en infekterad relation till ett fungerande samarbete kring barnet. I början var det bara den ena föräldern som var inställd på att samarbeta, men med hjälp av hens tålmod och professionellt stöd lyckades föräldrarna få till stånd ett fungerande föräldrasamarbete.

Om ingen av föräldrarna är inställd på samarbete blir situationen däremot mer krävande för den professionella. Hur ska man få föräldrar att förändra sitt beteende om de inte själva ser någon anledning till det? Enligt föräldrarna själva är det tanken på barnets bästa som ger dem motivation. Men föräldrar har en varierande förmåga att förstå vad som är bäst för bar-

net och hur deras egna handlingar påverkar det i praktiken. I vissa fall behöver föräldrarna få hjälp med att stärka sina föräldraförmågor innan man kan börja bygga upp ett föräldrasamarbete.

Det är också viktigt att arbeta med föräldraskapet om den ena föräldern fram till skilsmässan har burit hela ansvaret och kompenserat för den andras brister. Om barnen bor växelvis efter skilsmässan blir de bristande föräldraförmågor mer framträdande och får större följder för barnen. När en av föräldrarna oroar sig över den andras förmåga att svara på barnets behov blir det svårare att bygga upp ett tillitsfullt föräldrasamarbete. Därför handlar arbetet med att stödja föräldrasamarbetet ibland också om att stärka själva föräldraskapet.

När föräldrarna har olika hög grad av sensitivitet och engagemang avgörs det fortsatta föräldrasamarbetet av hur motiverad den förälder som är "starkare" i sitt föräldraskap är att fortsätta stötta den "svagare" föräldern. Den starkare föräldern tenderar att vara mer villig att stödja den svagare förälderns roll i barnens liv om hen själv var den som tog initiativet till skilsmässan. När den starkare föräldern lämnats ensam med barnen mot sin vilja är hen mindre motiverad att stödja den svagare föräldern.

Det finns inget enkelt svar på frågan om var gränsen för föräldrarnas ansvar och skyldigheter går. Många barn gagnas av att föräldrarna stöttar varandra mer än de i princip behöver eller har ansvar för.

NÅGRA PRAKTISKA TIPS:

- 1) Sträva efter att förstå föräldrarnas känslor och visa empati.
- 2) Undvik att skuldbelägga och ifrågasätta.
- 3) Var opartisk och sunt skeptisk till föräldrarnas berättelser.
- 4) Informera föräldrarna om vilken hjälp som finns att få.
- 5) Hjälp föräldrarna att fokusera på framtiden.
- 6) Börja vid behov med att stödja föräldrarnas föräldraförmågor, det ger en bättre grund för ett lyckat föräldrasamarbete.

Källor:

Kauppinen, Niina (2013) Eronjälkeinen selviytyminen ja onnistunut yhteistyö eroperheiden tarinoissa. Åbo. Åbo universitet. Licentiatavhandling inom socialt arbete med barn och unga.



Kamratstöd främjar föräldrasamarbetet

Päivi Hietanen

Kamratstöd är en frivilligverksamhet som spelar en viktig roll för att hjälpa föräldrar i skilsmässa att bygga upp ett föräldrasamarbete. Samtal med en utbildad kamratstödjare ger föräldrarna ny information och stärker deras tillit till att de kan lyckas i sitt föräldrasamarbete.

ERONEUVO™ ÄR ETT TVÅ TIMMAR långt stöd- och inspirationstillfälle för föräldrar som har skilt sig eller överväger att skilja sig. Det ordnas i samarbete med kamratstödjare.

Vertaiskahvila™ är en träffpunkt där fränskilda föräldrar får träffa andra i samma situation och samtala om frågor som rör skilsmässor.

Målet med stödverksamheten är att erbjuda deltagarna en chans att bli hörda, öka deras förståelse för föräldrasamarbetets betydelse och för barnets behov och känslor under en skilsmässa.

Kamratstödjarnas roll är att lyssna på deltagarna och dela med sig av sina egna erfarenheter av föräldraskap och skilsmässa. Alla kamratstödjare är föräldrar som gått igenom en skilsmässa eller separation och som redan har etablerat ett föräldrasamarbete, eller som håller på att göra det. För sin uppgift får de en 20 timmar lång utbildning som omfattar fem kurstillfällen samt medverkan i verksamheten.

Artikeln baserar sig på kamratstödjarnas och de professionellas erfarenheter av kamratstödsverk-



Kamratstödet ger föräldrarna en möjlighet att träffa andra i samma situation – en möjlighet som saknas inom den individuella rådgivningen.

samheten, delvis insamlade genom en e-postenkät 2018, samt på deltagarrespons från 2016–2018.

Jag strävar efter att alltid uppmuntra till föräldrasamarbete och visa att jag tror på det. Min inställning i sig kan vara av stor betydelse för föräldrarna. När de får med sig nya tankar hem är jag övertygad om att vi har lyckats ge dem bra redskap och bättre förutsättningar för att bygga upp ett föräldrasamarbete. (kamratstödjare)

För individen är en skilsmässa eller separation en livskris. Lämnas man ensam med sina tankar och känslor tar det längre tid att återhämta sig, och då ökar risken för att man inte lyckas ta sig ur krisen. Det kan ge upphov till bitterhet och osämja med expartnern, vilket försvårar föräldrasamarbetet. Insikten om att man inte är ensam om sin situation kan underlätta skilsmässoprocessen och göra att man återhämtar sig snabbare.

En förälder som går igenom en skilsmässa eller separation mår bra av att få samtala och dela erfarenheter med andra som är eller har varit i samma situation. Mötet med andra i liknande situation möjliggör ett annat slags stöd än det den professionella servicen erbjuder i form av enskilda stödsamtal och individuell rådgivning. Kamratstödet är en viktig form av psykosocialt stöd där det självupplevda är närvarande både på ett emotionellt och praktiskt plan. I en stödgrupp lyssnar man på varandra med empati och utan att kritisera, fördöma eller skuldbelägga.

Den här artikeln baserar sig på kamratstödjarnas och de professionellas erfarenheter av kamratstödsverksamheterna *Eroneuvo™* och *Ver-taishavila™*. De föräldrar som deltagit i verksam-

heten uppger att det betytt mycket för dem att få höra andra föräldrars erfarenheter och dela med sig av sina egna. Andra frånskilda föräldrar har en förståelse för hur skilsmässan och föräldraskapet efter skilsmässan präglar den nya livsfas man befinner sig i. Verksamheten ger deltagarna en möjlighet att bli hörda och diskutera föräldrasamarbete med andra. Kamratstödet bedrivs på frivillig basis och spelar en viktig roll i arbetet med att stödja föräldrasamarbetet och hjälpa föräldrar i skilsmässa. Det ger andra föräldrar som upplevt samma sak en möjlighet att dela med sig av sina egna erfarenheter av skilsmässoprocessen, vad det egna föräldrasamarbetet inneburit på ett emotionellt plan och hur det förverkligats i vardagen.

Varje kamratstödjare har sin egen historia

Kamratstödjarna representerar inte en enhetlig skilsmässosoberättelse eller ett rätt sätt att förverkliga föräldrasamarbetet. Var och en har sin egen personliga historia med olika bakomliggande orsaker till att parförhållandet upphört, och de utövar sitt föräldrasamarbete på olika sätt. De som redan har bearbetat sin skilsmässa kan använda sin egen erfarenhet till att skildra skilsmässoprocessen på ett trovärdigt sätt och berätta om hur de själva gjort för att återhämta sig från skilsmässan och bearbeta de känslor den gett upphov till.

Kamratstödet ger deltagarna nytt hopp och tillit till att relationen till medföräldern så småningom kommer att kunna förbättras. En skilsmässa kan vara en möjlighet att växa som männ-

iska, med små steg och en dag i sänder. När kamratstödjdarna delar med sig av sina positiva erfarenheter av att få hjälp, uppmuntras deltagarna dessutom själva att söka hjälp.

Jag tror att våra samtal har varit till hjälp för deltagarna och fått dem att känna sig lättare till mods. När de möter andra som tagit sig igenom samma sak får de större tillit till att allt kommer att ordna sig. Det viktigaste är kanske att de får prata om allt som tynger dem och få ett mer objektivt perspektiv på sin situation. Det kan också vara lättare att prata med "främmande" människor än med folk man känner. (kamratstödjdare)

Det centrala i kamratstödjdarnas berättelser är den positiva erfarenheten av att ha kunnat vara till hjälp. De beskriver det bland annat så här: *Jag lyckades förstärka pappans tilltro till sitt faderskap. Trots en svår relation till varandra har föräldrarna lyckats samarbeta kring frågor som rör barnen. En förälder sa att vårt samtal hade varit en ögonöppnare. Efter vårt samtal berättade ett av paren att det var just vad de behövde.*

Kamratstödjdarna upplever att de har lyckats i sitt arbete när de har hjälpt en förälder att stärka tilliten till sitt föräldraskap. De känner sig tillfreds när föräldrarna närmar sig ett samarbete trots sina svårigheter.

Arbetet med att stödja föräldrarna i deras föräldrasamarbete väcker positiva känslor som glädje och tillfredsställelse hos kamratstödjdarna. Känslorna uppstår i mötet med föräldrarna och genom samtal med dem. Kamratstödjdarna känner glädje när föräldrarna får nya insikter om föräldrasamarbete och barnets bästa. De känner

sig stärkta i sin egen roll och uppgift när de märker att de har kunnat hjälpa deltagarna att bearbeta sina känslor. När det uppstår en stämning som möjliggör ett fint och öppet samtal vet kamratstödjdarna att de har lyckats.

Det är alltid roligt att berätta för deltagarna om vilken resurs ett gemensamt föräldraskap kan vara efter en skilsmässa. Att skiljas är att dö en smula, men föräldraskapet kan till och med bli bättre efteråt. Deltagarna får ofta en aha-upplevelse av att höra det. Tanken på ett samarbete kan kännas hoppgivande under skilsmässan. Jag önskar



När jag ska till pappa måste jag alltid släpa med mig en massa saker, för jag har inga egna kläder hos honom.

– Artus Le Roux, 13 år



Kamratstödjaren har gjort ett bra jobb när föräldern har fått större tillit till sitt föräldraskap

att alla föräldrar skulle få uppleva hur värdefullt föräldrasamarbetet kan vara. (kamratstödjare)

En kamratstödjare måste vara opartisk

Kamratstödjarna uppgav att det är viktigt att vara opartisk i mötet med deltagarna och att komma ihåg att varje förälder bär på en egen, individuell historia. Genom samtal kan de hjälpa föräldrarna att hitta sina egna styrkor och resurser mitt i allt det svåra. Ett äkta och empatiskt lyssnande skapar en atmosfär där det känns tryggt att tala om sina känslor eller bara vara tysta tillsammans.

Andra faktorer som kamratstödjarna tyckte var viktiga i möte med andra föräldrar var ett likvärdigt och tillitsfullt bemötande och en lugn och avstressande atmosfär. Ett öppet samtal gör det lättare att reflektera över föräldrasamarbetet ur olika synvinklar.

Det viktigaste är att låta föräldrarna tala, och att lyssna uppmärksamt så att de känner sig hörda och förstådda. Det är en fin upplevelse för en själv när deltagarna berättar att de känner sig hörda. Det känns också bra när man märker att de börjar lära sig att skilja partnern från föräldern, och när de åtminstone stundvis lyckas se att deras jobbiga ex i barnets ögon är världens bästa mamma eller pappa. (kamratstödjare)

Styrkan med kamratstödet är kamratstödjarnas genuina förståelse för de känslor och bekymmer en skilsmässa ger upphov till. I sina samtal med deltagarna kan kamratstödjarna lyfta fram skillnaden mellan parrelationer och föräldrelationer och berätta om hur det egna föräldrasamarbetet fungerar i vardagen efter skilsmässan.

Ofta talar de också om den smärta de själva känt efter skilsmässan och insikten om hur viktigt föräldrasamarbetet är för barnet. Men de säger också att det är viktigt att acceptera att samarbetet inte ser likadant ut för alla, och att det kan vara bra att ta upp det med deltagarna.

Kamratstödjarna är också öppna med de problem de stött på i sitt eget föräldrasamarbete. Deras erfarenheter av att trots stora ansträngningar misslyckas med att etablera ett fungerande föräldrasamarbete kan bli ett slags omvänd inspiration: föräldern blir motiverad att själv bygga upp ett konstruktivt föräldrasamarbete för att undvika att göra samma misstag.

En utmaning för kamratstödjarna är när omständigheterna i deltagarens liv gör ett föräldrasamarbete omöjligt. De känner sig rädlösa om deltagarens berättelse väcker frågor kring barnets trygghet, som när den andra föräldern är våldsam eller har ett missbruk. Om deltagaren oroar sig för barnets trygghet eller om kamratstödjaren själv bedömer att ett föräldrasamarbete inte är möjligt, uppstår det tvivel kring det etiska i att fortsätta stödja föräldrasamarbetet.

När deltagaren har en infekterad relation till medföräldern kan det vara svårt för kamratstödjarna att veta hur de ska tala om föräldrasamarbete. Om deltagaren är arg och bitter och framställer sin expartner som en dålig förälder, upplever kamratstödjarna att uppmuntran till samarbete känns som att blunda för deltagarens problem. Det är en utmaning att tala om föräldrasamarbete på ett sätt som både ger deltagaren information om ämnet och stöd i den svåra situationen.

Min hund hjälpte mig
att inte tänka på skilsmässan hela tiden.
– Empu, 10 år

De egna erfarenheternas roll i kamratstödet

Att bemöta andra föräldrars känslor och höra deras berättelser kan vara emotionellt tungt för kamratstödjaren. Arbetet med att stödja deltagarnas föräldrasamarbete kan ibland väcka känslor av förvirring, osäkerhet och besvikelse. När deltagarna inte får sitt föräldrasamarbete att fungera kan kamratstödjaren dessutom känna besvikelse på barnets vägnar och oro över att det ska fara illa på grund av föräldrarnas osämja.

I vissa situationer väcks det frågor hos kamratstödjarna om varför en deltagare väljer att försöka samarbeta med den andra föräldern, och om föräldrasamarbete alltid kräver att föräldrarna har kontakt med varandra och också träffas. Ibland upplever kamratstödjarna att deltagaren redan har kämpat tillräckligt och skulle helst av allt vilja råda deltagaren att ta en timeout.

I sådana situationer är kamratstödjarnas uppgift att hjälpa föräldern att se hur mycket hen redan gör för föräldrasamarbetet och att påminna om vad föräldrasamarbete i grunden handlar om. Det är viktigt att kamratstödjarna fortsätter att vara opartiska, eftersom de oftast bara hör den ena partens berättelse om skilsmässan.



Kamratstödjarna ska undvika att komma med egna tolkningar och slutsatser. Föräldrasamarbetet ska alltid inledas på deltagarens initiativ och födas ur hens egen motivation. Kamratstödjarna ska bara dela med sig av sina egna erfarenheter av att bearbeta de svåra känslor som skilsmässan gett upphov till och berätta vad de själva haft hjälp av i sitt eget föräldrasamarbete.



En kamratstödjare ska undvika privata tolkningar och slutsatser.

Kamratstödjarna behöver utbildning och handledning

Alla fränskilda föräldrar passar inte som kamratstödjare för andra föräldrar i skilsmässa. Lämpligheten kommer an på vilka orsaker som ligger bakom den egna skilsmässan, vilka erfarenheter

man har av det egna föräldrasamarbetet samt vilken bild man har av barnets andra förälder. Den som varit tvungen att bära hela ansvaret för den andra förälderns relation till barnet kan komma att ifrågasätta meningen med att stödja föräldrasamarbete. En förändrad livssituation kan också påverka kamratstödjarens möjligheter att fortsätta vara ett stöd för andra föräldrar.

Det är viktigt att redan under rekryteringen vara noga med hur man informerar de intresserade om kamratstödjarens roll och uppgifter. För att kunna ge stöd till andra föräldrar måste nya kamratstödjare erbjudas lämplig utbildning. Utbildningen ska fokusera på föräldrasamarbete som tema och metoder som kan förverkligas i mötet med deltagare i verksamheten. Det är också viktigt att de anställda får höra de nya kamratstödjarnas egna erfarenheter av skilsmässa och föräldrasamarbete, och att kamratstödjarna erbjuds tillräckligt med avlastningssamtal och handledningsträffar för att kunna bearbeta de tankar och känslor som uppstått under möten med dem de träffar.

Kamratstödjarna själva utgör tillsammans varandras viktigaste referensgrupp. Gemenskap, respekt och acceptans är en bra grund för deras samarbete. Också de professionella som leder verksamheten spelar en viktig roll för kamratstödjarna, liksom samspelet mellan de professionella och kamratstödjarna. En förtroendefull relation dem emellan gör det lättare för kamratstödjarna att ta upp situationer där de känt sig oroliga, otillräckliga eller osäkra på det etiska i att uppmuntra en deltagare till föräldrasamarbete.

Det är viktigt att minnas att kamratstödjarna inte representerar något slags fullkomligt föräldrasamarbetsideal. Tvärtom är det en styrka för dem att deras egna svåra erfarenheter kan vara



På väg till skolan.
– Essi, 12 år



För kamratstödjaren är det en resurs att kunna använda sina egna svåra erfarenheter för att hjälpa andra.

till hjälp för andra. Genom verksamheten får de större självkännedom och kunskap om föräldrasamarbete. Verksamheten stärker deras föräldraskap och speglar deras eget föräldrasamarbete.

Ett gemensamt motiv för kamratstödjarna att delta i frivilligverksamheten var deras övertygelse om att föräldrasamarbete är värt att sträva efter. Det gäller bara att inte tappa hoppet om det inte fungerar direkt, för det krävs både tid och tålamod att bygga upp ett föräldrasamarbete.

Alla har rätt att vara arga och besvikna, men inom kamratverksamheten fokuserar vi på barnets bästa, föräldraskapet som fortsätter och på samarbete. Livet går vidare, barnet har ju fortfarande två föräldrar, och det finns hjälp och stöd för dem som står inför en skilsmässa. Vi tar inte parti för någondera parten, och vi är själva exempel på att föräldraskapet fortsätter efter skilsmässan, även om den har varit svår. Det känns härligt att kunna berätta för deltagarna att min expartner och jag nu samarbetar kring barnen och respekterar varandra, trots att också vår skilsmässa var hemsk. (kamratstödjare)

NÅGRA PRAKTISKA TIPS:

- 1) Kamratstödjarna kan delta i stödverksamheten vid sidan av de professionella.
- 2) Kamratstödjarna behöver få lämplig utbildning för sin uppgift.
- 3) Kamratstödjarna ska erbjudas tillräckligt med avlastningssamtal och handledning.
- 4) Det är viktigt att de professionella känner till kamratstödjarnas egna erfarenheter av skilsmässa och föräldraskapet efteråt.
- 5) En förtrolig relation mellan de professionella och kamratstödjarna gör det lättare för kamratstödjarna att ta upp situationer där de känt sig oroliga, otillräckliga eller osäkra på det etiska i att uppmuntra till föräldrasamarbete.



Triangelmodellen som arbetsredskap

Päivi Hietanen och Linda Niinen

Triangelmodellen beskriver sambandet mellan parrelationen och föräldraskapet och är ett bra redskap i föräldrastödsverksamheten. Modellen konkretiserar och åskådliggör betydelsen av föräldrasamarbetet.

BARNET HAR EN EGEN, unik relation till båda sina föräldrar. Föräldrarna å sin sida bär tillsammans ansvaret för att skapa en stabil och trygg uppväxt för barnet, oavsett om de lever tillsammans eller inte.

Triangelmodellen tar utgångspunkt i anknytningsteori och i distinktionen mellan dyader och triader. Parrelationen mellan två vuxna är till sin

natur en dyadisk relation som barnet står utanför. När ett barn kommer in i bilden kompletteras de vuxnas parrelation av deras nya roller som föräldrar och av den nya föräldrarelationen dem emellan. Föräldra-barnrelationerna bildar i sin tur en triad tillsammans med föräldrarelationen.

Modellen har använts inom föräldrastödsverksamheterna *Eroneuvo*^{TM4} och *Vanhemman neuvo*^{®5}

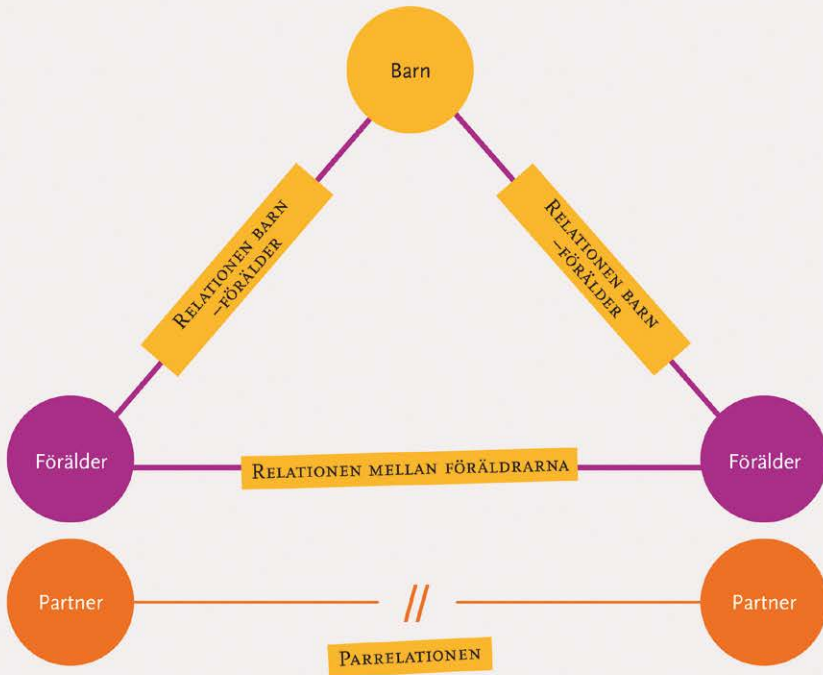
⁴ *Eroneuvo-tilaisuus*TM är ett två timmar långt stöd- och inspirationstillfälle för föräldrar som har skilt sig eller överväger att skilja sig. Det arrangeras i samarbete med kamratstödjare.

⁵ *Vanhemman neuvo*[®] är en stödgrupp för föräldrar som skilt sig eller ska skilja sig. Dess syfte är att stödja föräldraskap och föräldrasamarbete efter skilsmässa eller separation. Gruppen träffas åtta gången under professionell ledning.



FÖRBUNDET FÖR
MÖDRA- OCH
SKYDDSHEM RF

Parrelationen upphör – föräldraskapet fortsätter



© Förbundet för mödra- och skyddshem / Design: Inari Savola

Diskussionsfrågor om triangelmodellen:

- Hur fungerar föräldrarnas samarbete kring barnet just nu?
- Är familjens triangel i balans eller har den hamnat på snedden? Hur visar det sig i vardagen?
- Vilka faktorer stärker föräldra-barnrelationerna och föräldrarelationen?

sedan 2006 som ett redskap för att åskådliggöra föräldraskapets kontinuitet och barnets position mellan föräldrarna. Den hjälper föräldrarna att skapa sig en bild av de förändringar som sker i samband med en skilsmässa eller separation, samt att förstå betydelsen av och syftet med föräldrasamarbetet ur barnets perspektiv.

Tanken på att relationen till medföräldern fortsätter efter att parrelationen tagit slut kan kännas emotionellt tung för föräldrarna, speciellt i början av skilsmässoprocessen. En skilsmässa väcker känslor av sorg, besvikelse, saknad och ilska, vilket kan göra det till en utmaning att upprätthålla relationen till medföräldern. Det är förståeligt att man vill bryta relationer som orsakar besvikelse, men när man har barn tillsammans måste man ställa sig in på att samarbeta med varandra som föräldrar. Man måste sätta barnets behov och önskemål i första rummet och acceptera att medföräldern är en viktig person i barnets liv.

Det är en utmaning för föräldrarna att samtidigt frigöra sig från parrelationen och bygga upp en ny sorts samarbete. En förutsättning för att det ska lyckas är att föräldrarna bearbetar sina känslor kring separationen och att de båda accepterar beslutet om skilsmässa, oberoende av vem av dem som tagit initiativet till det.

Under skilsmässan är det viktigt att föräldrarna får stöd och information om skilsmässans konsekvenser för dem själva och barnet. Samtidigt behöver de också få information om föräldrasamarbete och dess betydelse för barnets välbefinnande. Kunskapsmässigt stöd kan vara avgörande för att föräldrarna ska lyckas i sin strä-

van att etablera ett föräldrasamarbete. I vårt arbete med att främja föräldrasamarbete ingår bland annat att försöka påverka föräldrarnas inställning till varandra, och ge ett kunskapsmässigt stöd som kan hjälpa dem att uppskatta varandras föräldraskap också efter skilsmässan.

Föräldrasamarbete är en utvecklingsprocess

I och med skilsmässan delas familjen upp i två enföräldersfamiljer. Den nya livssituationen kan få föräldrarna att tvivla på sina resurser och sin förmåga att erbjuda barnet en balanserad uppväxtmiljö och ett gott liv. Tilliten till det egna föräldraskapet får sig en törn: kan man lyckas i sitt föräldraskap även om man misslyckats i sin parrelation? Samtidigt är det ofta just barnen som är orsaken till att föräldrarna lyckas ta sig igenom skilsmässan: att trygga barnets välmående blir det som motiverar föräldrarna att söka hjälp och gå vidare in i ett nytt livsskede.

Föräldrarna är inte alltid förberedda på den mängd kommunikation som krävs i frågor som rör barnen, både under skilsmässan och under åren som följer. De måste komma överens om både praktiska frågor och om hur de ska hålla kontakt med varandra. Båda föräldrarna måste hitta en lösning på hur de ska stödja varandras föräldraskap och se till att barnet även i fortsättningen har en god relation också till den andra föräldern.

Föräldrasamarbetet underlättas av att föräldrarna kan lita på varandra, vilket förutsätter att båda följer överenskommer och visar kompromissvilja. De måste uppföra sig sakligt mot var-



Dörrarna till mina två hem.

– Josefine, 14 år



andra och kommunicera kring allt som rör barnet. Barnet får aldrig användas som budbärare mellan föräldrarna.

Man kan se föräldrasamarbetet som en chans att växa som människa. Efter den första tiden efter skilsmässan med alla utmaningar och uppri- vande känslor har föräldrarna en chans att hitta en balans som båda är nöjda med, där båda mår bra och har barnets bästa som sitt gemensamma mål. Då behöver skilsmässan inte leda till att rela-

tionen mellan föräldrarna bryts, utan i stället upp- rätt hålls den genom deras samarbete. Det gör att barnet får växa upp med två föräldrar som bryr sig om och älskar det, och att barnets förtroende för sina föräldrar inte tar skada eller förstörs.

Föräldrarnas inställning påverkar deras samarbete

Efter skilsmässan hålls familjen ihop av relatio-

nen föräldrarna emellan och relationerna mellan barn och föräldrar. Skilsmässan behöver alltså inte splittra familjen. Den lever vidare genom relationerna mellan familjemedlemmarna, men med större fokus på barnen. Relationen mellan föräldrarna har en central roll i den nya familjen. (Kuronen 2003, 106–107) Det här sättet att betrakta skilsmässofamiljen baserar sig på tanken om att föräldra-barnrelationen fortsätter och på att barnet under sin uppväxt stöttas av relationen föräldrarna emellan.

Efter en skilsmässa utgörs familjen av de känsloband som binder samman familjemedlemmarna. Familjen är ett nätverk av människorelationer och en plats för emotionell utveckling där barnens anknytning till sina föräldrar har en viktig roll. (Tuire Santamäki-Vuori 2016.) Avgörande för föräldrasamarbetet är hur känslobanden upprätthålls efter skilsmässan, och att föräldrarna lyckas lösgöra sig från sin dyadiska parrelation för att i stället bygga upp en ny föräldrelation baserad på förtroende.

Triangelmodellen hjälper föräldrarna att få ett grepp om barnets plats i familjen efter skilsmässan och lyfter samtidigt fram människorelationernas betydelse. Föräldrarna ska tillsammans hjälpa barnet att hålla sig till sin egen plats i triangeln. Det är viktigt att de kan reflektera över hur deras eget agerande påverkar både föräldra-barnrelationerna och föräldrelationen. Det förutsätter oftast ett medvetet beslut om att samarbeta som föräldrar trots skilsmässan.

Ett hinder för föräldrasamarbetet och en signal om att föräldrelationen riskerar att brytas, är att

en av föräldrarna allierar sig med barnet. Barnet placeras då på partners plats i triangeln och blir bland annat den som förväntas lyssna på föräldrarnas bekymmer.

Föräldrarnas egen inställning har en stor betydelse för hur barnets relationer formas efter skilsmässan. En central faktor är hur villiga de är att tillåta en självständig relation mellan barnet och den andra föräldern. Som förälder måste man tåla att stå utanför barnets relation till den andra föräldern. Man har inte rätt att bestämma hur medföräldern ska utöva sitt föräldraskap, även om man kanske gjorde det under det gemensamma livet. Det är på båda föräldrarnas ansvar att skapa möjligheter för barnet att upprätthålla sin relation till den andra föräldern samt att bidra till att relationen också i fortsättningen är positiv.

En god relation mellan föräldrarna är en bra grund för barnets egna framtida parrelationer och eventuella föräldraskap. Barndomens anknytningsrelationer avspeglas i vuxenlivets parrelationer och i förmågan att binda sig till en partner i en parrelation. En parrelation förutsätter förmågan att ställa sig i ett frivilligt beroendeförhållande till en annan människa. Den som har en trygg anknytning och har upplevt trygga och tillitsfulla människorelationer i sin barndom, har som vuxen lättare att leva tillsammans med en annan människa.

En otrygg-undvikande anknytning däremot kan i vuxen ålder leda till ett stort behov av att värna om sin självständighet. Vikten av rationella handlingar förstärks, medan förmågan att uttrycka känslor hamnar i skymundan. Hos en



Om en av föräldrarna allierar sig med barnet försvåras föräldrasamarbetet och relationen mellan föräldrarna riskerar att brytas.

person som fått en otrygg-ambivalent anknytning kan i sin tur en separation i vuxen ålder leda till stark ångest och svårigheter med att anpassa sig till den nya livssituationen. När föräldrar skiljer sig är det därför centralt att de på alla sätt strävar efter att stärka barnets känsla av trygghet för att förebygga att problem förs vidare till nästa generation. Trygga anknytningsrelationer skyddar barnet och hjälper det att anpassa sig till de förändringar som en skilsmässa för med sig. (Sinkonen 2011, 175–176)

Ett mångsidigt arbetsredskap

Triangelmodellen är ett bra arbetsredskap för dem som arbetar med föräldrastöd. Den konkretiserar både den intima relation som utgör parförhållandet mellan de vuxna, samt föräldrarelationen och föräldrarollerna som uppstår när ett barn kommer in i bilden. Modellen åskådliggör

skillnaden mellan parförhållandet och föräldrarelationen efter skilsmässan. Den är också ett bra redskap för att demonstrera vad som händer om föräldrarelationen bryts eller om en av föräldrarna är frånvarande eller försvinner ur barnets liv så att föräldra-barnrelationen bryts.

Triangelmodellen kan användas både i enskilda samtal, parsamtal och förhandlingar mellan föräldrar i skilsmässa. Den kan också användas med föräldrar som lever tillsammans, men då anpassas bilden så att linjen som representerar parförhållandet är obruten. Med föräldrar som aldrig har levt i en parrelation med varandra kan man använda triangelmodellen för att åskådliggöra föräldrarelationen och föräldra-barnrelationen.

Triangelmodellen kan också användas för att lyfta fram barnets perspektiv på föräldrarnas interaktion och samarbete, eller för att diskutera arbetsfördelningen mellan föräldrarna i frågor som rör barnet. Utgångspunkten är att triangeln ska vara i balans, så att ansvaret för föräldraskapet inte väger över på den ena föräldern.



Triangelmodellen hjälpte föräldrarna att hålla fokus på barnet under avtalsförhandlingarna.

Triangelmodellen i pilotstudie bland barnatillsyningsmän

Barnatillsyningsmännen⁶ arbetar dagligen med föräldrar i skilsmässa, och de har en central roll i arbetet med att stödja föräldrarnas samarbete. Den information de ger föräldrarna om föräldrasamarbetets och föräldrarelationens betydelse för barnet kan vara avgörande i avtalsförhandlingar mellan föräldrarna.

⁶ Barnatillsyningsmännen ansvarar för utredning av ärenden angående faderskap/moderskap. Dessutom bestyrker de avtal om vårdnad, boende och umgängesrätt och underhåll för barn.

Barnatillsyningsmännen har främst juridisk sakkunskap, och deras uppgift är i praktiken att hjälpa föräldrarna att upprätta avtal. En del föräldrar uppfattar mötet hos barnatillsyningsmannen som en strikt juridisk åtgärd för att upprätta verkställbara avtal. Bland en del barnatillsyningsmän finns det i sin tur en förställning om att föräldrarna inte vill utsättas för närgångna frågor om sin skilsmässa och sitt föräldraskap. Det här förklarar varför barnatillsyningsmännen mer sällan använder sig av arbetsmetoder som skulle kunna stärka föräldrarnas samarbete och samförstånd.

Barnatillsyningsmännen ska vara opartiska och företräda barnets intressen i avtalsärenden. De måste vara lyhörda och ha förmågan att be-

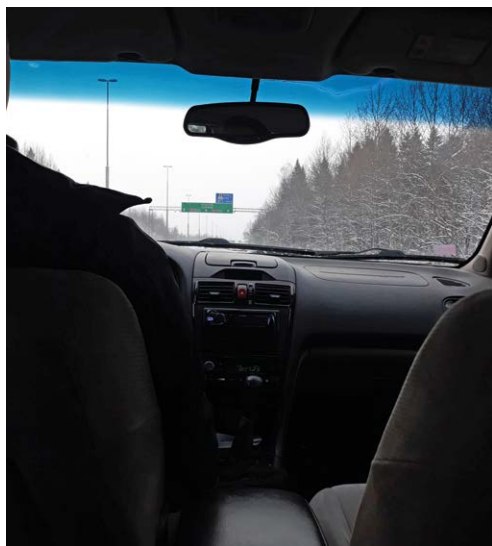


Triangelmodellen hjälpte föräldrarna att förstå hur viktigt det är att de håller kontakt med varandra.

möta olika föräldrar och klientsituationer. Arbetet är en balansgång mellan socialarbete och juridik, och tyngdpunkten varierar beroende på klienternas behov och barnatillsyningsmännens utbildning och personliga arbetsorientering. Barnatillsyningsmännen ska i enlighet med gällande lag om vårdnad och umgängesrätt beakta barnets bästa och barnets egna önskemål samt föräldrarnas samarbetsskyldighet. Därför behövs det arbetsredskap som hjälper föräldrarna att hålla fokus på barnets perspektiv under avtalsdiskussionerna.

Barnatillsyningsmännen möter i allmänhet inte barnet personligen, utan får information om barnets åsikter och önskemål via föräldrarna. Föräldrarnas sakkunskap i frågor som rör barnet ifrågasätts vanligen bara om det finns en allvarlig risk för att barnets bästa inte ska tillgodoses. Riskfaktorer kan vara missbruksproblem hos föräldrarna, bristande föräldraförmågor eller bristande vilja att vara förälder.

Under hösten 2018 testades triangelmodellen som arbetsredskap bland barnatillsyningsmännen vid Helsingfors stads enhet för familjerättsliga frågor. Under pilotperioden användes triang-



När jag är hos pappa får jag skjuts till skolan, för han bor så långt borta.

– Essi, 12 år

elmodellen med tillhörande diskussionsfrågor 25 gånger som en del av avtalsförhandlingarna. Målgruppen var föräldrar som deltog i avtalsförhandling för första gången. Målet var att testa triangelmodellen som redskap för att hålla fokus på barnet under förhandlingarna och för att stärka föräldrarnas samarbete kring barnet. Under pilotperioden strävade barnatillsyningsmännen efter att systematiskt använda triangelmodellen och de tillhörande diskussionsfrågorna i samtalen med föräldrarna.



Från mamma till pappa, och från pappa till mamma.
– Artus Le Roux, 13 år

Mamma
Pappa

Triangelmodellen som stöd för att inleda samtal

En central del av barnatillsyningsmännens arbete är att genom samtal bygga upp och stödja en positiv interaktion mellan föräldrarna. Att arbeta med personer i skilsmässa kan vara krävande eftersom de befinner sig i en situation där det lätt uppstår konflikter. Triangelmodellen hjälpte barnatillsyningsmännen att föra in samtalet på föräldrasamarbetet på ett naturligt sätt. Genom att styra in samtalet på triangeln och föräldrelationen lyckades barnatillsyningsmännen förebygga att samtalet började glida in på det avslutade parförhållandet.

Bilden av triangeln fick också föräldrarna att inleda samtal sinsemellan om frågor som de måste kommunicera kring och om de kommunikationsproblem som redan uppstått. Triangelmodellen åskådliggör för föräldrarna varför de måste sträva efter en god kontakt med varandra. När de ser orsakssambanden blir de mer motiverade att agera på bästa sätt. Särskilt bra lämpar triangelmodellen sig för föräldrar som ska komma överens om växelvist boende, eftersom den betonar föräldrasamarbetets betydelse för barnets grundläggande trygghet.

En del föräldrar kommenterade att triangelmodellen var tydlig och intressant, utan att det ledde till någon djupare diskussion kring den. Andra föräldrar inledde självmant en diskussion om bilden när de såg den på barnatillsyningsmannens bord, vilket gav barnatillsyningsmannen en chans fortsätta och fördjupa diskussionen. Triangeln möjliggjorde också diskussioner om föräldrelationens betydelse ur barnets perspektiv.

Barnatillsyningsmännen lade märke till att föräldrar som tidigare inte talat med varandra fick

lättare för att öppna sig för varandra med hjälp av triangelmodellen. Triangeln gjorde att båda parter lyckades uttrycka saker som var viktiga för dem, och mötena hos barnatillsyningsmannen kunde ibland bli känsllosamma. Speciellt de så kallade umgängesföräldrarna berördes av att lyftas fram och värdesättas som likvärdiga föräldrar till barnet.

För en klient med svaga språkkunskaper kan begreppet föräldrelation vara för abstrakt, och då är alla visuella redskap till stor hjälp. Triangeln hjälper att förstå vad samtalet handlar om, och med stöd av tolk lyckades man föra diskussioner kring föräldrelationen, konkretisera begreppet och förklara hur viktigt det är att barnet har kontakt med båda föräldrarna.

Triangelmodellen passar inte i alla situationer

Mer utmanande kan det vara att använda triangelmodellen om föräldrarnas åsikter om barnets bästa går starkt isär eller om föräldrelationen lider av brist på förtroende. Med det utgångsläget är diskussioner överlag krävande, och barnatillsyningsmannen måste leda förhandlingarna framåt med stor lyhördhet. I en sådan situation belyser triangelmodellen på ett ytterst konkret sätt vad som inte fungerar mellan föräldrarna i stunden. De föräldrar som befann sig i en sådan situation lyckades sällan uppnå samförstånd, och hänvisades i stället till medling i familjefrågor eller fick boka in ett nytt möte hos barnatillsyningsmannen.

I de fall då utgångsläget var så konfliktfyllt att föräldrarna hade svårt att hålla sig till saken valde barnatillsyningsmannen att vänta med tri-

NÅGRA PRAKTISKA TIPS:

- 1) Triangelmodellen lämpar sig lika bra för enskilda samtal som för parsamtal.
- 2) Med hjälp av triangelmodellen kan man förklara för föräldrarna varför det är viktigt för barnet att föräld-raskapet fortsätter även om deras parrelation tar slut.
- 3) Triangelmodellen kan göra föräld-rarna känsllosamma och mottagliga och hjälpa dem att sätta sig in i barnets situation och se skilsmäs-san ur barnets perspektiv.
- 4) Triangelmodellen kan fungera som ett redskap för att ge föräldrarna positiv respons.
- 5) Triangelmodellen påminner för-äldrarna om att fokusera på barnet och barnets behov.



Med hjälp av triangelmodellen lyckades föräldrar som tidigare inte talat med varandra öppna sig för varandra under avtalsförhandlingarna.

angelmodellen till följande möte. I vissa fall var relationen mellan föräldrarna så infekterad och tonen så aggressiv att barnatillsyningsmannen bedömde att det var omöjligt att använda triangelmodellen, eftersom den bara skulle ha tillspetsat situationen ytterligare.

I möte med föräldrar som redan hade ett fungerande samarbete och en smidig vardag ansåg barnatillsyningsmännen att triangelmodellen var för klumpig som arbetsredskap. Det kändes onaturligt att föreläsa om föräldrarelationer och föräldrasamarbete när samarbetet redan fungerade.

En del föräldrar hade på förhand avtalat om allt som gällde barnen sinsemellan eller hos en advokat. De var inte intresserade av att diskutera skilsmässan eller föräldrarelationen hos barnatillsyningsmannen, utan ville bara att barnatillsyningsmannen skulle fastställa avtalen enligt deras önskemål. I sådana fall blev barnatillsyningsmannen tvungen att balansera mellan klientens rättigheter och de psykosociala arbetsmetoderna.

Ibland gjorde tidsbrist och språkliga utmaningar att man inte hann ta upp triangelmodellen. När barnatillsyningsmannen var tvungen att använda en stor del av tiden på att redogöra för regler och praxis i avtalsfrågor blev det ingen tid över för att diskutera föräldrasamarbete. Språkliga utmaningar uppstod också när föräld-

rarna felaktigt bedömt att de klarade sig utan en tolk. Det ledde till att genomgången av avtalsfrågorna drog ut på tiden.

Triangelmodellen hjälper att hålla fokus på barnet

Föräldrarnas reaktioner på att triangelmodellen användes under avtalsförhandlingarna varierade. En del tog knappt notis om modellen eller det barnatillsyningsmannen sa om den, medan andra visade ett tydligt intresse.

I de flesta fall gjorde triangelmodellen det lättare att få igång en diskussion mellan föräldrarna. Det blev lättare för föräldrarna att ta upp sina kommunikationsproblem eller tvärtom konstatera att deras eget föräldrasamarbete verkade fungera. Oftast upplevde barnatillsyningsmännen att triangelmodellen hjälpte föräldrarna att fokusera på barnet, men för föräldrar som hade en ansträngd relation eller brist på förtroende för varandra verkade den inte göra någon nytta. Tvärtom kunde den ge upphov till känsloutbrott, eller så fick barnatillsyningsmannen helt enkelt konstatera att föräldrarna inte kunde tala med varandra.

Enligt barnatillsyningsmännen gjorde triangelmodellen det lättare att koncentrera samtalet på föräldrasamarbetets positiva sidor och fokusera på barnets bästa i förhandlingarna. Föräldrarna blev mer mottagliga för olika synsätt och åsikter och bättre på att uppmärksamma barnets behov och situation. Modellen gjorde det också lättare för barnatillsyningsmännen att inleda samtal om hur föräldrarna skulle kunna tillgodose barnets bästa efter att deras parförhållande upphört.

Triangelmodellen hjälpte också föräldrarna att

inse hur viktigt det är att de håller kontakt med varandra. Den erbjöd föräldrarna en möjlighet att sinsemellan diskutera frågor som de måste kommunicera kring i fortsättningen, men som de dittills haft svårt att komma överens om.

Under pilotprojektet visade det sig att de föräldrar som upprättade avtal för första gången oftast var mer beredda att diskutera barnets situation. Båda föräldrarna satte barnet i första rummet, och de förenades i sin omsorg om barnet i den nya livssituationen. De var därför också mer kapabla och villiga att diskutera triangelmodellen och sitt föräldrasamarbete.



Triangelmodellen bidrog till att fokusera samtalen på det eftersträvarsvärda i föräldrasamarbetet.

Triangelmodellen väckte känslor hos föräldrarna och hjälpte dem att sätta sig in i barnets situation och se skilsmässan ur barnets perspektiv. Det i sin tur underlättade deras gemensamma strävan att komma överens. Triangelmodellen blev dessutom ett redskap för att ge föräldrarna positiv respons och uppmuntran på deras väg mot ett gott föräldrasamarbete, eftersom den gjorde det lättare att sätta ord på och lyfta fram sådant som föräldrarna redan hade lyckats bra med.

Källor

Kuronen, Marjo (2003) Eronnut perhe? (s. 103–120). I: Forsberg, Hannele & Nätkin, Ritva (red.) (2003). Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Gaudeamus, Yliopistopaino, Helsingfors.

Santamäki-Vuori, Tuire Föredrag under familjeforskningsdagarna (Perhetutkimuspäivät) 11.4.2016. Finlandiahuset. Helsingfors.

Sinkkonen, Jari (2011) Kiintymyssuhdenäkökulma vanhempien avo- tai avioeroon (s. 173–181). I: Sinkkonen, Jari & Kalland, Mirjam (2011) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. WSOYpro 2011.

2.

Föräldrasamarbete och barnet

Ett jämlikt föräldraskap stöder parförhållandet och underlättar föräldrasamarbetet efter en eventuell skilsmässa. När parförhållandet tar slut under graviditeten eller spädbarnstiden innebär det en extra stor belastning för föräldrarna. I den situationen är det särskilt viktigt att stödja pappans relation till barnet. Föräldrarnas skilsmässa innebär stora förändringar för barnet, som måste anpassa sig till en ny livssituation.

**Föräldrasamarbete under graviditeten
och spädbarnstiden**

52

Tanja Henttonen

Pappan har en viktig roll i samarbetet

64

Maarita Kettunen och Santtu Salonen

**Föräldrasamarbetet och barnets
välbefinnande**

74

Tuija Vanhanen



Föräldrasamarbete under graviditeten och spädbarnstiden

Tanja Henttonen

Det går att bygga upp ett föräldrasamarbete redan under graviditeten eller genast efter barnets födsel, även om barnet bara bor hos den ena föräldern. Barnet behöver båda sina föräldrar, och båda föräldrarna har rätt att ha en relation till sitt barn. Men det mest centrala är ändå att föräldrarna sätter barnets behov främst.

GRAVIDITETEN OCH BARNETS födelse innebär stora omställningar i livet. Det är oftast något som båda föräldrarna ser fram emot och är gemensamt engagerade i. Under graviditeten förbereder man sig för att bli förälder, och både mamman och pappan börjar skapa sig en bild av den nya familjemedlemmen. Om föräldrarna skiljer sig under graviditeten kan skilsmässokrisen komma att överskugga förberedelserna inför barnets födelse och det egna föräldraskapet. En skilsmässa väcker

starka känslor som vrede, bitterhet och besvikelse och ibland en känsla av orättvisa och misslyckande. Skilsmässan är en stor belastning för föräldrarna och kan sätta en stark prägel på deras upplevelse av graviditeten och barnets första år.

Men en skilsmässa kan också vara en lättnad och en bra lösning för alla parter. Om föräldrarna kan samarbeta kring skilsmässan och har barnets perspektiv i fokus behöver den inte nödvändigtvis bli en traumatisk erfarenhet, varken för barnet el-

ler för föräldrarna. Föräldraskapet fortsätter även om parrelationen tar slut. Skilsmässan i sig behöver inte vara traumatiserande, förutsatt att man kan bearbeta sina känslor kring den och tala om de förluster den för med sig.

FinnBrain-studien vid Åbo universitet visar att kraftig stress under graviditeten kan påverka barnets framtida hälsa. Omständigheter under graviditeten, som till exempel mammans stress, kan påverka programmeringen av fostrets utveckling. Lindrig och tillfällig stress är en naturlig del av livet, men långvarig eller ofta återkommande kraftig stress är skadlig för hälsan. När stresshormonet kortisol ökar hos den gravida mamman stiger också kortisolnivåerna hos barnet. En viss mängd stress är dock sannolikt bra för barnets utveckling, eftersom det hjälper barnet att anpassa sig till sin kommande miljö och omgivning efter födelsen, men stora mängder stress kan vara en risk för barnets framtida hälsa.

Det är viktigt att den gravida mamman får stöd för att må bra under graviditeten, eftersom det skyddar både barnet och den framtida relationen till barnet. Man kan stötta henne genom att lyssna, visa omtanke och se till att hon erbjuds såväl konkret information som nödvändiga undersökningar. Både vänner, närstående och kamratstödjare kan bidra till att sänka stressnivån, men också rådgivningen spelar en viktig roll.

Oxytocin har visat sig lindra stress, rädsla och ångest. Man kan hjälpa den gravida mamman att sänka stressnivån genom att ge henne tid, skapa en lugn och varm atmosfär eller hålla om henne och massera henne. Beröring, massage och annat som skapar känslor av välbehag frigör nämligen oxytocin.

Det är viktigt att de som arbetar med spädbarnsfamiljer känner till symtomen på långvarig stress och vet vilka situationer som är extra belastande för föräldrar. En skilsmässa kan vara just en sådan situation.

Under graviditeten riktas uppmärksamheten inåt

Under graviditeten ska föräldrarnas uppmärksamhet riktas inåt. Det hör till att man reflekterar över hurdan man kommer att bli som förälder, hurdan omsorg man kommer att ge sitt barn och hurdan omsorg man själv fått. Också pappor reflekterar över den sortens frågor. Föräldrarnas anknytning till barnet uppstår redan under graviditeten. Det är en tid då speciellt den gravida mamman kan känna sig mer skör och sårbar. Hon kan uppleva att humöret svänger och sinnena skärps, eller att hon har lättare för att gråta och ett större sömnbehov. Allt det här bidrar till att skapa en större lyhördhet för barnets behov.

För mig kom skilsmässan som en fullständig överraskning. Jag skulle ha föredragit att min partner hade fattat beslutet om skilsmässan innan det andra barnet kom, eller väntat tills barnen var större. Att beslutet kom under graviditeten fick mig att ifrågasätta hela vår relation. Allt rasade. Jag hade väldigt motstridiga känslor för barnet i början. (mamma, två barn)

Föräldrarna formar sin anknytningsrelation till det blivande barnet med hjälp av sina känslor och tankar kring barnet. Tankarnas karaktär, mängd, innehåll och tidpunkt förutspår den framtida relationens kvalitet. (Punamäki 2011, 100–102.) I samband med en eventuell skilsmässa väcks star-

Några konkreta råd som stöder föräldrasamarbete:

- Besök rådgivningen tillsammans eller kom överens om hur den information ni får där ska förmedlas till den förälder som inte är med.
- Kom överens om hur ni ska sköta informationsutbytet i frågor som rör barnet, till exempel när det gäller vaccinationer, rådgivnings- och läkarbesök samt längre resor.
- Gör upp en preliminär plan för barnets umgänge med den förälder barnet inte bor hos. Kom ihåg att utgå från barnets bästa.
- Skriv en lista över saker som behöver införskaffas. Kom överens om vilka saker som ska finnas i båda hemmen (bland annat sängar, barnstolar och vid behov bilbarnstolar). Kläder, nappar och nappflaskor är lätta att flytta mellan hemmen.
- Kom överens om hur ni delar på kostnaderna för det ni köper och hur ni sköter barnets uppehälle efter födelsen.
- Förbind er att följa gemensamma överenskommelser och avtal, och se till att avtalen justeras vid behov.

ka känslor som kan komma att överskugga förberedelserna inför föräldraskapet och stjäla fokus från barnet. En stressad förälder tenderar att tänka mindre på sitt barn.

I de flesta fall delar föräldrarna upplevelserna under graviditeten med varandra. De beundrar den växande magen och funderar kring barnet tillsammans. En skilsmässa som inträffar under graviditeten kan kännas extra smärtsam, eftersom den gör att man går miste om möjligheten att dela upplevelserna med sin partner.

Jag förlorade upplevelsen av att det var just vi två som tillsammans väntade barnet, och av att ha någon att beundra magen och känna sparkarna tillsammans med. Ibland lät jag mitt ex känna på magen, men då måste jag liksom avskärma mig från den, för det kändes som en våldtäkt när han rörde vid mig. [...] Jag upplevde att jag inte kunde neka honom att röra vid magen, för det var en så hemsk tanke att han som barnets pappa inte skulle få vara delaktig. [...] Tanken på att han inte skulle få se sitt barn utvecklas och växa kändes fruktansvärd, så därför lät jag honom röra vid min mage, trots att det betydde att jag körde över mig själv. (mamma, ett barn)

Att samtidigt ha motstridiga känslor, en vilja att agera för barnets bästa och ett behov av att lyssna på sig själv, kan skapa ångest och osäkerhet kring hur man ska bete sig. Men graviditeten ger också föräldrarna en möjlighet att förbereda föräldrasamarbetet. Genom att diskutera och förbereda samarbetet redan under graviditeten kan föräldrarna underlätta vardagen efter födelsen.

Som professionell kan man uppmuntra föräldrarna att tänka på barnet och knyta känsloband till det redan under graviditeten. Man kan fundera kring barnets personlighet och det kommande föräldraskapet tillsammans med föräldrarna, både i enskilda samtal och i parsamtal. Föräldrarna kan gärna uppmanas att tänka på barnet en stund varje dag, även om det kan vara svårt att tänka på något annat än skilsmässan. Den gravida mamman kan röra vid magen, tala med barnet eller sjunga och spela musik för det. Båda föräldrarna kan fundera kring hurdan personlighet och hurdant temperament barnet kommer att ha och vad det kommer att tycka om.

Ett fungerande föräldrasamarbete är nyckeln

Även om föräldrarna är väl förberedda kan den krävande spädbarnstiden komma som en överraskning. Ett barn behöver vård och omsorg dygnet runt. Efter födelsen förändras både vardagen och parförhållandet: två har blivit tre. Den nya livssituationen och barnets hjälplöshet är en utmaning för parförhållandet. Forskning visar att lyckokänslorna ökar när man får barn, men att man också tillfälligt blir mindre nöjd med sitt parförhållande. Minst nöjd med parförhållandet är man när barnet är 3–6 månader. (Condon m.fl. 2004)

För den förälder som barnet bor hos kan en skilsmässa under spädbarnstiden vara extra betungande. Det kan vara både fysiskt och psykiskt



Om föräldrarna beaktar barnets perspektiv och hanterar separationen på ett bra sätt, behöver separationen inte bli traumatisk för vare sig barn eller föräldrar.



Båda föräldrarna är viktiga för barnet, även om den som inte bor med barnet inte delar barnets vardag lika intensivt.

tungt att ha ansvar för ett hjälplöst spädbarn samtidigt som man ska hantera sina egna svåra känslor och den förändrade vardagen. I längden kan föräldrarnas utmattning bli en belastning inte bara för föräldern själv, utan också för relationen till barnet. Det är viktigt att föräldern får andrum och tid för sig själv och sina egna behov. Men samtidigt som situationen är påfrestande för den förälder som barnet bor hos, kan den andra föräldern känna sig utestängd från barnets liv under de första åren då barnets utveckling går snabbt.

Ett fungerande samarbete ger den förälder som barnet bor hos en chans att vila upp sig, samtidigt som den andra föräldern får en möjlighet att bygga upp en relation till barnet. Den förälder som barnet inte bor hos behöver umgås med barnet så ofta och regelbundet som möjligt för att kunna skapa en stark relation till barnet. Det är viktigt att hen deltar i barnets dagliga omsorg, som att byta blöjor, klä på och lägga barnet och mata barnet om det inte ammas.

Pappor som inte bor med sina barn löper extra stor risk att distanseras från barnets liv. Det går inte att nog betona vikten av pappans roll för barnets uppväxt och fortsatta utveckling. När föräldrarna är närvarande i barnets vardag möjliggörs en nära relation mellan föräldern och barnet. Enligt Lamb & Kelly (2009) mår barnet bra av att ha en nära relation till båda sina föräldrar, oberoende av om de bor tillsammans eller inte. Den förälder som barnet inte bor hos är viktig för barnet även om hen inte delar barnets vardag lika intensivt som den andra föräldern.

Det är säkert mycket svårare för pappan att vara

närvarande i barnets liv om föräldrarna skiljer sig under graviditeten eller spädbarnstiden. Om han har varit med från födelsen har han haft en möjlighet att skapa en relation till barnet, och då kan man börja med ett riktigt umgänge och övernattningar genast efter skilsmässan. Då kommer man genast in i en bättre rytm. (mamma, ett barn)

De som skiljer sig under den intensiva spädbarnstiden kan uppleva att de inte får en chans att bearbeta skilsmässan, eftersom de inte får tillräckligt med avstånd till expertnerna på grund av den täta kontakten kring barnet.

Vården av barnet kan också kräva så mycket energi att man inte har resurser över för att bearbeta skilsmässan. Omsorgen om barnet kommer i första rummet, och föräldrarna kan tvingas skjuta upp bearbetandet av skilsmässan till senare. Men om en förälders förmåga att ge barnet vård och omsorg försämras som en följd av traumatiserande upplevelser i samband med skilsmässan, måste föräldern erbjudas och få hjälp omedelbart.

Att komma överens om det praktiska

Föräldrar som skiljer sig under barnets spädbarnstid har många frågor att lösa. Hur gör man för att båda föräldrarna ska kunna vara delaktiga? Hur ordnar man vardagen i enlighet med barnets bästa? När kan barnet börja övernatta hos den förälder det inte bor hos? Och i vilken ålder är det tryggt för barnet att börja bo växelvis hos båda föräldrarna?

Föräldraförmågor kan bara läras in genom praktisk övning. Både mammor och pappor be-

höver lära sig att förstå barnets behov, svara på dess signaler och reglera dess känslor. Dessutom är varje barn en individ, och det som fungerar med det första barnet fungerar kanske inte med nästa. Att kunna ta hänsyn till barnets perspektiv och reflektera kring barnets behov är tecken på ett sensitivt föräldraskap, alltså ett föräldraskap där man beaktar och visar förståelse för barnet.

Enligt Lamb (1997) spelar föräldrarnas kön inte någon nämnvärd roll för barnets välmående. Viktigare är deras närvaro i barnets liv och deras intresse för det som rör barnet. Med tanke på barnets utveckling är föräldrarnas sensitivitet central, det vill säga deras vilja och förmåga att tolka barnets signaler och svara på dem i tid och på rätt sätt, samt deras vilja och förmåga att vara emotionellt närvarande.

Redan under barnets spädbarnstid är det bra att göra upp tydliga avtal om umgänget. I början kan avtalen vara tidsbestämda och gälla till exempel ett halvt år i taget. Barnet utvecklas snabbt under sina första levnadsår. Genom att sörja för att barnet får en god omvårdnad och trygga uppväxtvillkor lägger man en bra grund för dess fortsatta utveckling. I början kan det vara svårt att ordna barnets boende så att det passar föräldrarnas önskemål och behov, men avtalen kan justeras när barnet är större. Ett ansvarsfullt föräldraskap handlar om att sätta barnets bästa i första rummet.

När föräldrarna skiljer sig efter att barnet fötts har båda föräldrarna en chans att skapa en relation till barnet och lära sig att sköta om det innan de flyttar isär. De föräldrar som skiljer sig under graviditeten har inte samma möjlighet, och i deras fall är det viktigt att se till att barnet garan-

teras en god vård och omsorg oavsett vilken av föräldrarna som sköter om det.

Föräldrasamarbete är en bra lösning för barnen, för det gör att de får umgås mycket med båda sina föräldrar, och det är ju i enlighet med barnets bästa. Barn är små bara en gång, och när de blir större öppnar sig nya möjligheter för föräldrarna. Föräldrarna måste försonas med varandra och inte låta gräl och bitterhet förstöra deras samarbete. (mamma, två barn)

Skilsmässan berör också de minsta

Föräldrarnas skilsmässa berör alltid barnen, även de minsta. Nyfödda barn är känsliga för föräldrarnas sinnesstämning och märker när de är stressade och har ångest, framför allt om det avspeglas i föräldrarnas interaktion med barnet. Det lilla barnets behov är extra belastande för en utmattad förälder. Det är viktigt att man som professionell är uppmärksam på föräldrarnas ork och mående och ser till att de snabbt får hjälp om deras krafter sinar. Genom att stödja föräldrarna hjälper man också barnet.

När föräldrarna skiljer sig är det av största vikt att värna om barnets trygghet och sörja för att dess grundläggande behov tillgodoses. Barnet behöver regelbundna måltider, tillräckligt med sömn och mycket närhet och beröring samt lek och interaktion med sina föräldrar. Barnet behöver föräldrar som är närvarande och har en god kontakt med det.

Barnet mår bra av att ha samma eller liknande rutiner hos båda föräldrarna. Sovtider, matvanor, utomhusvistelse och gemensam lek ger dagen en rytm som det är bra att hålla fast vid. Regel-

Så lindrar du spädbarnets separationsångest:

- Gå inte iväg medan barnet sover.
- Berätta för barnet vad som ska hända, när du kommer tillbaka och vem som tar hand om det medan du är borta. Tala med barnet även om det inte förstår allt du säger.
- Var lugn och kärleksfull. Då signalerar du att barnet är tryggt och kan lita på den andra föräldern. Berätta för barnet att du ska gå men att du snart kommer tillbaka. Gör avskedet till en trygg och kärleksfull stund.
- Var lugn men bestämd när du går. Föräldrarnas oro skapar otrygghet hos barnet.

(Rantala, J. 2014)

bundna rutiner och vanor skapar trygghet och förutsägbarhet i barnets liv och förebygger separationsångest i samband med överlämningar.

Ett spädbarn har en begränsad tidsuppfatt-

ning, och separationen från den primära omsorgspersonen kan ge upphov till känslor av otrygghet och övergivenhet. När barnet är 4–8 månader börjar det uppfatta sig som en egen person och blir oroligt av att lämnas ensamt. Barnet kan få separationsångest när den förälder som barnet bor hos avlägsnar sig och den andra föräldern tar över i samband med överlämningar, eller när barnet besöker den andra föräldern.

De flesta spädbarn upplever separationsångest, även om alla inte uttrycker det lika tydligt. För att kunna lugna sig behöver barnet tröst. Föräldrarna kan trösta barnet genom att tala vänligt och se kärleksfullt på det, hålla det i famnen och smeka det. Ett spädbarn kan inte reglera sina känslor själv, utan behöver hjälp av en vuxen för att klara av svåra situationer.

Det tydligaste tecknet på separationsångest är gråt. Det kan räcka med att föräldern försvinner ur synfältet för att barnet ska börja gråta. Men det finns många sätt att lindra separationsångesten och skapa en känsla av trygghet hos barnet. När barnet ska sova kan det till exempel ha en snuttefilt, ett bekant kramdjur eller ett klädesplagg som doftar av den förälder barnet bor hos. Det är viktigt att man som professionell informerar föräldrarna om att också ett litet barn kan uppleva separationsångest. Bland annat råden här bredvid kan vara till hjälp för föräldrarna.

Den förälder som barnet bor hos ska inte lämna spädbarnet för längre stunder. Ett spädbarn har en begränsad tidsuppfattning och kan inte hålla den frånvarande föräldern i minnet. Separationen kan göra barnet nedstämt och apatiskt och få det att tappa intresset för sin omgivning. Om barnet visar sin separationsångest kan föräldern själv ha

svårt att stå ut med situationen, speciellt om hen oroar sig för att barnet inte ska få den omsorg det behöver.

Att tänka sig in i barnets situation

Också barn i spädbarnsåldern behöver bli hörda. De kommunicerar sitt mående med hela kroppen och kan reagera på en förändrad situation genom att gråta mer, bli ängsliga, klängiga, apatiska eller inåtvända. De kan få svårt att somna eller reagera med feber, utslag, allergier eller aptitlöshet. De kan också bli svårtröstade eller tillfälligt stanna eller gå tillbaka i sin utveckling.

Som förälder måste man lyssna på sitt barn och göra sitt bästa för att förstå barnets signaler.

Förmågan att reflektera över barnets upplevelser och känslor i vardagen förutsätter ett gott samspel och en trygg anknytning mellan barnet och föräldern. En god mentaliseringsförmåga innebär att man kan förstå och reflektera kring både sig själv och barnet, både under graviditeten och efter barnets födsel. (Pajulo M. & Pyykkönen N. 2011, 71)

Under en skilsmässa kan föräldrarnas förmåga att leva sig in i barnets situation, känslor och tankar vara försvagad. Trots det kan det vara bra att uppmuntra dem att öva upp sin förståelse för barnet och tänka sig in i barnets situation. Huvudsaken är att barnet inte lämnas ensamt med sina känslor, utan att föräldern strävar efter att förstå barnets signaler och hjälpa det att reglera

Ett spädbarn behöver

- trygga rutiner för den dagliga omsorgen
- tillräckligt med sömn och fasta rutiner inför sängdags, som till exempel mjukisdjur, snuttefilt och vaggvisa
- regelbunden och näringsrik föda som är lämplig för barnets ålder, det går bra att vänta med nya smaker om skilsmässan försvårar ätandet
- interaktion och lek med föräldrarna
- närhet och beröring, att få vara i famnen
- hjälp med att reglera sina känslor
- bli lugnat och tröstat när det gråter
- känslan av att vara älskad, omskött och accepterad
- en trygg omgivning fri från droger, våld och farliga föremål
- möjligheten att umgås med eventuella syskon
- båda föräldrarnas omsorg och närvaro också efter en skilsmässa.

sina känslor. Det är den vuxnas uppgift att reglera både sina egna och barnets känslor. Med förälderns hjälp lär sig barnet gradvis att känna igen sina känslor, vilket är en förutsättning för att det ska kunna utveckla en förmåga att reglera sina känslor på egen hand. (Puura, 2018)

Som professionell kan man hjälpa föräldrarna att inta barnets perspektiv i samband med en skilsmässa. Det kan vara bra att påminna föräldrarna om att barnets behov ska tillgodoses lika mycket av dem båda.

Barnets grundläggande trygghet får inte rubbas

Umgänget med den förälder barnet inte bor hos (här: umgängesföräldern) ska organiseras så att barnets grundläggande trygghet inte rubbas. I början är det bra om också den förälder som barnet bor hos (här: boföräldern) kan vara närvarande under umgänget. Umgänget kan ordnas hemma hos boföräldern eller på ett kafé så att boföräldern kan vara tillgänglig vid behov. Umgängesföräldern ska helst träffa barnet flera gånger i veckan och ha möjlighet att delta i barnets dagliga omsorg.

Längden på träffarna kan utökas gradvis. I takt med att barnet vänjer sig vid umgängesförälderns hantering minskar boförälderns roll, och hen kan lämna barnet en stund för att till exempel gå på uppköp eller ta en promenad. Det här arrangemanget kan tas i bruk när barnet känner sig tryggt med båda föräldrarna. Det fungerar också om boföräldern ammar, eftersom hen finns i närheten under umgängestillfället.

När barnet blir äldre kan umgänget flyttas hem till umgängesföräldern. Det är bäst att låta barnet vänja sig vid den nya miljön innan man börjar med övernattningar. Om besöken går bra kan barnet så småningom prova på att sova över.

Alla familjer och spädbarn är olika, men det

NÅGRA PRAKTISKA TIPS:

- 1) Hjälp föräldrarna att se skilsmässan ur barnets perspektiv. Prata med dem om att barnets behov ska tillgodoses oberoende av vilken av föräldrarna som sköter om det.
- 2) Förklara för föräldrarna att också ett litet barn kan ha separationsångest. Ge praktiska tips på hur man kan lindra separationsångesten.
- 3) Håll fokus på barnet och föräldraskapet, och låt inte samtalet glida in på föräldrarnas avslutade parförhållande.
- 4) Umgänget med den förälder som barnet inte bor hos ska ordnas så att man tar hänsyn till barnets grundläggande trygghet.

är alltid barnets perspektiv som ska komma i första rummet. De lösningar som passar föräldrarna bäst är inte alltid de bästa för barnet. Beslut som rör barnets umgänge ska alltid fattas med hänsyn till det enskilda barnet, och med beaktande av barnets ålder, temperament och utvecklingsnivå.

Hur man lägger upp umgänget med ett spädbarn beror också på om barnet ammas, hur nära varandra föräldrarna bor och vilka föräldraförmågor de har. Ett barn växer och utvecklas fort under sitt första levnadsår. Barnet kan inte vänta, men det kan föräldrarna.

Förslag på frågor att diskutera med föräldrarna:

- Vilka frågor som rör barnet är ni mest oense om?
- Hur påverkar er oenighet barnet?
- Finns det situationer som ni inte litar på att den andra klarar av?
- Om ni är missnöjda med hur den andra föräldern sköter om barnet, kan ni ta upp det till diskussion?
- När ni har olika åsikter som föräldrar, hur ofta kör ni fast utan att lyckas uppnå samförstånd eller fatta ett lämpligt beslut?
- Hur ofta säger ni kritiska saker om varandra till barnet?
- Hur fungerade era egna föräldrars samarbete kring er när ni var barn?
- Vilket samband tror ni att det finns mellan era erfarenheter från barndomen och hur ni samarbetar med varandra?

(Keren, M. 2018)

Gräla aldrig inför barnet

Om man efter skilsmässan har en jobbig relation till sitt ex och ingenting riktigt funkar, kan det kännas frestande att använda barnet som vapen. Men hur svårt det än är i stunden är man ändå glad efteråt för att man tänkte på barnets bästa och behärskade sig. Det är stärkande att kunna se tillbaka med gott samvete och veta att man kan stå för det man gjort. (mamma, ett barn)

Det är mänskligt att gräla och vara oense om frågor som rör barnet efter en skilsmässa, men i barnets närvaro måste föräldrarna uppföra sig sakligt mot varandra. För ett spädbarn är föräldrarnas gräl en våldsam upplevelse som orsakar rädsla och ångest. En nyfödd förstår inte ord men är känslig för känslor och stämningar, så därför ska föräldrar aldrig kritisera varandra inför barnet. Ett barn behöver båda sina föräldrar och har rätt till en personlig relation till dem båda. Även om det lilla barnet ännu inte kan tala eller förstå ord dröjer det inte länge innan det lär sig det.

Föräldrarna behöver erbjudas samtalsstöd så att de får en chans att lufta sina känslor och kan undvika att ta ut dem på barnet eller varandra. Ibland kan de behöva professionellt stöd, men det kan också vara tillräckligt att få tala med en kamratstödjare som själv gått igenom en skilsmässa.

Spädbarnstiden kan kräva att föräldrarna samarbetar tätt med varandra, och det kan kännas ångestfyllt att inte få distans till sin expartner efter skilsmässan.

Vi fick ingen distans till varandra, för vi måste hela tiden hålla kontakt eftersom barnet var så litet. Det var i praktiken omöjligt att ha distans till varandra och samtidigt fokusera på barnets bästa. [...] Man tvingas kompromissa ganska mycket med sina egna behov. (mamma, ett barn)

En förälder har rätt att sätta gränser för att kunna må bra. Om umgänget inte kan ske i barnets hem kan umgängesföräldern träffa barnet

till exempel hemma hos släktingar eller på ett kafé. Vid behov kan barnatillsyningsmannen eller tingsrätten besluta om stöttat eller övervakat umgänge.

Båda föräldrarna måste ha tålamod och vara flexibla. Medan den förälder som barnet bor hos redan hunnit lära känna barnet och kan tillgodose dess behov, håller den andra föräldern bara på att lära sig det.

Många situationer kan kännas krävande. Vad vill barnet? Hur lugnar man barnet? Vad ska jag göra nu? Vad händer om jag inte kan? Kommer jag att få hjälp?

Jag fick lära mitt ex allt. Det var ett stort jobb att vägleda, berätta och handgripligen visa hur man byter blöjor och använder tygblöjor. Jag gav ganska detaljerade instruktioner om vad man ska göra med tygblöjorna. [...] Om jag inte hade varit beredd att göra det skulle vi ha haft ganska stora problem. (mamma, ett barn)

Huvudfokus på barnet och föräldraskapet

När man som professionell möter familjer med spädbarn kan man uppmuntra föräldrarna till samarbete på många sätt. Ibland behöver föräldrarna först och främst en utomstående att tala med om svåra saker som de inte kunnat ta upp sinsemellan eller som lett till gräl när de försökt.

I samtal med föräldrarna ska fokus vara på barnet och föräldraskapet, inte på att bearbeta det avslutade parförhållandet. Målet är att tillsammans med föräldrarna reflektera över barnets vård och omsorg i den förändrade situationen.

En skilsmässa i en spädbarnsfamilj väcker många känslor och tvingar fram lösningar som inte alltid är så enkla. Som professionell måste man lyssna aktivt på föräldrarna och ge dem ändamålsenlig information, men samtidigt vara den som påminner om barnets perspektiv när föräldrarnas fokus riskerar att glida iväg från det.

Källor

Lamb, M. & Kelly, J. (2009) Improving the quality of parent-child contact in separating families with infants and young children: Empirical research foundations. In R.M. Galazter-Levy, J. Kraus, & J.

Galatzer-Levy. (2009) The scientific basis of child custody decisions. (Second edition). Hoboken, NJ. Wiley. (pp. 187–214).

Pajulo, M. & Pyykkönen N. (2011) Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. I: Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Sinkkonen, J. & Kalland, M. WSOY. Helsingfors.

Punamäki, R-L (2011) Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. I: Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Sinkkonen, J. & Kalland, M. WSOY. Helsingfors.

Puura, K. (2018) Lastenpsykiatrinen näkökulma vuoroasumiseen. Föreläsningskompendium 23.3.2018.

Rantala, J. (2014) Äiti, älä mene. Red. Anna Ruohonen. Vauva 4/2014.

Keren, M. (2018) WAIMH-kongressen i Rom 29.5.2018.

Intervjuerna

För artikeln intervjuades våren 2018 fyra mammor som skilt sig under graviditeten eller spädbarnstiden. En av de intervjuade svarade skriftligt.



Pappan har en viktig roll i **samarbetet**

Maarita Kettunen och Santtu Salonen

Pappor får ofta en biroll i samband med tjänster som vänder sig till barnfamiljer. Deras kunskap om de egna barnen värdesätts inte, och de anses inte heller behöva något stöd. Men dagens pappor vill ta ansvar för sina barn och deras vård och omsorg. Därför är det viktigt att analysera processerna kring föräldraskapets samarbete också ur pappornas perspektiv.

EN ENGAGERAD OCH NÄRVARANDE pappa har stor betydelse för barnets utveckling, och pappans roll som förälder måste uppmärksammas redan under graviditeten. Det är viktigt för barnets utveckling att båda föräldrarna tar ansvar för barnets omsorg. När pappan engagerar sig i sitt föräldraskap är sannolikheten större för att han finns kvar i barnets liv också efter en eventuell skilsmässa.

Faderskapets former och möjligheter har varierat betydligt mer än moderskapets genom his-

torien. Ett övergripande begrepp som "föräldraskap" osynliggör det faktum att föräldraskapet har olika innebörd för män och kvinnor. För att få syn på hur de traditionella rollförväntningarna och föreställningarna om kön påverkar föräldraskapet och den emotionella relationen till barnet, är det alltså bra att också diskutera faderskap och moderskap som separata begrepp.

Tyvärr handlar diskussionen om föräldraskap fortfarande ofta om arbetsfördelning: vem som hämtar och lämnar, byter blöjor och nattar. Det



Trots att faderskapet uppskattas hamnar pappors kunskap i familjefrågor och deras kompetens som föräldrar ofta i skymundan.

leder till att föräldrarna sällan får en chans att reflektera kring hur de vill vara som pappa eller mamma, eller hur de vill att relationen till barnet ska se ut. I praktiken har det visat sig att "förälder" oftast är synonymt med "mamma", både inom familjen och i mötet med olika familjetjänster. Det är mammorna som sköter merparten av de uppgifter som hör till föräldraskapet, och inom familjetjänster förväntar man sig mammor som klienter, även om man i sina broschyrer och sitt tilltal riktar sig till "föräldrar".

Men om man inom familjeservicen väljer att tala om "mammor" och "pappor" i stället för "föräldrar" finns det en risk för att man signalerar att man bara erkänner två kön. Frågan är hur det i så fall skulle påverka bemötandet av föräldrarna. Ett alternativt sätt att betrakta kön, och därmed också föräldraskap, är att se det som en unik sammansättning av individuella drag, och därmed som ett komplext fenomen. Det skulle innebära att gränserna för vad som anses "naturligt" för mammor och "typiskt" för pappor suddas ut, och att förhållandet mellan kön och föräldraskap kan omvärderas.

I den här artikeln kommer vi ändå att diskutera föräldrasamarbete med utgångspunkt i en traditionell könsuppdelning.

Ett genusmedvetet arbetssätt

När man arbetar med föräldrastöd är det bra att ha ett genusmedvetet arbetssätt. Det innebär att man beaktar att män och kvinnor har olika utgångslägen inför föräldraskapet, att de möter olika kulturella rollförväntningar och att den gravida

mammans kroppslighet ger henne en särposition i den psykologiska process som det innebär att bli förälder. Ett genusmedvetet arbetssätt förutsätter att den professionella är medveten om hur det egna sociala könet formats och vilken betydelse könet har utöver det biologiska. De egna livserfarenheterna och den egna bakgrunden påverkar synen på könsroller och pappors och mammors förmåga att tillgodose barnets behov under spädbarnstiden.

Föräldrar erbjuds huvudsakligen stöd på könsneutral basis, det vill säga att samma tjänster erbjuds både pappor och mammor. Men inom socialsektorn är det fortfarande övervägande kvinnor som arbetar med tjänster som riktar sig till föräldrar, vilket betyder att vi fortfarande befinner oss i en situation där kvinnor möter kvinnor. Det leder till att det är mammornas och kvinnornas berättelser som dominerar. Även om också faderskapet uppskattas, hamnar pappornas kompetens som fostrare och deras kunskap i frågor som rör familjen ändå lätt i skymundan. Ett genusmedvetet arbetssätt beaktar, identifierar och erkänner skillnaderna mellan könen och de olika utmaningar som hör ihop med att formas till man eller kvinna. Det tar också hänsyn till individuella, olika och kompletterande sätt att vara pappa eller mamma.

De egna värderingarna, attityderna och stereotypierna påverkar den professionellas beslutsfattande och arbetssätt, speciellt om hen är omedveten om dem. En anställd kan till exempel ha en omedveten föreställning om att män klarar sig själva, vilket kan leda till att hen inte erbjuder papporna den hjälp de behöver.

Vi utgår ofta från att det är vår utbildning som bestämmer hur vi utför vårt arbete. Men om vi inte är medvetna om hur vi påverkas av våra värderingar och attityder kommer de att prägla vårt beslutsfattande och vårt bemötande av klienterna. En person som arbetar med familjetjänster beskrev under en kurs sin egen attityd så här: *Jag reflekterar över min egen historia, min inställning och mina kulturella och sociala roller. Jag identifierar mina attityder och tänker på hur jag påverkas av dem. Jag vill inte vara den där gamla dammiga socialtanten som en klient beskrev, som tror att det bara är mammor eller kvinnor som kan ta hand om barn.*

Faderskapet stärks om pappan är delaktig under graviditeten

Det är viktigt att pappan hittar ett eget sätt att vara pappa och att han deltar aktivt i barnets liv redan under graviditeten och tiden efter födseln. Under de senaste decennierna har pappornas närvaro i barnens liv ökat enormt. Men föreställningen om mamman som barnets självklara primära omsorgsperson lever kvar, trots att den utmanas av en ny generation föräldrar. Det är mycket som återstår att göra för att papporna ska betraktas som likvärdiga föräldrar redan under barnets spädbarnstid.

De val föräldrarna gör i frågor som rör familjen påverkas också av familjepolitiken. Eftersom män i allmänhet har högre lön än kvinnor är det av ekonomiska skäl oftast mammorna som tar ut föräldraledigheten. Pappor känner dessutom en större press från arbetsgivaren och oroar sig över att föräldraledigheten ska ha en negativ inverkan på deras karriär. Ett av målen med reformen av familjeledigheterna är att åtgärda det här problemet.

Uppfattningen om mamman som barnets primära förälder lever till viss del kvar både inom yrkesutbildningen och i de professionellas sätt att

tala om föräldraskap, men också i föräldrarnas egen föreställningsvärld. Det finns fortfarande en uppfattning om att pappan måste acceptera känslan av utanförskap under spädbarnstiden då mammans och barnets relation är som mest intensiv på grund av amningen. Den sortens resonemang påverkar både mammans och pappans syn på pappans förmåga att bland annat tillgodosse barnets behov under spädbarnstiden.

Det är viktigt att pappan får en möjlighet att börja bygga upp sitt faderskap redan under graviditeten. Som professionell kan man stötta pappan i det genom att inkludera honom i diskussioner om föräldrarnas förhoppningar inför föräldraskapet. Den traditionella modellen med en pappa som bara är en stöttepelare eller den som står för brödfödan är inte nödvändigtvis längre idealet för någondera föräldern. När man talar med föräldrarna om deras föreställningar kring spädbarnstiden är det bra att vara medveten om att pappor ofta föreställer sig barnet i småbarns- och lekåldern. Det är bra att uppmuntra pappan att göra sig en bild av vardagen genast efter födseln.

Tiden i mitten av graviditeten är viktig för pappans utvecklingsprocess. När graviditeten börjar synas blir den verkligare för pappan (Punamäki 2011). Det är viktigt att man som professionell beaktar det i sitt arbete och uppmuntrar också papporna att delta i den service som erbjuds föräldrarna under graviditeten. Föräldrarna ska in-



En separation kan innebära nya möjligheter för föräldraskapet.

formeras om att de båda är lika viktiga för barnets utveckling. Det kan vara bra att berätta för dem att ett spädbarn kan knyta an till båda föräldrarna, och att det är positivt för barnet att föräldrarna har olika sätt att sköta om det och ge det omsorg. Det är också bra att de får veta att deras olikheter kompletterar varandra och är en resurs för barnet också efter spädbarnstiden. Det är viktigt att berömma, lyssna på och uppmuntra båda föräldrarna – också pappan.

När pappan är psykiskt och fysiskt nära det blivande barnet stärks både mammans stresshantering och pappans eget engagemang i sitt föräldraskap. Närheten till barnet gör att pappans oxytocin- och prolaktinproduktion ökar och att testosteronnivåerna sjunker. Det innebär alltså att också pappans kropp förbereder sig för föräldraskapet och de förpliktelser det för med sig (Gettler m.fl. 2011). Som professionella måste vi informera och stödja föräldrarna också i den här processen.

Att bli förälder är både en psykologisk process och konkreta handlingar. Mamman är nära det blivande barnet och känner förändringarna som graviditeten medför i sin kropp, men också pappan kan göra mycket för att komma nära barnet. Han kan tala med barnet i magen, sjunga eller spela musik för det och ge mamman massage. Att känna på barnets rörelser i magen och prata om barnet med mamman skapar också närhet till barnet.

Studier visar att par tenderar att bli mindre nöjda med sitt parförhållande efter att det för-

sta barnet fötts. En delorsak till det kan vara de traditionella föräldrarollerna, som gör att pappan hamnar utanför. Som en konsekvens börjar pappan ofta jobba mera eller väljer hobbyer och vänner framför familjen, vilket i sin tur gör att mamman blir tvungen att bära en stor del av föräldraskapet ensam och därmed får en närmare relation till barnet. Myten om den goda modern kan dessutom väcka känslor av svartsjuka och ensamhet hos medföräldern. Det har alltså stor betydelse att båda föräldrarna deltar aktivt i barnets omsorg, vilket också stöds av Kampmans (2005) forskning som visar att mamman uppfattar pappans omsorg om barnet som en kärlekshandling också mot henne själv. Det i sin tur stärker mammans psykiska hälsa och minskar hennes upplevelse av ojämställdhet (Kampman 2005).

När föräldrarnas utvecklingsprocesser är något så när samtidiga och de på förhand har diskuterat sina föräldraroller öppnar sig helt nya möjligheter för ett jämställt föräldrasamarbete. Så länge mamman bär ett större ansvar för föräldraskapet än pappan och är mer närvarande i barnets liv, är det svårt att etablera ett föräldrasamarbete som grundar sig på gemensamt ansvar. Föräldrarna är inte jämbördiga om mamman bestämmer hur föräldraskapet ska se ut och pappan bara får nöja sig med en biroll. Den ojämna ansvarsfördelningen kan skapa ett missnöje som gör det ännu mer krävande att bygga upp ett föräldrasamarbete efter en eventuell skilsmässa.

Insikten om den egna betydelsen för barnets utveckling har visat sig vara motiverande för pappor. I samtal med föräldrarna om pappans roll kan man därför ha nytta av Allens & Dalys (2007) forskningssammanställning där de kartlägger vilken betydelse en trygg och närvarande pappa har för barnet. Resultaten visar att fördelarna med att ha två engagerade föräldrar är enorma. Bland annat får barnet en bättre inlärnings- och koncentrationsförmåga och uppnår därmed bättre



Det är viktigt att pappan får börja bygga upp sitt faderskap redan under graviditeten.



Män söker sällan hjälp, trots att de i större utsträckning än kvinnor drabbas av sociala problem i samband med separationer.

skolresultat, i synnerhet om pappan förhåller sig positivt till skola och studier. (Allen & Daly 2007.)

En engagerad pappa gör också att barnets emotionella förutsättningar, psykiska hälsa och självförtroende stärks, samt att barnet blir mer tillfreds med livet och bättre på att inleda och upprätthålla relationer. De sociala förmågorna stärks och barnet blir bättre på konflikthantering och på att följa regler. Barnet får lättare att komma överens med andra och utvecklar bättre moraliska och empatiska förmågor. Engagerade föräldrar stärker dessutom barnets förmåga att reglera sina känslor. (Allen & Daly 2007.)

Föräldrasamarbete också under samlevnaden

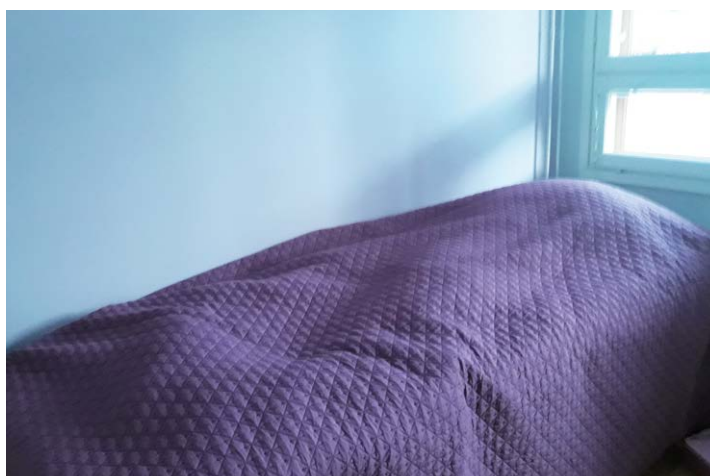
Även om båda föräldrarna är aktiva och ansvarsfulla i sitt föräldraskap kan de ha olika åsikter om

vad som är bäst för barnet. Det är viktigt att som professionell påminna föräldrarna om att det är en resurs för barnet att de sköter saker på olika sätt, så länge det de gör är ändamålsenligt med tanke på barnets utveckling. Det finns inte bara ett rätt sätt att vara förälder på.

Det är viktigt att vi som professionella reflekterar över vårt arbetssätt och ser till att vi i både ord och handling visar att vi anser att pappor och mammor är likvärdiga som föräldrar. Riktat vi oss lika aktivt till pappor som till mammor i frågor som rör barnen? Litar vi på att pappor är lika kompetenta i allt som gäller barnen? Med vår inställning påverkar vi föräldrarnas möjligheter till ett jämställt föräldraskap.

Som professionell måste man vara medveten om sin inställning till pappan även om man bara träffar mamman. Arbetet med att stödja faderskapet och föräldrasamarbetet går ofta ut på att

En tom säng – livet koncentreras till det andra hemmet som är närmare skolan och vännerna.
– Essi, 12 år



diskutera pappans betydelse för barnet tillsammans med mamman, för att på det sättet öka mammans acceptans för pappans sätt att vara förälder. Tyvärr hör man ofta pappor berätta att de inte förrän efter skilsmässan fått en chans att vara förälder på ett sätt som passar dem själva, och att de först då kunnat fördjupa sin relation till barnen. Också mammor berättar ofta att de först efter skilsmässan insett att de inte behöver kontrollera pappan och hans sätt att vara med barnen för att barnen ska må bra.

Det är viktigt att man stärker pappan i hans föräldraroll, så att han inte överläter åt mamman att bestämma över hans faderskap. Pappans syn på faderskapet under samlevnaden har ett tydligt samband med hans tillit till sin förmåga att upprätthålla det efter skilsmässan. Om pappan är trygg i sitt faderskap och litat på att han har en viktig roll i barnets liv är det lättare för honom att våga hävda barnets rätt till sin pappa. Då går

han inte heller med på arrangemang där han åsidosätts som förälder. Genom att stödja föräldrasamarbetet redan under samlevnaden kan vi alltså förebygga att barnets relation till pappan försvagas eller bryts i samband med en eventuell skilsmässa.

När tidsanvändningen och barnets omsorg fördelas jämnt mellan föräldrarna orkar de bättre med vardagen, men det krävs mer än en rättvis arbetsfördelning för att familjen och föräldrarnas parförhållande ska må bra. Känslan av gemenskap uppstår i de stunder som familjen tillbringar tillsammans. Det kan handla om att sköta om barnet och beundra det tillsammans eller att pappan är med som stöd under amningen. När barnet blir större blir de gemensamma lekarna och spelen viktiga. Familjens gemensamma stunder skapar ömsesidig respekt mellan föräldrarna och stärker deras förtroende för varandras föräldraskap.

Föräldrarnas parförhållande är en komplex relation, och ibland tar parförhållandet slut trots att föräldrarna har haft en positiv och jämställd föräldrarelation. En fungerande föräldrarelation är ändå värdefull som grund för föräldrasamarbetet efter skilsmässan, och den gör att barnet känner sig tryggt trots de förändringar som skilsmässan för med sig.

Föräldrarna bearbetar skilsmässan i olika takt

Det har visat sig att tjänster för stöd vid skilsmässa lockar färre män när de marknadsförs könsneutralt. För att få män att ta del av stödbudet måste man rikta sig direkt till dem. Också innehållet i stödinsatserna ska ta hänsyn till de behov och perspektiv som är specifika för män. Män söker oftast inte hjälp efter en skilsmässa, trots att de oftare än kvinnor får sociala problem som ensamhet, missbruk och försämrad fysisk



På väg till mitt andra hem. Pappa hämtar mig från mamma, och i bilen pratar vi om vad som hänt sen sist och vad vi ska göra senare.

– Artus Le Roux, 13 år



Män kan behöva hjälp med att ta sig igenom sin egen kris innan de kan ta ansvar för barnen.

och psykisk hälsa. Ofta försvagas dessutom deras föräldraskap för att barnen huvudsakligen bor hos mamman.

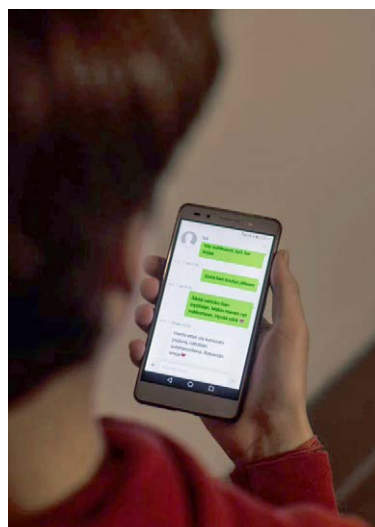
Aino Kääriäinen (2009, 36–52) har undersökt hur olika sätt att genomföra en skilsmässa påverkar föräldraskapet och föräldrarnas förmåga att återhämta sig efter skilsmässan. Forskningsresultaten stämmer överens med våra egna erfarenheter från arbetet med föräldrastöd. Det är oftast kvinnan som fattar beslutet om att skiljas, och hon har därför ofta kommit längre i skilsmässoprocessen än mannen och hunnit bearbeta sina känslor mer. Kvinnan kan ha tydliga planer och förväntningar inför framtiden redan under skilsmässan, medan mannen kanske är överraskad över beslutet och bara befinner sig i början av krisen. Det gör dem olika redo att bygga upp ett konstruktivt föräldrasamarbete, vilket också märks i hur de använder sig av olika sorters service.

Skilsmässan kan ge upphov till olika slags problem hos pappan, och han kan behöva hjälp med att klara sig igenom sin egen kris innan han kan ta ansvar för barnen. För att inte göra misstaget att avfärda honom som ansvarslös måste man som professionell förstå att hans problem kan bero på att han inte har hunnit lika långt i skilsmässoprocessen som mamman. Det är viktigt att han erbjuds tillräckligt och ändamålsenligt stöd. Situationen kan förstås också se helt annorlunda ut, och rollerna kan vara omvända. En skilsmässa är på många sätt en svår och komplicerad situation.

En fränskild pappa kan alltså behöva hjälp för att klara sig igenom sin skilsmässokris, men han

kan också behöva stöd i sin nya roll som fostrare och förälder med helhetsansvar för barnet. Om han bara har haft en liten roll i barnets liv, eller om mamman har bestämt hur hans föräldraskap ska se ut, är det extra viktigt att han får stöd. Pappor prioriterar ofta barnen framför sitt eget välmående och drar sig undan i svåra situationer för att undvika gräl. Den professionellas uppgift är att stödja pappans fortsatta relation till barnet.

När man arbetar med föräldrar som skilt sig är det viktigt att få tala med pappan och höra hans tankar om faderskapet och relationen till barnet. Pappor blir ofta tagna när man kontakter dem



Att mista sin ena förälder för en stund.
– Artus Le Roux, 13 år

och visar intresse för deras åsikter. Genom att kontakta pappan signalerar man att faderskapet uppskattas och är lika värdefullt som moderskapet.

Det är viktigt att man som professionell lyssnar på båda föräldrarnas erfarenheter och synpunkter, för den ena partens berättelse är ofta bara en del av sanningen. Det är inte ovanligt att man blir överraskad när man träffar en pappa efter att ha hört mammans beskrivning av honom. Han har ofta en betydligt större ansvarskänsla och förståelse för barnet än man kunnat ana på basis av mammans berättelse.

Kamratstöd kan också vara till hjälp för pappan

Precis som under samlevnaden är det viktigt att också efter skilsmässan diskutera faderskapets betydelse för barnet med mamman. Mamman försöker ibland fortsätta kontrollera pappans föräldraskap efter skilsmässan. Också hon behöver hjälp med att förstå var gränsen går för hennes möjligheter att påverka pappans och barnets liv.

För föräldraskapets del kan en skilsmässa för-

stås också innebära nya möjligheter. När könsrollerna inte längre styr föräldraskapet och problemen i parförhållandet inte längre är ett hinder, får pappan en chans att ta självständigt ansvar för barnen på ett helt nytt sätt. En fränskild kvinna berättade för oss om hur hon hade lagt beslag på hela uppgiften med att vårda och fostra barnen under samlevnaden, och hur hennes expartner hade fått en chans att bygga upp en bra relation till barnen först efter skilsmässan.

Som professionella måste vi komma ihåg att aktivt erbjuda pappan möjligheter att prata om sitt förhållande till barnet. Om han erbjuds kamratstöd kan det vara bra att försöka hitta en grupp där det finns andra män. Men också grupper med mammor i samma situation kan vara ett bra stöd, och pappan kan uppmuntras att delta i dem även om det inte finns andra män i gruppen.

Ännu i dag försvinner pappor ur sina barns liv som en följd av föräldrarnas skilsmässa. Det är på vårt ansvar som professionella att göra vad vi kan för att nå dem. Barn behöver stabila och trygga relationer också till sina pappor. Vår uppgift är att erbjuda hjälp och stöd för att göra det möjligt.

Så här kan du reflektera över dina attityder till kön, faderskap och moderskap:

- Fundera på vad faderskap och moderskap betyder för dig personligen.
- Tänk igenom hur dina egna erfarenheter påverkar ditt arbete med pappor och män.
- Prata om dina tankar med dina vänner, din partner eller dina kolleger. Hur ser er bild av faderskapet ut?

NÅGRA PRAKTISKA TIPS:

- 1) Berätta för föräldrarna om fördelarna med en närvarande pappa. Det kan vara uppmuntrande och stärkande för både pappan och mamman och påverka deras val under graviditeten och spädbarnstiden.
- 2) Behandla pappan som en jämbördig förälder redan under graviditeten. Diskutera båda föräldrarnas förväntningar och önskemål inför föräldraskapet.
- 3) Se till att alltid höra också pappans berättelse. Berätta för pappan om hans betydelse för barnets utveckling och välmående.
- 4) Beröm, uppmuntra och lyssna på båda föräldrarna, även pappan.
- 5) Tänk på att föräldrarna kan befina sig i olika faser av skilsmäso-processen, och anpassa stödsatserna enligt deras individuella behov.

Källor

Allen Sarah & Daly Kerry (2007) The effects of father involvement: an updated research summary of the evidence. Father Involvement Research Alliance.

Gettlera, Lee T., McDadea, Thomas W., Feranilc, Alan B. and Kuzawaa, Christopher W. "Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males." Proceedings of the National Academy of Sciences, September 27, 2011, Vol. 108, No. 39.

Kampman, Mikko (2005) Kehitystehävien asynkronia ja parisuhde isyyden rakentumisessa. Pro gradu-avhandling i psykologi. Tammerfors, Tammerfors universitet.

Kääriäinen Aino (2009) Ero haastaa vanhemmuuden. Helsingfors. Centralförbundet för barnskydd/Neuvo-projektet.

Punamäki Raija-Leena (2011) Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. I: Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Sinkkonen, J. & Kalland, M. WSOY. Helsingfors.



Föräldrasamarbetet och barnets välbefinnande

Tuija Vanhanen

Föräldrarnas skilsmässa innebär en stor förändring i barnets liv. Saker som i barnets ögon är avgörande för att må bra kan för föräldrarna framstå som små och betydelselösa. Genom att respektera det som är viktigt för barnet och sträva efter att förstå barnets behov, upplevelser och känslor visar man att man accepterar och tycker om barnet.

NÄR BARNET VISAR tecken på att må dåligt som en följd av föräldrarnas skilsmässa måste föräldrarna informeras om vilka saker barn brukar ha svårt att anpassa sig till efter en skilsmässa, och vad som därmed kan vara orsaken till barnets reaktion. När föräldrarna får en bättre förståelse för barnets upplevelser blir det lättare för dem att handla i enlighet med barnets bästa. I vårt arbete med barn till föräldrar som skilt sig har vi lyckats urskilja en rad teman som kräver särskild upp-

märksamhet med tanke på föräldrasamarbetet.

Mamma säger att pappa inte kan laga hälsosam mat åt mig.

Pappa och jag tycker att mammas nya man är ganska knäpp.

Mamma säger att pappas fru är korkad.

Det är störande när pappa tror att jag inte själv vet vad jag vill. Han tror att det är mamma som inte vill att jag ska övernatta hos honom.

I en kärnfamilj baserar sig familjens livsstil på

en blandning av pappans och mammans uppfattningar om vad som är ett gott liv för ett barn. Efter skilsmässan verkar det ske en viss förändring i vardera föräldrarnas sätt att sköta om barnet. När föräldrarna flyttar isär skapar de nya, egna levnadsvanor i sina nya hem.

Om föräldrarna visar respekt för varandras föräldraskap blir det lättare för barnet att anpassa sig till de två nya hemmen, även om de skiljer sig från varandra i fråga om livsstil, kultur, värderingar och normer.

Gräl tär på barnets förtroende

Om en eller båda föräldrarna har svårt att hantera skilsmässan och ständigt kritiserar den andra föräldern, verkar barnets förtroende för båda föräldrarna minska. Förutom att barnet får ett konflikt-

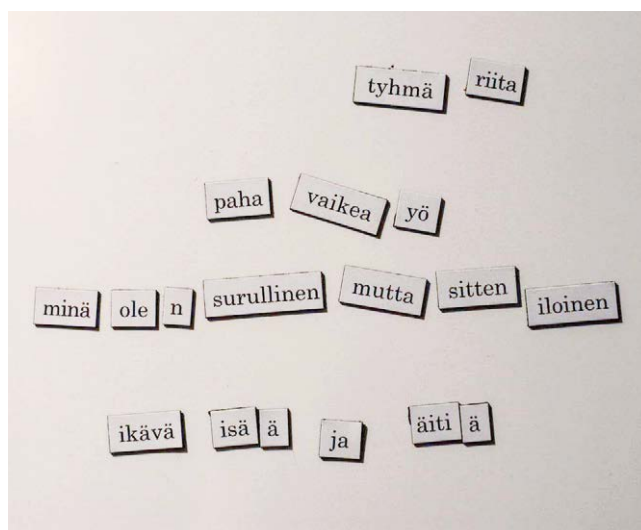
fylt förhållande till den kritiserade föräldern, kan det få konsekvenser för barnets psykiska hälsa.

Barnet lider av den atmosfär av negativa känslor som uppstår när den ena föräldern konstant kritiserar den andra. Om barnet ständigt utsätts för föräldrarnas negativa känslor belastas barnet dessutom med föräldrarnas psykiska illamående.

Jag orkar inte vara hemma när mamma när som helst kan börja kritisera pappa.

I värsta fall kan barnet försöka lösa situationen genom att internalisera föräldrarnas negativa attityd och själv falla in i den kritiska jargongen. Det försämrar inte bara barnets psykiska hälsa, utan också barnets sunda omdöme i största allmänhet.

Barnet kan också reagera på att föräldrarna har olika stränga regler. Om det är strängare regler och disciplin hemma hos den förälder som



Det är jobbigt när föräldrarna grälar.
– Artus Le Roux, 13 år

dumma gräl
hemsk svår natt
jag är sorgsen men sedan glad
saknar pappa och mamma

barnet inte bor hos, kan barnet antingen reagera med psykiska symtom eller med uttalad ångest inför umgänget med föräldern. Barnet anpassar sig automatiskt efter de regler som gäller hos den förälder det bor hos, eftersom de upplevs som normala. Om reglerna är strängare hos den andra föräldern skapar det ofta förvirring och ångest hos barnet. Det kan leda till att barnet inte längre vill tillbringa veckosluten hos föräldern, eller överhuvudtaget träffa hen.

Hos pappa får man aldrig sitta vid datorn. När jag är där måste jag äta jättestora matportioner och får aldrig nånting gott, för han är så sträng och krävande.

Det är längre väg till skolan från pappa, men han följer mig ändå aldrig, inte ens när han är hemma. Mamma följer mig så ofta hon kan, men när jag är hos pappa får jag inte be henne göra det.

Om den förälder barnet inte bor hos är för sträng kan det leda till att barnet distanserar sig och med tiden inte längre vill träffa föräldern.

Jag vill inte vara hos pappa, för han är alltid så sträng.

I dessa fall lyckas den förälder som barnet bor hos sällan övertala barnet att träffa den andra föräldern, speciellt inte om barnet redan är i tonåren. Men om föräldrarna är empatiska och har förståelse för barnets upplevelse av situationen, kan de anpassa sina regler och därmed möjliggöra ett fortsatt umgänge.

Nuförtiden låter pappa mig titta på barnprogram medan jag äter frukost, för det gör jag hos mamma också.

Mamma har sagt att jag får börja lägga mig senare, för hos henne behöver jag inte vakna tidigt för att gå till skolan.

Att tala realistiskt om ekonomin

Pappa måste sälja sitt hus för att alla hans pengar går åt till vårt underhåll. Jag tänker sluta spela och börja dela ut stadstidningar så att han inte behöver betala så mycket för mig.

När mamma inte hade råd att köpa slalomutrustning åt mig så gjorde pappa det, men jag får bara använda den när jag är hos pappa. Om jag ska åka slalom med skolan måste mamma hyra utrustning åt mig.

Mamma är alltid arg innan mitt underhåll ska komma, för pappa betalar det nästan alltid för sent.

Barn tror ofta att de är orsaken till föräldrarnas ekonomiska oro, stress och konflikter. När familjens ekonomiska situation förändras måste man prata om det på ett sätt som känns tryggt för barnet.

I samband med en skilsmässa blir hela familjen, även barnet, ofta tvungna att sänka sin levnadsstandard. Ju mindre föräldrarna grälar om barnets underhåll, desto lättare blir det för barnet att anpassa sig till den nya situationen. Föräldrarna måste förklara situationen för barnet på ett sakligt och tryggt sätt och undvika att ta ut sin ångest över ekonomin på barnet.

Mamma, pappa och jag har kommit överens om att jag ska sluta med fotbollen och bara spela innebandy, eftersom vi inte har så mycket pengar just nu.

Föräldrarnas skuld känslor minskar om de kan föra en realistisk diskussion om den ekonomiska situationen och förklara för barnet varför hen till exempel måste sluta med en hobby.



Det är viktigt att barnen har klart för sig var de ska bo och när de ska vara hos vilken förälder.

Barn tar efter sina föräldrar

Jag önskar att mina föräldrar en dag skulle kunna sitta vid samma bord och prata om saker som har med mig att göra i lugn och ro.

Pappa och mamma pratar bara om det nödvändigaste när det gäller mig, och då skickar de bara textmeddelanden. Varför är de så pinsamma?

Min kompis har det jättebra, för båda hennes föräldrar kommer alltid och tittar på alla matcherna.

Jag vill inte att pappa kommer till vårfesten, för då kan det hända att han och mamma börjar skrika åt varandra där.

Yngre barn kan få raseriutbrott när föräldrarna träffas eller i samband med överlämningen. Föräldrarna tolkar det ofta som ett uttryck för besvikelse över något de har gjort eller inte gjort, men det aggressiva beteendet har i själva verket visat sig bero på barnets erfarenhet av att föräldrarna alltid börjar gräla när de träffas. Barnet har lärt sig av föräldrarna och förutser den kommande dåliga stämningen.

Föräldrarnas oförmåga att sköta frågor som rör barnet genom diskussion och utan att gräla får dem att framstå som hjälplösa i barnets ögon. Det ger barnet känslor av otrygghet, skuld och skam. Barn lär sig av att identifiera sig med föräldrarna, och om föräldrarna uttrycker känslor på ett impulsivt och okontrollerat sätt finns det risk för att också barnets förmågor att hantera sina känslor blir bristfälliga. Det i sin tur utgör en risk för barnets sociala utveckling.

Det är alltså viktigt att barnet får uppleva att föräldrarna kan föra sakliga diskussioner om frågor som rör barnet självt och att de kan dela

glädjen, sorgen eller ilskan över saker som barnet gjort. Till föräldrarnas viktigaste uppgifter hör att härbärgera barnets känslor och upplevelser och hjälpa barnet att hantera dem. Det kan de göra genom att samtala med barnet och föregå med gott exempel. På det sättet lär sig barnet hur man hanterar känslor på ett socialt accepterat sätt.

När pappa hämtade mig från mamma var båda arga på mig för att jag hade uppfört mig dåligt i skolan. Nu ska vi på samtal i skolan alla tre.

Som tur var lyckades mina föräldrar komma överens om min konfirmationsfest. De tänker inte ordna den hemma hos nån av dem, utan i stället hyra ett ställe så att båda kan komma.

Tydliga men flexibla ramar för boende och umgänge

Jag fick inte gå på farmors födelsedagskalas, för det var under mammas veckoslut. Jag ville gå dit, för mina kusiner var också där.

Mamma blev arg på mig när pappa hade bokat en resa åt oss under hennes vecka. Hon tycker det är jobbigt att byta veckor, och länge ville hon inte att jag skulle åka.

Pappa blir sur om jag vill träffa min kompis som bor granne med honom när jag är hos honom.

Pappa tycker inte om att jag skriver godnatt till mamma, eftersom jag bara är hos honom vartannat veckoslut.

Barn behöver tydligt veta vem de bor hos och när de ska vara hos vilken förälder. Boendet ska vara förutsägbart och konsekvent. Samtidigt måste det också finnas utrymme för flexibilitet så

att barnet till exempel kan gå på släktkalas och kompisars födelsedagsfester. Föräldrarna måste ta ansvar för att relationen till barnets släktingar upprätthålls och respektera att det är viktigt för barnet att få träffa sina kompisar och gå på deras födelsedagsfester.

Föräldrar som har veckoslutsumgänge kan bli sårade om barnet vill ha daglig kontakt med sina vänner. Men barn ska inte behöva uppleva att föräldrarna lider av att de vill ha kontakt med sina vänner. Vännerna är viktiga för barnets välmående, och barnet måste i den mån det är möjligt få umgås med dem också under veckoslutsumgänget.

Speciellt föräldrar som bara har umgänge med barnet under veckoslut och delar av loven kan ibland önska sig näst intill oavbrutet umgänge när barnet är hos dem. Men redan i den lägre skolåldern vill barn i allmänhet ha kontakt med sina vänner varje dag. Nuförtiden är det vanligt att barn håller kontakt med sina vänner via mobilappar som till exempel Whatsapp. Det måste de åtminstone i viss mån få lov att göra.

Som tur är lovade mamma till slut att jag får åka på kryssning med pappa under höstlovet, fast det egentligen var hennes tur att vara med mig det här året.

Barnets invanda rutiner ska respekteras

Pappa vill inte göra nånting på tu man hand med mig längre. Alltid ska hans nya fru och hennes barn vara med. Pappa säger att jag bara måste vänja mig vid den nya situationen.

Mamma blir ledsen om jag vill åka till stugan med bara henne och mina syskon. Hon säger att hon skulle sakna sin nya man för mycket.

Mamma säger att hon får ångest när hennes vecka närmar sig eftersom jag inte tycker om hennes nya man.

Förr fick vi barn turas om att sitta i framsätet

bredvid pappa, men nu ska alltid hans nya fru sitta där.

Mamma tycker att jag är konstig och förstör stämningen när jag inte står ut med att hon och hennes nya pojkvän kramas och pussas när jag är med.

Att se sin förälder bli förälskad kan väcka starka känslor av utanförskap hos barnet. Föräldrar verkar ha svårt att förstå att en relation som känns bra för dem själva inte känns bra för barnet. Barnen upplever att föräldrarna lägger ner orimligt mycket av deras gemensamma tid på att försöka lära dem att acceptera den nya partnerns närvaro.

Allra svårast är det för barnen när de märker att föräldrarna manipulerar dem för att få som de vill:

Helt plötsligt ville pappa ta oss till en djurpark. Men när jag såg hans nya flickvän där, som jag inte ville umgås med ännu, förstod jag att pappa inte hade velat göra oss glada, utan att han bara ville träffa sin nya älskling.

Förälderns manipulation och agerande är kränkande för barnet och försämrar barnets och förälderns relation.

I en bonusfamilj är det viktigt att barnet upplever att den trygga anknytningen till föräldern finns kvar. De vuxna måste se till att barnet får vara på tu man hand med sin biologiska förälder. De måste också sträva efter att minska barnets känsla av utanförskap.

Om förälderns nya partner flyttar in i barnets hem måste hen anpassa sig efter barnets och förälderns liv och vanor. Den nya partneren måste också tåla känslan av utanförskap som lätt uppstår i en bonusfamilj. Genom att respektera barnets levnadsvanor lägger man grunden för att nya, genuina relationer ska kunna uppstå på längre sikt.

Om den nya partneren också har barn är det bra att kombinera vanor och rutiner från båda familjerna. De nya rutinerna ska formas i en förståen-



Barnet behöver hjälp med att bearbeta den nya livssituationen och hantera sina känslor.

de dialog med barnen, och alla ska ges tillräckligt med tid för att vänja sig vid dem.

När min syster och jag är hos mamma gör vi alltid nånting roligt tillsammans, bara vi tre.

Nuförtiden gör jag alltid nånting roligt på tu man hand med mammas nya man när jag är hos dem på veckosluten.

Konkreta metoder i arbetet med barn

När man arbetar med barn är det viktigt att bygga upp en förtroendefull relation. Ett bra sätt är att tillsammans med barnet göra något hen tycker om. Med barn under skolåldern är gemensamma lekar en bra aktivitet.

Barn i skolåldern tycker om att spela, och med tonåringar och ungdomar kan man bygga upp ett förtroende genom att prata om skolan, hobbyer, vänskapsrelationer och annat som är viktigt för dem. Det är lättare för barn och ungdomar att tala om svåra och känsliga saker med en vuxen som är förstående och visar ett äkta intresse.

Under de enskilda samtalen med barnet är det bra att använda konkreta metoder för att skapa sig en uppfattning av barnets situation. En metod som har visat sig fungera är att tillsammans med

barnet rita släkträd och tidsscheman för vardagar och helger. Det ger en bild av barnets relation till sina föräldrar och av familjens levnadsvanor och normer. Samtidigt får man en uppfattning av barnets förhållande till släkten och eventuella förändringar som skett i samband med skilsmässan.

Teckningar av familjen, hemmet och annat som hör till barnets liv och erfarenheter är informativa och hjälper barnet att sätta ord på sina erfarenheter och känslor. Med hjälp av teckningarna blir det också lättare för den professionella och barnet att hitta en gemensam förståelse och ett gemensamt språk.

Barn anpassar sig långsammare än vuxna

Föräldrarnas skilsmässa innebär en stor förändring i barnets liv, och den leder ofta till att barnets relation till föräldrarna och andra närstående i någon mån förändras. Barnet kan uppleva den nya situationen helt annorlunda än föräldrarna räknat med när de kommit överens om barnets omsorg.

Föräldrar strävar efter att skapa så goda förhållanden som möjligt för barnet efter en skilsmässa. De diskuterar i allmänhet barnets boende och umgänge med varandra och frågar också barnet vilka önskemål hen själv har. Men även om föräldrarna kommer överens om ett arrangemang i samförstånd, är det ändå inte alltid det bästa för barnets välmående. Därför är det viktigt att kunna förhålla sig flexibelt till arrangemangen efter skilsmässan.

Att anpassa sig till det nya livet efter skilsmässan tar tid för föräldrarna, men framför allt för barnet. En skilsmässa är en process som startar hos föräldrarna innan den startar hos barnet. Föräldrarna måste ta hänsyn till att barnet anpassar sig långsammare än de själva till den nya livssituationen och de komplexa förändringarna. Barnet behöver bli bemött med tålmod och förståelse från föräldrarnas sida. Även om den nya situatio-

nen känns bra och rätt för föräldrarna dröjer det länge innan barnet upplever det på samma sätt. Föräldrarna måste prata med barnet om de tankar skilsmässan väcker, hjälpa barnet att bearbeta den nya livssituationen och uppmuntra barnet att berätta om sina känslor.

Om föräldrarna trots allt tycker att barnets anpassning går oroväckande långsamt eller att barnet visar symtom på att må dåligt, finns det utomstående hjälp att få. Att lindra långvariga symtom är viktigt bland annat för att barnet ska klara av de psykiska utvecklingsfaserna tillräckligt bra. Barnet går igenom olika faser i sin utveckling där det ska lösa specifika utvecklingsuppgifter. Om symtomen dröjer sig kvar under en hel utvecklingsfas kan det leda till en mer bestående försämring av barnets psykiska hälsa.

När man arbetar med barn är relationen till barnet central för att barnet ska kunna och våga berätta om sina bekymmer. Eftersom barn i allmänhet inte uttrycker sig som vuxna och inte ens alltid är medvetna om sina problem, måste metoderna för att närma sig barnet vara ytterst konkreta.

Barns och ungas tankar och förmåga att uttrycka sig rör sig på ett praktiskt plan. Genom att prata med dem om deras vardag ger man dem en möjlighet att berätta om händelser som väckt känslor hos dem. På det sättet får man också veta vad de är besvikna på. Att bli förstådd är i sig en lättnad för barnet, men det viktigaste är ändå att man lyckas förmedla barnets upplevelse av skilsmässan till föräldrarna, så att de kan göra det som behövs för att barnet ska må bra.

Saker som i barnets ögon är avgörande för att må bra kan för föräldrarna framstå som små och betydelselösa. Genom att visa uppskattning för det som är viktigt för barnet och sträva efter att förstå barnets behov visar man respekt för barnets upplevelser, behov och känslor, vilket i sin tur främjar barnets välbefinnande.

NÅGRA PRAKTISKA TIPS:

- 1) Det är viktigt att skapa en tillitsfull relation till barnet.
- 2) Använd konkreta arbetsmetoder.
- 3) Barnet kan sätta ord på sina erfarenheter och känslor till exempel genom att rita.
- 4) Det tar tid för ett barn att anpassa sig till en ny livssituation.
- 5) Om barnet inte anpassar sig inom en rimlig tid, utan börjar visa tecken på att må dåligt, finns det utomstående hjälp att få.



3.

Utmaningar i föräldrasamarbetet

När någon av föräldrarna har ett missbruk eller har utövat våld mot medföräldern och/eller barnen får föräldrasamarbetet inte bli ett självändamål. Föräldrastödet måste fokusera på familjens säkerhet. Som professionell måste man våga diskutera både möjligheterna och hindren för föräldrasamarbetet med klienterna.

Missbruksproblem och föräldrasamarbete – går ekvationen ihop?	84
Niina Kokko	
Föräldrasamarbete när pappan har ett missbruk	90
Kaisa Ovaskainen	
Trygghet är en förutsättning för samarbete	96
Johanna Matikka och Tiina Muukkonen	
Föräldrasamarbete efter våld	108
Ulla Ahvo och Heidi Arkivuo	



Missbruksproblem och **föräldrasamarbete** – går ekvationen ihop?

Niina Kokko

Ibland är det den ena förälderns överkonsumtion av alkohol eller andra droger som är orsaken till skilsmässan. Om en förälder har ett allvarligt missbruksproblem är ett samarbete mellan föräldrarna inte alltid möjligt. Men en skilsmässa kan också motivera till förändring och leda till att föräldern minskar sin konsumtion eller blir helt nykter.

EN FÖRÄLDERS MISSBRUK av alkohol eller andra droger är alltid problematiskt för barnet och får ofta långtgående konsekvenser. Det är en vanlig missuppfattning att problemet bara rör storkonsumenter, men den största problemgruppen är i själva verket vanliga, arbetande föräldrar i barnfamiljer. Kvinnors konsumtion av alkohol och andra droger har ökat under de senaste åren, och det gäller också gravida kvinnor och spädbarnsmödrar. Därför är det av yttersta vikt att den som

arbetar med föräldrastöd tar upp frågan om alkohol och andra droger med båda föräldrarna, till exempel redan under deras första besök på rådgivningen.

En förälders missbruk gör skilsmässan extra svår, och i många fall är det just missbruket som är orsaken till skilsmässan. Men ett missbruk kan också göra att man tvekar att lämna en relation på grund av oro över hur vårdnaden om barnet ska fördelas efter en eventuell skilsmässa. Att gå

igenom en skilsmässa eller att överväga skilsmässa kan dessutom leda till att missbruket ökar ytterligare. Allt det här är faktorer som påverkar föräldrarnas samarbetsförmåga och som måste beaktas när ansvaret för barnets vård och omsorg ska fördelas.

Men skilsmässan kan också vara lösningen på de problem som föräldrarnas missbruk har gett upphov till inom familjen. I det fallet är skilsmässan inte en risk för barnet, utan ett skydd. Skilsmässan kan dessutom föra med sig nya möjligheter som kan ha positiva följder för barnet.

Men hur upptäcker man att en förälder har ett missbruk? Hur ingriper man, och när är missbruket ett problem? Det är frågor som man som professionell ofta ställs inför i sitt arbete.

Utmaningen är att det inte alltid finns andra synliga tecken på missbruk av alkohol eller andra droger än ett tydligt berusningstillstånd. Därför måste de som arbetar inom basservicen ta upp frågan om alkohol och andra droger med alla föräldrar. Speciellt på rådgivningen är det bra om hälsovårdarna alltid passar på att fråga föräldrarna om deras alkohol- och drogkonsumtion.

Som professionell måste man tänka igenom sin egen inställning till föräldrar som har ett missbruk. En negativ eller moraliserande attityd syns på kroppsspråket och väcker inte förtroende hos föräldrarna. Förtroende föder förtroende och gör det möjligt att ta upp också svåra problem till behandling.

Barnet hamnar i skuggan av missbruket

Ett allvarligt missbruksproblem försvagar ofta föräldrarnas förmåga att vara emotionellt närvaran-

de och reagera lyhört och förutsägbart på barnets behov. Om livet domineras av alkohol eller andra droger glöms barnet lätt bort, speciellt under graviditeten. En förälder behöver extra mycket stöd för att kunna fokusera på barnet när det egna livet är kaotiskt.

Graviditeten är en chans att ändra riktning i livet och bli fri från missbruket, men föräldern behöver ofta professionellt stöd och uppmuntran för att klara av det. Bruk av alkohol eller andra droger under graviditeten kan ge upphov till starka känslor av skam och rädsla. Det kan leda till att föräldern inte vågar ta upp saken själv, till exempel av rädsla för att barnet ska omhändertas.

Ibland blir föräldern fri från sitt missbruk under graviditeten men faller tillbaka in i det efter att barnet fötts. För ett barn kan det vara skrämmande när föräldern dricker alkohol, även om föräldern själv bara ser det som ett sätt att ha det trevligt. Föräldrarnas berusning och förändrade beteende är förvirrande, oberäkneligt och ångestfyllt för barnet och skapar en känsla av otrygghet. Det är i längden skadligt för barnets hälsa och utveckling.



Förtroende föder förtroende och gör det möjligt att behandla också svåra ämnen.

Skilsmässan kan vara en chans till förändring

Om föräldrarna under samlevnaden har diskuterat sitt bruk av alkohol eller andra droger kan det vara lättare för dem att komma överens om frågor kring det i samband med en skilsmässa. Det är viktigt att föräldrarna tänker igenom sitt alkoholbruk och hur det påverkar parrelationen och familjelivet. Föräldrarna behöver uppmuntras att prata om det också sinsemellan och inte bara tillsammans med professionella. Som professionell måste man alltid ta föräldrarnas oro för medföräldrarnas användning av alkohol eller andra droger på allvar och diskutera det med båda föräldrarna utan att skuldbelägga. Föräldern kan få hjälp med att ta upp frågan hos till exempel familjerådgivningen eller barnskyddet. Tröskeln för att söka hjälp ska vara låg.

Om föräldrarnas missbruk pågår länge påverkas hela familjen. Föräldrarna behöver få hjälp och stöd utan att skuldbeläggas eller kritiseras. Missbruket i sig ger ofta upphov till känslor av skuld och skam, och i kombination med föräldraskap och en eventuell skilsmässa förstärks känslan av skam och oron för att bli stämplad. Det kan göra det ännu svårare för föräldern att söka hjälp.

Samtidigt kan skilsmässor och andra livskriser också vara en möjlighet till förändring. Efter skilsmässan bygger man upp ett nytt slags föräldraskap, vilket kan skapa motivation till att göra sig fri från missbruket. Att hitta sin egen föräldraroll separat från medföräldern kan vara en bro till ett tryggare föräldraskap. När en förälder lär sig förstå och tillgodose barnets behov skapas en relation mellan barnet och föräldern, och det i sin tur ger mening åt föräldraskapet. Det är viktigt att



När föräldraskapet förändras efter en separation kan föräldern få motivation till att göra sig fri från sitt missbruk.

de som arbetar med föräldrar som går igenom en skilsmässa strävar efter att stärka föräldrarnas tillit till sitt eget föräldraskap. Men samtidigt måste en förälder som har ett missbruk också erbjudas hjälp med att bli fri från det.

De som arbetar med föräldrar som har ett missbruk måste ha kunskap om mekanismerna bakom beroende och hur problem förs vidare från generation till generation. Ett missbruk är sällan ett frivilligt val.

Det är också bra att uppmuntra föräldrarna att tala med varandra om sin egen historia i relation till alkohol- och drogkonsumtion. Föräldrarna kan ha med sig mönster från barndomen som påverkar deras sätt att tala om och förhålla sig till alkohol och andra droger. Om man som professionell tycker att temat känns främmande, eller om man har svårt att känna igen tecknen på missbruk, kan det vara bra att ta hjälp av en kollega som arbetar med alkohol- och drogförebyggande arbete och känner till vilka tjänster som finns.

Att stödja föräldrasamarbetet när en förälder har ett missbruk

En förälders missbruksproblem är en utmaning för både föräldrasamarbetet och föräldrastödet.



Alla barn har rätt till
nyktra föräldrar.

Som professionell måste man alltid utgå från barnets bästa och göra en bedömning av missbrukets konsekvenser för barnets uppväxtmiljö. Man måste våga tala om föräldrarnas alkohol- eller drogkonsumtion och dess konsekvenser för barnet. Det är viktigt att prata om hur föräldern själv vill vara som förälder och hur hen ska kunna vara en trygg förälder för sitt barn trots sina egna problem. De professionellas uppgift är att ingjuta hopp och tillförsikt och vid behov ingripa i situationen.

Om en förälders missbruk utgör en risk för barnets trygghet kan stöttat eller övervakat umgänge vara en lösning. Det ger även barn som är omhändertagna och bor i familjehem eller är placerade i familjevård på grund av ett långvarigt missbruk hos föräldrarna en möjlighet att upprätthålla sin relation till dem. Stöttat och övervakat umgänge gör att barnet garanteras vård och omsorg samtidigt som föräldern får träffa sitt barn. Övervakaren kontrollerar att föräldern inte kommer berusad till umgängesplatsen.

Om föräldern trots berusning anser sig tillräckligt nykter för umgänget, måste man förklara för föräldern hur berusningen ser ut i barnets ögon. Barn har rätt till nyktra föräldrar. Släktingar och andra närstående kan också öka barnets trygghet under umgänget.

Som professionell är det bra att man uppmuntrar och stöder föräldrarna i att undvika att tala illa om varandra i barnets närvaro. Föräldrar-

nas smutskastning av varandra är ytterst skadlig för barnets utveckling och försätter barnet i en omöjlig situation. Det är bra att framhålla för föräldrarna att barnet har rätt att älska båda sina föräldrar utan att hamna i en lojalitetskonflikt. En del föräldrar kan behöva få råd om hur de ska tala med barnet om den andra förälderns missbruk och dess konsekvenser för umgänget på ett sätt som är lämpligt med hänsyn till barnets ålder.

Om föräldrarnas missbruksproblem är allvarligt är föräldrasamarbete och umgänge mellan barnet och föräldern inte alltid möjligt. Då behöver barnet få hjälp med att hålla minnet av föräldern vid liv. När föräldrarnas tillstånd tillåter det kan barnet och föräldern hålla kontakten, men annars kan bilder och berättelser hjälpa barnet att minnas föräldern. Utan kontakt eller minnesbilder riskerar barnet att forma en felaktig bild av föräldern, bygga upp orealistiska förväntningar på sig själv eller föräldern eller till exempel ta på sig skulden för att föräldern inte vill träffas eller inte visar intresse.

När är barnet tryggt?

Som professionella måste vi kunna identifiera de fall där det inte går att lita på en förälders förmåga att vårda sitt barn. Ett tecken på det kan vara att föräldern inte inser sitt missbruk eller att hen bagatelliserar det eller vägrar ta emot den hjälp som erbjuds. Med tanke på barnets trygghet är det problematiskt om föräldern inte vill ta emot rehabilitering eller förstår vilka konsekvenser missbruket har för barnet. Det är också alarmerande om föräldern inte samarbetar, ideligen bryter överenskommelser eller inte går med på att ha övervakat umgänge trots att det är nödvändigt med hänsyn till barnets trygghet.

Om det tydligt framgår av information eller dokument från myndigheter att barnets trygghet och utveckling är hotad, måste man som profes-

sionell ingripa även om föräldrarna själva inte uttrycker någon oro. Mångprofessionellt samarbete och utbyte av information mellan social- och hälsovårdspersonal och polisen är i det fallet av avgörande betydelse.

Föräldrar kan också bli så förblindade av sina egna problem att de inte lägger märke till barnets svårigheter eller förstår vad som är skadligt och otryggt för barnet. Upprepade besök på akutmottagningen, hembesök av polisen, barnskyddsanmälningar och olika former av vanvård av barnet är tydliga tecken på att barnet inte är tryggt.

I arbetet med att stödja barn ingår alltid att också stödja föräldrarna. Det är svårt att vara en närvarande och trygg förälder när problemen hoppar sig. Som professionell kan man hänvisa föräldrar som har ett missbruk till missbrukarvården och uppmuntra dem till rehabilitering. Det är viktigt att man har kunskap om den lokala missbrukarvården. För att säkerställa informationsflödet mellan olika vårdgivare är det viktigt att klienten samtycker till att patientuppgifter lämnas ut mellan enheterna. Servicen är ofta splittrad, och det kan vara svårt att veta vart man ska vända sig för att få hjälp. Klienten kan därför också behöva hjälp med att kartlägga vilka alternativ som står till buds.

Varje förälder är en individ, och alla familjer är olika och unika. Därför ska varje fall behandlas individuellt. Det är ytterst viktigt att alla föräldrar behandlas med respekt inom social- och hälsovården.



Stöd riktat till barn bygger alltid på att också föräldrarna får stöd.

NÅGRA PRAKTISKA TIPS:

- 1) Det är viktigt att de som arbetar med basservice inom socialvården diskuterar användningen av alkohol eller andra droger med alla föräldrar och informerar dem om dess konsekvenser för barnen.
- 2) Sträva efter att förstå mekanismerna bakom beroende och hur problem överförs från generation till generation.
- 3) Samarbeta vid behov med en expert på alkohol- och drogförebyggande arbete.
- 4) Hjälp och uppmuntra båda föräldrarna att inte smutskasta varandra inför barnet.
- 5) Lär dig identifiera de fall där det inte går att lita på föräldrarnas förmåga att ta hand om sitt barn.
- 6) Hänvisa föräldrar som har ett missbruk till missbrukarvården och uppmuntra dem till rehabilitering.
- 7) Be om klientens samtycke till kontakt mellan olika vårdgivare.



Föräldrasamarbete

när pappan har ett missbruk

Kaisa Ovaskainen

En pappa som har ett missbruk behöver få stöd i olika situationer. Genom att hjälpa honom att ta kontroll över sin vardag och sitt föräldraskap ger man honom bättre förutsättningar för att bli en närvarande pappa för sina barn.

FÖR ATT MÖJLIGGÖRA ett föräldrasamarbete när pappan har ett missbruk måste man se till att han har ett handlingsutrymme och en grundstruktur i livet som tillåter det. Det kan handla om att trygga pappans ekonomiska situation, sörja för att han har ordnade boendeförhållanden, erbjuda honom missbrukarrehabilitering och kartlägga hans sociala situation. Man måste också arbeta med att stärka hans handlingsförmåga, delaktighet och tilltro till sitt eget föräldraskap.

Jag har en nära, öppen och varm relation till mina söner. De tycker om att vara hos mig, och de

skulle gärna vilja vara här oftare. Jag kör dem till deras hobbyer, och vi tittar på filmer, pratar, lagar mat och bakar tillsammans. Efter skilsmässan för-sämrades min ekonomi, och jag blev ibland tvungen att låna pengar för att kunna ha dem hos mig. Då kändes det som om de skulle ha haft det bättre hos sin mamma. (intervju med pappa i samband med bedömning av servicebehovet)

Pappor som har ett missbruk måste förberedas på att det kan uppstå svåra känslor i samband med en skilsmässa. Papporna behöver också få redskap att hantera de svåra känslorna. Det

är vanligt att den som har ett missbruk använder alkohol eller andra droger för att fylla ett tomrum i livet. Barn lämnar ofta ett stort tomrum efter sig vid överlämningen, som pappan sedan fyller med alkohol eller andra droger. Det är viktigt att pappan lär sig att identifiera den sortens risksituationer och utarbetar alternativa lösningsmodeller.

För en pappa som bara har umgänge med sina barn är det en stor sorg att skiljas från barnen på söndagskvällarna, och det går inte alltid att visa för dem hur man känner. (intervju med pappa i samband med bedömning av servicebehovet)

Relationen till den egna pappan kan ha en stor betydelse när en pappa ska bygga upp sitt föräldraskap. Många pappor som har en missbruksproblematik hade inte själva en närvarande pappa i sin barndom. Deras pappor var ofta fysiskt eller psykiskt frånvarande, hade ett missbruk eller var våldsamma. De måste därför bygga upp sitt eget faderskap utan goda förebilder från barndomen. Skilsmässan kan för dem vara en möjlighet att ompröva sin bild av faderskapet.

*Erityisesti Isä*⁷ är en verksamhet som riktar sig till pappor som har ett missbruk. Målet är att erbjuda klienterna olika verksamhetsformer som kan ske individuellt, i grupp eller tillsammans med anhöriga. Samtidigt strävar man efter att stärka professionellas kunskap och kompetens gällande specifikt pappor. Verksamheten är en del av organisationen *Kirkkopalvelut ry*:s⁸ alkohol- och drogforebyggande arbete.

Många av deltagarna i verksamheten är pappor som skilt sig från sitt barns mamma. De beskriver skilsmässan som psykiskt tung och upplever att de ofta hamnat i underläge gentemot mamman. Mammans inställning och bakgrunden till skilsmässan har ofta stor betydelse för

pappans delaktighet i föräldraskapet.

Med begreppet "missbruk" avses i den här artikeln en överkonsumtion av alkohol, narkotika eller läkemedel, eller en kombination av dessa, som orsakar problem för pappan själv och för hans närmaste. I det här sammanhanget innebär det ett problematiskt bruk av berusningsmedel som åtminstone delvis utvecklats till ett beroende.

Papporna hamnar i underläge

Jag tappade kontrollen över spriten, och ingenting spelade längre någon roll. (intervju med pappa i samband med bedömning av servicebehovet)

Efter en skilsmässa är det lätt att tappa kontrollen över sitt missbruk. Missbruket kan bli ett sätt att hantera skilsmässan, eftersom det blivit det normala sättet att hantera kriser. Man kanske upplever att det är lättare att tala om saker när man är berusad eller att berusningen tillåter en att glömma de svåra sakerna för en stund. Substansberoende är också ett psykologiskt beroende, och om man inte har lärt sig att hantera svåra känslor kan man i stället välja att fly från dem med hjälp av alkohol eller andra droger.

När missbruket gör att bearbetandet av skilsmässokrisen skjuts upp försämras pappans helhetssituation, och han kan få problem med att klara vardagen. Det kan leda till att kontakten med barnet tillfälligt upphör, att pappans ekonomi och arbetsförmåga försämras och att vårdnads- och boendefrågorna drar ut på tiden.

Det är till både pappans och barnets bästa att pappan får stöd för att ta sig igenom skilsmässan och bearbeta sin kris. Det ger pappan bättre möjligheter att upprätthålla en obruten relation till sina barn.

⁷ Framförallt pappor

⁸ Kirkkopalvelut ry är en välgörenhetsaktör och en rikstäckande samarbets- och serviceorganisation för församlingar och kristna aktörer

Barnet glömmar inte sin pappa

Många av papporna i *Erityisesti Isä*-projektet uppgav att de inte ville inleda en vårdnadstvist. De valde i stället att se saken ur barnets perspektiv och tänka på hur tvisten skulle påverka barnet. I vårdnadsförhandlingar kan en pappas missbruk ibland användas som slagträ, och många pappor upplever att de inte har någon möjlighet att utöva sitt faderskap på sina egna premisser.

Oftast har man själv fått såna skador av missbruket att det är svårt att ha att göra med myndigheter. Man har ingen handlingskraft och vet inte vad man ska svara på tjänstemännens amptra frågor. Ofta har man helt enkelt ingen ork att sköta sina ärenden, och ibland är man så deprimerad över hela spritgrejen att man inte ens har något intresse av att göra det. (ur den externa utvärderingen av *Erityisesti Isä*-projektet)

Pappor som har en missbruksproblematik upplever ofta att de inom social- och hälsovården inte blir bemötta som pappor, utan som missbrukare. Deras erfarenhet är att frågor som gäller barn och föräldraskap riktas till mamman medan frågor om alkohol och andra droger riktas till pappan.

Det vore kul om någon intresserade sig för någonting annat än mina negativa sidor. (intervju med pappa i samband med bedömning av servicebehovet)

Ett missbruk försämrar självkänslan, speciellt om det är missbruket som är orsaken till skilsmässan. Vissa pappor tycker inte att de har rätt att kräva någonting och avstår därför från vårdnaden. På grund av dålig självkänsla och känslor av skam och skuld vågar de inte heller delta i förhandlingar om vårdnaden om barnet.

Ibland kan pappan uppleva att familjen och barnet skulle ha det bättre utan honom. Men en pappa är en del av sitt barns liv oavsett om han är närvarande eller inte. Barnet glömmar honom inte. En pappa har rätt till sitt föräldraskap, liksom han också har skyldigheter som förälder.



I det här hemmet har jag mitt liv.
– Essi, 12 år

Tydliga spelregler för alkohol- och drogkonsumtionen

Föräldraskapet fortsätter efter skilsmässan, och målet är att upprätthålla en obruten kontakt mellan pappan och barnet. Det är viktigt att hålla isär föräldraskapet och parförhållandet. Pappans faderskap upphör inte trots att parförhållandet

med barnets mamma tar slut. Inom *Erityisesti Isä*-verksamheten uppmuntras föräldrarna till ett bekräftande samspel både med barnet och den andra föräldern. Ett stöttande, öppet och stabilt samspel präglat av positiv respons är nyckeln till ett fungerande föräldrasamarbete. Det är viktigt att se barnets bästa.

När man lär sig att se saker ur barnets perspektiv märker man att man kanske ändå inte är en så dålig pappa. Det finns hopp, möjligheter och lösningar, men man har själv ansvaret för att forma sin framtid. (respons från en pappa som fått kamratstöd i *Erityisesti Isä*-gruppen)

Barnets mamma kan känna sig osäker på hur tryggt det är för barnet att vara hos sin pappa när pappan har ett missbruksproblem. Mammans hamnar ofta i en svår situation, eftersom hon efter separationen inte kan veta hur allvarligt pappans missbruk är eller i vilket skede av rehabiliteringen han befinner sig. För att föräldrasamarbetet ska fungera krävs det tydliga spelregler för alkohol- och drogkonsumtionen. Man måste ha en realistisk bild av hur mycket föräldrans ansvar pappan klarar av. Barn och missbruk hör inte ihop.

Alla barn har rätt till en trygg uppväxtmiljö, en harmonisk och mångsidig utveckling och särskilt skydd. Barn ska inte behöva bära på hemligheter eller ljuga för att skydda sina föräldrar. Det är bra att tala öppet om de problem missbruket ger upphov till och tillsammans tänka igenom hur barnets trygghet och omsorg ska garanteras.

Det kan också vara bra att i förebyggande syfte göra upp en handlingsplan för risksituationer. En handlingsplan är en trygghet för både barnet och föräldrarna. Det är ofta en god idé att be en opartisk utomstående om hjälp med att utforma handlingsplanen.

Genom att erbjuda stöd i föräldraskapet och fokusera på pappans faderskap, och inte bara på hans missbruk och beroende, bidrar man till

att göra föräldrarna mer jämlika. Ett mer jämlikt utgångsläge gör det lättare att behandla också svårare frågor, som till exempel hur missbruket påverkar barnet och föräldrasamarbetet.

Många av mammorna som deltagit i *Erityisesti Isä*-verksamheten säger att pappan är en bra förälder så länge han inte dricker. En pappa som rehabiliterats har en bättre förmåga att bearbeta frågor kring sitt missbruk på ett konstruktivt sätt, och kan också beakta barnets upplevelser. När pappan deltar i verksamhet som riktar sig specifikt till män ökar också barnets och mammans sociala trygghet.

Bemöt klienten som pappa, inte som missbrukare

Varje familjs och varje pappas situation är unik. Alla skilsmässofamiljer där det förekommer missbruk behöver individuellt utformade stödinsatser som utgår ifrån deras särskilda behov. När en pappa som har ett missbruk får stöd i sitt föräldraskap får det positiva följder för alla parter. Ett smidigt föräldrasamarbete efter skilsmässan gynnar båda föräldrarna, men framförallt barnet.

Det är viktigt att man som professionell bemöter klienten som pappa och inte som missbrukare. Man ska aldrig låta sitt bemötande färgas av stereotypa bilder av misslyckande och missbruk. Utgångspunkten för klientarbetet ska vara att faderskap är något positivt och något att vara stolt över. En pappa som har ett missbruk betraktas ofta som en dålig människa och hans faderskap som ett problem, men det är viktigt att se faderskapet som något positivt som kan motivera till en förändrad livsstil.

För att kunna bearbeta sin skilsmässa behöver pappan både socialt, informativt, psykiskt och konkret stöd. Målet är att varje pappa som befinner sig i kris ska få ett bemötande som fokuserar på honom som pappa. Ett omfattande och

individuellt utformat stöd hjälper honom att skapa balans i livet och gör det möjligt för honom att utöva sitt faderskap och sitt föräldraskap.

Tankar kring skilsmässan kan bearbetas i individuella samtal eller med hjälp av kamratstöd. Ett fungerande och öppet nätverksarbete underlättar informationsflödet och skapar trygghet för alla parter.

NÅGRA PRAKTISKA TIPS:

- 1) Det är viktigt att se till att pappan har handlingsutrymme och en grundstruktur i livet som möjliggör föräldrasamarbete.
- 2) Det är till både pappans och barnets bästa att pappan får särskilt stöd för att ta sig igenom skilsmässan och bearbeta sin kris.
- 3) För att föräldrasamarbetet ska fungera krävs det tydliga spelregler för föräldrarnas alkohol- och drogkonsumtion.
- 4) Sträva efter att föra en öppen diskussion kring de problem missbruket ger upphov till.
- 5) Utarbeta gärna i förebyggande syfte en handlingsplan för risksituationer.
- 6) Bemöt klienterna som pappor, inte som missbrukare.

Källor:

Erityisesti Isä-verksamhetens webbplats:

plats: <https://www.kirkkopalvelut.fi/riippuvuustyon-kehittamisyksikko/toiminta/erityisesti-isa/>



Trygghet är en förutsättning för samarbete

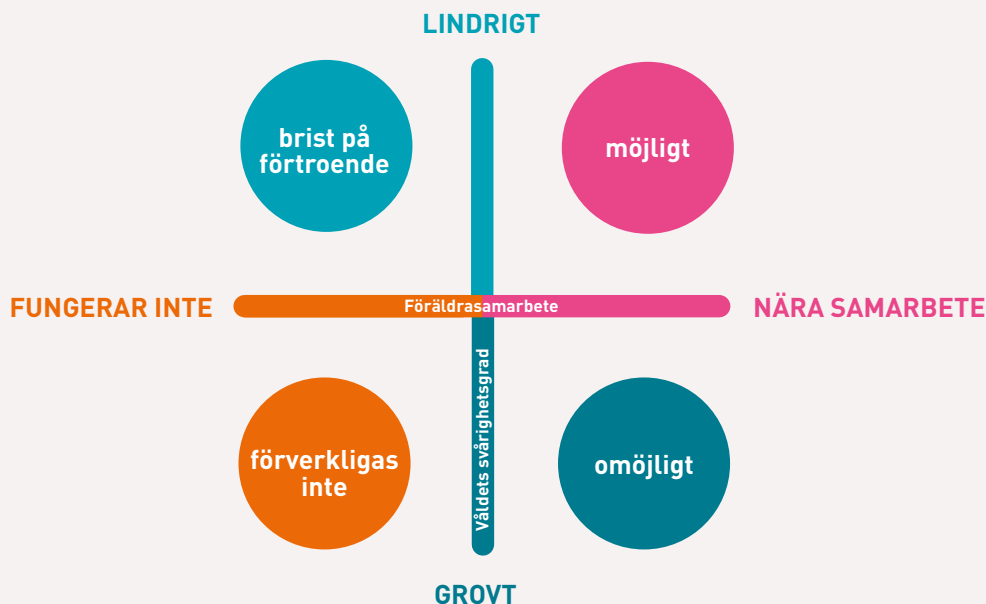
Johanna Matikka och Tiina Muukkonen

Som regel är målet att föräldrarna efter en skilsmässa ska kunna samarbeta och ha gemensam vårdnad om barnen. Men alltid är det inte möjligt eller i enlighet med barnets bästa. Om det har förekommit våld inom familjen måste förutsättningarna för föräldrasamarbetet utvärderas särskilt noga.

OM DET FÖREKOMMIT VÅLD i föräldrarnas relation kan en skilsmässa i bästa fall leda till att våldet upphör, men i många fall fortsätter det. I en svensk studie uppgav var tredje kvinna med en våldsam före detta make eller sambo att hon utsatts för hot av mannen efter skilsmässan, och var tionde uppgav att hon hade utsatts för fysiskt eller sexuellt våld av mannen efter skilsmässan (Lundgren m.fl. 2001, 33; Karhuvaara m.fl. 2013, 14). Tidigare våld och hot om våld är en signal om att våldet kan eskalera och måste därför tas på allvar. Det är viktigt att alltid beakta konsekven-

serna av våld och risken för förnyat våld. I Finland dödades sammanlagt tolv kvinnor av sin partner eller av en expartner år 2016. Åtta av dem dödades under eller efter en skilsmässa. Knappt 30 % av de 288 kvinnor som under en femtonårsperiod dödades av sin partner, dödades under pågående skilsmässa (Lehti 2018, 25).

Av det finländska materialet framgår att hälften av männen som utövat våld fortsatte sitt våldsutövande efter skilsmässan, och att var tionde man som inte utövat våld tidigare började utöva våld efter skilsmässan (Piispa 2006, 59; Kar-



Figur 1: Föräldrasamarbete och våld

huvaara m.fl. 2013, 14). Ibland fortsätter våldet efter skilsmässan i form av förföljelse, vilket kriminaliserades i Finland år 2014 (Varjosta valoon 2017). En varningssignal om att våldet kan komma att fortsätta efter skilsmässan är till exempel att våldsutövaren vägrar acceptera skilsmässan och försöker kontrollera sin expartner. Genom att identifiera signalerna i tid kan man förebygga att våldet fortsätter. Alla professionella inom området både kan och bör hänvisa klienter som utövat våld eller hotat med våld till våldsförebyggande stödsatser, för att öka säkerheten för både våldsutövaren och de övriga familjemedlemmarna. Att inte ingripa kan få ödesdigra följder för både föräldrar och barn.

Våldets inverkan på föräldrasamarbetet kan illustreras med en bild (figur 1). Den vågräta linjen som representerar föräldrasamarbetet sträcker sig från ett välfungerande och tätt föräldrasamarbete till ett icke-existerande föräldrasamarbete. Mellan de båda ytterligheterna finns en skala av föräldrasamarbete på olika nivåer. Den andra, lodräta, linjen beskriver graden av våld, från lindrigt och sällan förekommande till grovt och mer frekvent. Ju grövre och mer frekvent våld en förälder eller barnet utsätts för inom familjen, desto längre ifrån ett tätt föräldrasamarbete befinner sig föräldrarna.

Våld kastar en skugga över föräldrasamarbetet. Möjligheterna till föräldrasamarbete be-



Föräldrasamarbetet möjliggörs när våldet upphört och våldsutövaren förbundit sig till våldsfrihet och ett tryggt föräldraskap.

gränsas av den säkerhetsrisk våldet utgör, de psykologiska spår det lämnar och rädslan hos den våldsutsatta (den andra föräldern och/eller barnet). I familjer där det förekommer våld kan målet inte vara att uppnå ett fullskaligt föräldrasamarbete.

Nivån på våldet påverkar föräldrasamarbetets kvalitet. Det kan illustreras med hjälp av en fyrfältsmatris (figur 1). Fältet nere till höger beskriver en situation där föräldrasamarbete är omöjligt, medan det övre högra fältet beskriver en situation där ett tätt föräldrasamarbete är möjligt. Fältet nere till vänster representerar en situation där det förekommer eller har förekommit grovt våld, med den följden att föräldrasamarbetet inte fungerar. Fältet uppe till vänster beskriver en situation där det har förekommit lindrigt våld. I det fallet utgör våldet inte ett absolut hinder för föräldrasamarbetet, men det kan vara svårt att förverkliga det på grund av bristande förtroende. (Figur 1)

Det är viktigt att göra en bedömning av våldets konsekvenser för barnets och den våldsutsattas trygghet. Bedömningen kan göras i samarbete med aktörer som har professionell erfarenhet av våldsförebyggande arbete.

Ett föräldrasamarbete kan bli möjligt om våldet upphör och våldsutövaren förbinder sig till våldsfrihet och ett tryggt föräldraskap. Det förutsätter dock att alla parter får hjälp med att återhämta sig från våldet och med att bygga upp ett liv fritt från våld. Om den våldsutsatta föräldern och barnet får hjälp med att bearbeta sina upplevelser, och den förälder som utövat våld förbinder sig till våldsfrihet och tar emot stöd för att bryta

sitt våldsamma beteende, kan ett föräldrasamarbete vara möjligt efter skilsmässan.

Våld kan normaliseras i vardagen

Mer än var femte elev i årskurs nio uppger sig ha blivit utsatt för lindrigt våld av sina föräldrar före 14-årsåldern (Fagerlund 2014). Var tredje kvinna (30 %) har utsatts för våld i en nära relation efter 15-årsåldern (FRA 2014; THL 2018). Av föräldrarna uppger 13 % att de accepterar fysisk bestraffning, trots att andelen som uppger att de använder det uppgår till 41 % (Hyvärinen 2017).

Barn utsätts inte enbart för lindrigt våld. 6 % av mammorna uppger att de utövat grovt våld mot sina barn under det senaste året (Ellonen, Pösö och Peltonen 2015). Bland barn och ungdomar har mer än var tionde erfarenheter av våld som de inte har berättat om för någon (Kivijärvi, Myllyniemi och Peltola 2015). Det är inte ovanligt att barn och unga berättar om långvarigt våld först när får en direkt fråga om det. Våldet kan bli så normaliserat i barnets vardag att barnet inte ens kommer att tänka på att berätta om det förän någon frågar: "Har någon gjort dig illa?"

Småbarnsföräldrar, särskilt mammor, oroar sig över hur deras barn behandlas, speciellt när de är oroliga över sitt parförhållande. Det visar en undersökning där kontrollgruppen bestod av föräldrar som inte oroade sig över sitt parförhållande (Hietamäki 2018a, 12). 13 % av föräldrarna oroar sig för konfliktfyllda och våldsamma situationer inom familjen och uppger att de behöver mer stöd än de fått för att kunna hantera situatio-

nera. (Hietamäki 2018b, 16, 18).

Många barn tvingas bevittna våld mellan vuxna, vilket är minst lika skadligt för barnet som att själv bli utsatt för direkt våld. Vart tionde barn (10,6 %) har sett någon av sina föräldrar utsättas för parrelaterat våld under det senaste året (Huttunen m.fl. 2015), och 65 % av de barn som bevittnat våld mellan sina föräldrar har också själva utsatts för våld (Ellonen 2012).

Ett oroväckande fenomen är att våld inom familjen inte alltid följs upp, trots att familjemedlemmarna på frågan om våld bekräftat att det förekommer våld inom familjen. Dessutom beskrivs våldet ofta i alltför svävande ordalag i rättsdokument. Det görs inte heller alltid en bedömning av våldet i barnets liv, och man följer inte heller systematiskt upp att våldet upphör (Hiitola och Hautanen 2016).

Ett tryggt föräldraskap är fritt från våld

Att utsättas för våld eller tvingas bevittna våld mellan familjemedlemmar ger upphov till stark rädsla och ångest hos barnet. Rädsla är en naturlig reaktion i hotfulla situationer och har en viktig funktion för vår överlevnad: kroppen förbereder sig på att försvara sig eller fly. Men den innebär också ett tillstånd av stark stress. Återkommande eller långvarig stress är ytterst skadlig, framför allt för barn. Toxisk stress gör barnet mer mottagligt för fysisk och psykisk ohälsa. Barnet kan även reagera med sömnsvårigheter och mardrömmar eller med koncentrations- och inlärningssvårigheter.

Som ett led i att bryta våldsspiralen måste barn som utsatts för våld erbjudas stödinsatser, till exempel genom stödformer som erbjuds av Förbundet för mödra- och skyddshem. Utan stöd finns det stor risk för traumatisering, sociala problem senare i livet och för att barnet självt ska föra våldet vidare.

När man ber barnskyddsmyndigheterna om en vårdnadsutredning ska man begära att alla parter hörs på ett opartiskt sätt. Barnet ska alltid höras personligen, speciellt om barnet kan redogöra muntligt för sin egen syn på saker som rör hen själv. Är våldsutövaren tidigare dömd för våld ska även det noteras och redovisas i utredningen.

För att kunna bygga upp ett föräldrasamarbete efter en skilsmässa är det viktigt att man beaktar alla de element som ingår i ett tillräckligt bra föräldraskap. Faktorer som har att göra med trygghet, det vill säga föräldrarnas förmåga att skapa och upprätthålla en trygg miljö för barnet, måste ges särskild vikt i bedömningar av föräldraskap och hemförhållanden.

Ett tryggt föräldraskap beaktar och tillgodoser barnets fysiska och emotionella behov och är fritt från våld. Som våld räknas även försummelse, manipulation, svartmålande och kritik av medföräldern samt psykiskt våld, som att till exempel skrämma barnet. En förälder får inte heller utan orsak begränsa barnets kontakt och umgänge med den andra föräldern. Försummelse kan innebära att man visar barnet eller ger barnet tillgång till barnförbudet/pornografiskt material eller spel och filmer som är olämpliga med tanke på



Att utsättas för våld eller tvingas bevittna våld mellan familjemedlemmar ger upphov till stark rädsla och ångest hos barnet. Rädsla är en naturlig reaktion i hotfulla situationer.

barnets ålder. Försummelse är också en form av våld. Detsamma gäller att inte ingripa mot våld mellan syskon. Att inte bidra till barnets försörjning är i sin tur ekonomiskt våld.

Allt det här påverkar barnets vardag och måste därför beaktas när man gör en bedömning av vad som är bäst för barnet. En vardag fri från rädsla hör ofrånkomligen till barnets bästa. Barnet behöver trygghet och tillräckligt bra föräldrar.

Föräldrarnas uppgift är att ge barnet omsorg, skydd och trygghet. När barnet efter en skilsmässa bor växelvis hos sina föräldrar, måste föräldrarna kunna lita på varandras förmåga att ge barnet det skydd och den trygghet det behöver. Om den ena föräldern har utsatt den andra föräldern och/eller barnet för våld, är det förståeligt att den våldsutsatta föräldern och barnet inte litar på den våldsutövande förälderns förmåga att erbjuda barnet trygghet. Föräldern måste genom sitt beteende visa att hen är tillräckligt trygg för att förtroendet ska kunna återuppbyggas. Förtroende är en grundförutsättning för att ett föräldrasamarbete ska vara möjligt.

Våga fråga om våld

Tidigare våld är inte ett ovillkorligt hinder för föräldrasamarbete, men det måste tas i beaktande bland annat när man gör upp avtal om vårdnad och umgänge. Våld handlar inte om problem med kommunikationen, och inte heller om den sortens gräl som är normala för alla människorelationer. Våld är maktmissbruk, en kränkning av de mänskliga rättigheterna och en brottslig handling. Därför är det viktigt att myndighetspersoner lär sig känna igen våld och tar det på allvar.

År 2015 trädde Istanbulkonventionen i kraft i Finland, alltså Europarådets konvention om förebyggande och bekämpning av våld mot kvinnor och av våld i hemmet. Konventionen ålägger myndigheter att beakta förekomsten av våld när



För att kunna bedöma hur trygga familjerelationerna är ur alla parterers perspektiv är det viktigt att också barnet hörs.

frågor om vårdnad och umgängesrätt ska avgöras (artikel 31). För att kunna beakta förekomsten av våld måste man fråga klienterna om det, för man kan inte beakta något som man inte har kännedom om. Men det är inte tryggt för den våldsutsatta att berätta om våldet när våldsutövaren är närvarande. Därför måste man skaffa sig information om eventuell förekomst av våld genom blanketter eller enskilda samtal innan parsamtalen inleds.

För att man ska kunna utvärdera hur trygga familjerelationerna är ur alla parterers perspektiv är det viktigt att också barnet hörs. Som stöd för ta att upp frågor om trygghet med ungdomar, barn i lek- och skollåldern och föräldrar till barn i spädbarns- och småbarnsåldern kan man använda verktyget Turvaio.

Om familjemedlemmarna lämnar motstridiga uppgifter om våld måste man fortsätta diskutera med alla parter tills det klarnar vad skillnaderna beror på. Våldsutövaren själv förstår inte alltid att hen varit våldsam, eller vill inte erkänna våld.



Nu har jag leksaker i båda hemmen.
– Omppu, 10 år

det eller dess inverkan på de andra familjemedlemmarna. Turva10-diskussionskorten kan hjälpa den professionella att få klarhet i hur familjen löser inbördes konflikter, om någon i familjen varit rädd eller haft tankar på att skada sig själv eller andra, eller om någon av dem har fysiska märken eller skador.

Det finns olika former av våld: fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt och religiöst och andligt våld samt förföljelse. Våld graderas från lindrigt till grovt. Våld ger upphov till skam hos både den våldsutsatta och våldsutövaren. Ju intimare for-

mer av våld det är frågan om, desto svårare är det att tala om det. När man kartlägger våldet kan det därför underlätta om klienterna får börja med att fylla i en blankett där de olika formerna av våld finns listade. Efter det kan det vara lättare att inle-
da en diskussion kring våldet.

Riskbedömning och säkerhetsplanering

Om det kommer fram att det förekommit våld inom familjen måste man göra en utvärdering av möjligheterna till föräldrasamarbete och bedöma riskerna med det. Föräldrarnas gemensamma vårdnad får inte äventyra den våldsutsatta eller barnets säkerhet. Om det har förekommit livshotande eller upprepat och grovt våld, eller om den våldsutsatta har hotats till livet i samband med skilsmässan, måste man först och främst trygga den våldsutsatta och barnets säkerhet. Umgänget och/eller överlämningarna av barnet kan då arrangeras under övervakning.

Om barnet riskerar att utsättas för direkt våld måste möjligheten till umgänge utvärderas med hänsyn till barnets trygghet och barnets bästa. Om det av riskbedömningen framgår att det finns en risk för grovt våld bör man vända sig till en MARAK-arbetsgrupp (multiprofessionell riskbedömning) för att minimera riskerna och erbjuda den våldsutsatta multiprofessionell hjälp.

Det går också att göra upp säkerhetsplaner för familjemedlemmarna som de kan ha i beredskap ifall våldet skulle upprepas. I säkerhetsplaneringen går man igenom riskfaktorer och tänker ut strategier för hotfulla situationer. Det är bra att göra upp egna säkerhetsplaner för varje enskild familjemedlem, både barn och vuxna, och för såväl den våldsutsatta som för våldsutövaren. I våldsutöva-rens säkerhetsplan ska det ingå metoder för att behärska sig och förhindra att hotfulla situationer eskalerar. På den här adressen finns instruktioner



Det är viktigt att acceptera att återhämtning och förändring kan ta tid.

för säkerhetsplan på finska: <https://nettiturvakoti.fi/nain-haet-apua/turvasuunnitelmat/>

Säkerhetsplanen kan också innehålla anvisningar om hur barnets (och föräldrarnas) näraste och myndigheter ska agera i hotfulla situationer. De måste förbinda sig till den uppgift de tilldelas i säkerhetsplanen. När man gör upp en säkerhetsplan för ett barn är det extra viktigt att man tänker ut olika sätt för barnet att agera i en hotfull situation och att man går igenom vilka personer barnet kan kontakta vid behov av hjälp.

Genom att på förhand gå igenom säkerhetsplanen med barnet stöder man barnets handlingsförmåga i hotfulla situationer. Finns det någon som barnet kan komma överens om att få ringa vid behov? Hur märker barnet att stämningen börjar bli ansträngd och att säkerhetsplanen kan behövas? Vem kan hjälpa, vad brukar hjälpa och vilka platser är trygga?

Återhämtning och förändring tar tid

När våldet har upphört och alla parter har fått hjälp med att bearbeta sina upplevelser kan man börja bygga upp ett föräldrasamarbete. Säkerheten ska då vara samarbetets främsta fokus. Det är viktigt att man gör en bedömning av riskerna för förnyat våld, till exempel med hjälp av en MA-RAK-blankett. För barn finns ingen egen blankett för screening och kartläggning av våld, men det är viktigt att ändå gå igenom situationen också

med barnet. I Finland erbjuder Förbundet för mödra- och skyddshems medlemsföreningar professionell hjälp i sådana situationer.

Innan man uppmuntrar föräldrarna till föräldrasamarbete måste man försäkra sig om att våldet har upphört. Föräldrasamarbetet får inte bli ett redskap för kontroll eller förföljelse. Ett tryggt liv är ett liv fritt från våld, kontroll, rädsla, påtryckningar, frihetsberövande, trakasserier och ständig oro för att de egna gränserna ska kränkas.

Det är bra att informera våldsutövaren om vilka gränser Finlands lag sätter (till exempel strafflagens paragraf om olaga förföljelse) och om alla parter rätt till liv, trygghet och personlig integritet. Om våldet förnyas eller samarbetet skapar otrygghet har en förälder rätt att begränsa umgänget med sin expartner trots att de har gemensamma barn. En våldsutövare som har svårt att acceptera skilsmässan ska uppmanas att söka hjälp för att hindra att skilsmässan ger upphov till en livslång kris.

När parterna inte längre är rädda för att utsättas för våld eller fysisk eller psykisk skada är föräldrasamarbetet tryggt. Men våld sätter ofta djupa spår, och det kan ta tid innan känslan av trygghet återställs. För att stödja parterna i processen ska man som professionell aktivt uppmuntra både den våldsutsatta och våldsutövaren att söka hjälp. Men det är också viktigt att acceptera att återhämtning och förändring kan ta tid.



Det är viktigt att stanna upp
och lyssna på barnets rädslor.

Barn har rätt till ett liv fritt från våld

Hur kommer barnets önskemål och tankar fram under skilsmässan? Hur påverkar barnets önskemål föräldrasamarbetet och arrangemangen efter skilsmässan? Vilka möjligheter har barnet att påverka föräldrarnas omsorg och vårdnad? Hur förklarar man för sina barn varför de inte får träffa den ena föräldern, eller varför de måste träffa en förälder som de är rädda för?

Det här är frågor som en förälder kan ställas inför i samband med en skilsmässa. Professionellas uppgift är att hjälpa föräldrarna att ta fram olika lösningar med barnets bästa och barnets trygghet i åtanke.

Om det före skilsmässan förekommit våld inom familjen kan tanken på att träffa den våldsamma föräldern vara skrämmande för barnet. Det är viktigt att ta barnets rädsla på allvar. Om den våldsamma föräldern inte lyckas bryta sitt beteende ska barnet inte tvingas till umgänge med hen. Om våldet däremot har upphört och föräldern har fått umgängesrätt ska barnet förberedas inför träffarna. Förberedelserna kan bland annat gå ut på att man berättar för barnet vilka åtgärder den våldsamma föräldern har vidtagit för att bryta sitt beteende och att man tillsammans går igenom vad barnet ska göra om umgänget med föräldern ändå känns skrämmande.

Det är bra att berätta för barnet vilka rättigheter barn har och vad man ska göra om någon krän-

ker ens rättigheter. Man kan prata med barnet om barnkonventionen och om allmänna trygghetsregler. Samma regler gäller både på dagis, i skolan och hemma: ingen får skada, skrämma eller hota någon annan. Det gäller också familjemedlemmar.

Föräldrar som har ett gott föräldrasamarbete utgår från barnets bästa när de fattar beslut efter en skilsmässa. De ger också barnet en möjlighet att bearbeta våldet och skilsmässan och lyssnar på barnets tankar, känslor och önskemål. Våld och skilsmässa ger ofta upphov till skuld-känslor hos barnet, och det är viktigt att göra klart för barnet att det inte har gjort något fel. Ett barn har rätt till ett liv utan våld och bär aldrig skulden för sina föräldrars handlingar.

Här kommer tips på finskspråkigt material. Boken *Kasvata kannustaen* (<https://virtuaalikirja.fi/ensijaturvakotienliitto/>) handlar om positiv uppföstran och innehåller många verktyg för den som arbetar med föräldrastöd. Boken erbjuder bland annat verktyg som kan användas som stöd i diskussioner om barnets perspektiv och trygghet. (<https://virtuaalikirja.fi/ensijaturvakotienliitto/kirjat/vakivalta-ja-laiminlyonti-tunnista-ja-puutu/luku-1-1/#2>). Den innehåller också virtuella diskussionskort om barnets rättigheter som kan användas i samtal med både föräldrar och barn. (<https://virtuaalikirja.fi/ensijaturvakotienliitto/wp-content/uploads/sites/7/2016/10/LOS-kortit.pdf>)

NÅGRA PRAKTISKA TIPS:

- 1) Innan man uppmuntrar till föräldrasamarbete måste man försäkra sig om att våldet har upphört.
- 2) Parterna ska kunna vara i kontakt med varandra utan att det förekommer hot eller risk för våld. Föräldrasamarbetet får inte användas som en förevändning för att förfölja eller kontrollera den andra.
- 3) Både den våldsutsatta och våldsutövaren ska uppmuntras att söka hjälp.
- 4) Barnet ska få information om sina rättigheter och om vad hen ska göra om rättigheterna kränks.
- 5) Det kan vara svårt att tala om våld. En blankett där olika former av våld specificeras kan underlätta kartläggningen av våldet.
- 6) Det är bra att göra upp säkerhetsplaner som familjemedlemmarna kan ha i beredskap ifall våldet skulle förnyas. Prata igenom säkerhetsplanen med barnet för att stärka barnets handlingsförmåga i en hotfull situation.



Två hem, två egna sängar.
– Juliette, 12 år



Källor

Ellonen & Pösö & Peltonen (2015) Ädit ja lapsiin kohdistuva väkivalta. Kyselytutkimuksen tulosten pohdintaa. Yhteiskunta-politiikka 2015:80.

Ellonen, Noora (2012) Kurin alaiset. Lasten ja aikuisten välisten ristiriitojen ratkaiseminen perheissä. Polisyrykeshögskolans rapporter 103. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86741/Raportteja103_www.pdf

Europarådets konvention om förebyggande och bekämpning av våld mot kvinnor och av våld i hemmet, Istanbulkonventionen. <https://rm.coe.int/1680462544>

EU:s byrå för grundläggande rättigheter FRA (2014) Våld mot kvinnor: en undersökning omfattande hela EU, faktablad https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet_sv.pdf

Fagerlund, Monica & Peltola, Marja & Kääriäinen, Juha & Ellonen, Noora & Sariola, Heikki (2013) Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2013. Lapsiuhritutkimuksen tuloksia. Tammerfors: Polisyrykeshögskolans rapporter 110.

Hietamäki, Johanna (2018a) Vanhempien huolet lapsen kohdelusta ja parisuhteesta. I: October, Martta (2018) Lasten, nuorten ja aikuisten kokemuksia väkivallasta. Työpäpöri 28/2018 THL. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137106/URN_ISBN_978-952-343-160-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR2J6LXemvuqfODrmT1EJHWjTqCjX1XNTwo2-eU-aNW8cgj8RLB-xuAIIeO Läst 14.11.2018.

Hietamäki, Johanna (2018b) Lähisuhdeväkivallan kokemukset ja tuen tarve lapsiperheissä. I: October, Martta (2018) Lasten, nuorten ja aikuisten kokemuksia väkivallasta. Työpäpöri 28/2018 THL. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137106/URN_ISBN_978-952-343-160-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR2J6LXemvuqfODrmT1EJHWjTqCjX1XNTwo2-eU-aNW8cgj8RLB-xuAIIeO Läst 14.11.2018.

Hiitola, Johanna & Hautanen, Teija (2017) Assessing violence in the family: social work, courts, and discourses. Nordic Social Work Research, 7 (1), 30–41.

Huttunen, Marjukka & Husso, Marjatta & Hietamäki, Johanna (2015) Sukupuoliero parisuhdeväkivallan yleisyydessä ja sen havaitsemisessä lasten ja nuorten näkökulmasta. Janus 2015:23 (4), 369–386.

Hyvärinen, Sauli (2017) Piiskastajaähypenkkiin. Lastensuojelun keskusliitto. <https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelunkeskusliitto/Piiskasta-jaahypenkkiin-1.pdf>

Karhuvaara, Marjatta & Kaitue, Sanna & Ruuhilahti, Susanna (2013) Lähisuhdeväkivallan kartoittaminen ja siihen puuttuminen lastenvalvojan työssä. THL https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110522/THL_OPA2013_030_verkko.pdf Läst 14.11.2018.

Sam Society arb

**Kivijärvi, Antti & Myllyniemi,
Sami & Peltola, Marja (2015)**

Väkivallan ja syrjinnän kokemukset ovat osa nuorten ikäluokkien arkea. Webbtidningen NÄKÖKULMA 06/2015, nr 3. Nuorisotutkimusseura ry. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/tiedostot/nakokulma03_vakivalta_syrjinta.pdf

**Laitinen, Merja & Kinnunen,
Jaana & Hannus, Riitta (2017)**

Varjosta valoon. Eron jälkeisen vainon tunnistaminen, katkaisu ja uhrien selviytymisen tukeminen. Förbundet för mödra- och skyddshem.

Lehti, Martti (2018) HENKIRI-

KOSKATSAUS 2018. Institutet för kriminologi och rättspolitik vid Helsingfors universitet.

Katsauksia 28/2018. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/233586/Katsauksia_28_Lehti_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

**Lundgren, Eva & Heimer, Gun
& Westerstrand, Jenny & Kalliokoski, Anne-Marie (2001)**

Slagen dam – Mäns våld mot kvinnor i jämställda Sverige – en omfångsundersökning. Brottsförmyndigheten. Umeå. Marak-blankettens hänvisning 13.9.2018. Institutet för hälsa och välfärds webbplats.

Piispa, Minna (2006) Parisuhdeväkivalta. I: Minna Piispa & Markku Heiskanen & Juha Kääriäinen & Reino Sirén (red.) Naisiin kohdistunut väkivalta 2005. Rättspolitiska forskningsinstitutets publikationer 225 & HEU-NI-institutets publikationsserie 51. Helsingfors, 41–82.

Institutet för hälsa och välfärd (2018) Våld i nära relationer 2017. Statistikrapport 40/2018 THL.

”

Ett barn har rätt till ett liv utan våld och bär aldrig skulden för sina föräldrars handlingar.



Föräldrasamarbete efter våld

Ulla Ahvo och Heidi Arkivuo

Om det förekommit våld i föräldrarnas parförhållande kan föräldrasamarbetet vara en utmaning. För att förbättra förutsättningarna för föräldrasamarbetet kan man erbjuda föräldrarna stöd i form av enskilda samtal, parsamtal och kamratstöd. Fokus ska ligga på att stärka den våldsutsattas livshantering.

DEN HÄR ARTIKELN baserar sig på erfarenheter från klientarbetet inom projektet *Turvallinen yhteistyövanhemmuus*⁹. I projektet deltog cirka 35 personer som utsatts för våld i sitt parförhållande. De hade huvudsakligen utsatts för psykiskt våld, men också för fysiskt, ekonomiskt och sexuellt våld samt förföljelse. Klientarbetet riktade sig till vuxna, med tyngdpunkt på dem som utsatts för våld.

Alla klienter som deltog i projektet hade barn. Barnen hade enligt deltagarna bevittnat våldet men inte själva utsatts för direkt våld. Deltagarna uppgav att de hade oroat sig över våldets inverkan på barnen. Barnen hade visat tecken på att må dåligt, och de var rädda för att besöka den andra föräldern. De deltagare som önskade stöd för barnen hänvisades till familjerådgivningen och barnskyddet.

Projektet finansierades av Justitieministeriet, och dess syfte var att möta brottsofferdirektivets (EU-direktiv 2012/29/EU) krav på stödinsatser

⁹ Ett tryggt föräldrasamarbete



**Pappa stiger ur bilen för att hämta mig. –
Artus Le Roux, 13 år**

för brottsoffer som på grund av sin utsatta position är i behov av särskilt skydd. Målet var att utarbeta en verksamhet som stöder den våldsutsatta föräldern och gör det tryggt för hen att samarbeta med den våldsutövande föräldern i frågor som rör det gemensamma barnet.

Resultatet blev en lågtröskelverksamhet som erbjöd både enskilda samtal och parsamtal samt telefonrådgivning. Under hösten 2018 startades en kamratgrupp för deltagarna under professionell ledning. Deltagarna hänvisades till verksamheten via familjerådgivningsbyrån och andra instanser som erbjuder stöd vid skilsmässa. En del av deltagarna hade själva kontaktat de ansvariga för projektet.

När vi i den här artikeln använder termen "offer" för de våldsutsatta beror det på att projektet beviljades finansiering för att hjälpa just offer för våld i nära relationer.

Många gemensamma teman

De teman som kom upp i de enskilda samtalen påminde mycket om varandra. Även om det varierade hur lång tid det gått efter skilsmässan och deltagarnas skilsmässor hade sett olika ut, sökte de hjälp av liknande orsaker. De hade ofta några konkreta frågor som de ville diskutera, som till exempel kommunikationen med medföräldern eller överlämnningen av barnen.

Ett vanligt problem när det gällde kommunikationen var de mängder osakliga meddelanden och telefonsamtal som klienterna utsattes för av sin medförälder. Att låta bli att läsa meddelandena var inte ett alternativ, eftersom de också kunde innehålla viktig information om barnen. Klienterna var därför tvungna att läsa meddelanden där de hånades och kritiserades. Det gjorde att våldsutövaren kunde fortsätta utöva makt, vilket i sin tur ledde till ojämlikhet i föräldrasamarbetet.

De individuella samtalen inleddes med att klienterna fick definiera vad de behövde hjälp med och vilka teman de ville arbeta med. Inom klientarbetet användes olika arbetsmetoder. Under samtalen gjorde man en kartläggning av våldet och arbetade med samtalskort, nätverkskortor, föräldraskapets rollkarta, levnadsberättelser, livslinjer, brevskrivning och föräldraplaner.

Om klienterna hade ett inbokat möte med barnatillsyningsmannen användes samtalen för förberedelser inför det. Klienterna var ofta oroliga för mötet eftersom de kände sig underlägsna medföräldern och var rädda att inte komma ihåg eller våga ta upp allt de ville säga. De oroade sig för att de skulle påverkas av medföräldrarnas provocerande beteende och maktutövande och för att de av rädsla skulle gå med på att medföräldern dikterade avtalen.

För att stödja klienten skissade man tillsammans upp ett avtalsutkast och skrev en lista i prioritetsordning över allt som var viktigt att avtala om. Man tänkte ut metoder för att stärka och

stödja klienten under mötet. Klienten kunde till exempel ta hjälp av ett fotografi eller en affirmation för att kunna hålla fokus på barnet och avtalsförhandlingen och undvika att bli provocerad av medföräldern.

Med de flesta klienter arbetade man med konkreta lösningar på kommunikationsproblemen genom att till exempel läsa igenom medförälderns meddelanden och tänka ut lämpliga svar. Av responsen från klienterna framgick det att det viktigaste för dem hade varit att få berätta om sina erfarenheter och bli hörda.

Trakasserierna fortsätter ofta efter skilsmässan

I klienternas fall fortsatte medförälderns maktutövande efter skilsmässan. Det var framför allt i samband med överlämningen av barnen som det uppstod problem. I många fall följde inte våldsutövaren avtalet eller skapade problem genom att inte hålla tiden. Ofta uppstod det också gräl om barnets kläder och saker och oklarheter kring pengar och underhåll.

Ett problem som klienterna lyfte fram var att umgängesavtalet var bindande för boföräldern men inte för umgängesföräldern. Umgängesföräldern kunde därför avsiktligt ställa till med problem genom att till exempel vägra umgås med barnet när boföräldern hade program inplanerat. Det här problemet var störst när klienten hade träffat en ny partner. Klienterna upplevde att överlämningen av barnen fungerade bättre när den sköttes via skolan eller daghemmet.

Det var vanligt att klienterna oroade sig för att barnen skulle omhändertas. Oron förstärktes och upprätthölls av att den våldsutövande föräldern hotade med att söka ensam vårdnad, beskyllde klienten för bristande föräldraskap och gjorde brotts- och barnskyddsanmälningar mot klienten. Klienterna uppgav att rädslan för ett beslut om

att barnen skulle tas ifrån dem var så stark att de blev lamslagna varje gång de fick ett brev eller ett samtal från myndigheter.

Det stöd klienterna fick genom projektet var stärkande för dem och förbättrade deras livshantering. När arbetet inleddes var de klienter som utsatts för våld i sin parrelation åtminstone delvis handlingsförlamade. Många hade en livssituation som var mycket svår både för dem själva och för deras barn. Inom projektet gavs varje klient tillräckligt med tid och utrymme för att berätta sin egen historia i den utsträckning hen själv önskade. Flera av klienterna uppgav att det var första gången de hade kunnat berätta öppet om sina erfarenheter.

Klienternas erfarenhet var att förekomsten av våld inte alltid beaktades när avtal om vårdnad och umgänge skulle upprättas. De hade ofta bara accepterat de avtal som föreslagits. Under projektets gång stärktes de, och de blev bland annat bättre på att sätta gränser för medförälderns ständiga meddelanden. De lärde sig också att granska sina vårdnads- och umgängesavtal, föreslå ändringar i dem och lita på sin egen förmåga att hålla fast vid dem.



Projektet stärkte deltagarna och förbättrade deras livshantering.

Barnets perspektiv

Från början erbjöd man inom projektet gemensamma samtal för båda föräldrarna. På klienternas begäran införde man också enskilda samtal. De enskilda samtalen fokuserade på att stödja våldsoffret och därigenom också förbättra föräldrasamarbetet. En förutsättning för att föräldrasamarbetet ska kunna fungera är att föräldrarna är jämlika, och i de enskilda samtalen strävade man därför efter att öka offrets resurser och stärka hens föräldraskap. I de fall där båda föräldrarna deltog i projektet hade de var sin handledare.

Om man erbjuder båda föräldrarna individuellt stöd innan de gemensamma samtalen inleds förbättras deras förutsättningar för att kunna föra en jämlik diskussion om föräldrasamarbete. När klienterna fick berätta sin egen historia och kände sig hörda upplevde de inte längre att handledaren tog offrets parti, utan att hen strävade efter att hjälpa båda föräldrarna att komma överens. Enligt responsen var detta något deltagarna uppskattade, med motiveringen att även våldsutövarna upplevde sig som offer. Enligt handledarna är föräldrarnas berättelser aldrig entydiga, eftersom vardera föräldern har sitt eget perspektiv på situationen.

Under samtalen fokuserade man på barnets perspektiv och på faktorer som skyddar barnet. I takt med att deltagarnas förståelse för barnets perspektiv ökade blev också bland annat överlämningarna lugnare. Avtal och gemensamma spelregler kan vara positiva för barnet, eftersom de kan bidra till att skydda barnet från föräldrarnas inbördes konflikter.

Även om man inom projektet inte arbetade med familjernas barn rapporterade deltagarna att den lugnare situationen hade haft en positiv inverkan på barnen. Men under samtalen kom det också upp sådant som var oroväckande med tanke på barnets situation och utveckling, som till exempel konflikter mellan föräldrarna eller förnyat våld. I de fallen kontaktade handledaren barnskyddet eller hänvisade familjen till familjerådgivningen.

Parsamtal och kamratgrupper ger extra stöd

Alla föräldrar som önskade det erbjöds parsamtal. Under parsamtalen var det viktigt att båda föräldrarna skulle känna sig trygga och kunna lita på att handledarna var opartiska. Parsamtalen leddes alltid av två handledare.



Deltagarna fick nya krafter och lärde sig att sätta gränser för medföräldrarnas ständiga meddelanden.



Under samtalen lyfte man fram barnets perspektiv och faktorer som skyddar barnet.

Under projektets gång diskuterade man ofta om det alls är möjligt att uppnå ett tryggt och jämlikt föräldrasamarbete om den våldsutövande föräldern inte följer de gemensamma avtalen. Det är ofta svårt eller omöjligt för en våldsutsatt att lita på en våldsam expartner. Under projektets gång strävade man efter att hålla isär våldet och föräldrasamarbetet och hela tiden fokusera på föräldrasamarbetet. Syftet med parsamtalen var inte att bearbeta våldet eller andra tidigare händelser, utan att fokusera på barnet och framtiden.

Det visade sig trots allt ofta vara en utmaning att fokusera på barnet, eftersom många föräldrar hade obearbetade upplevelser efter parrelationen. Därför måste handledaren ibland begränsa sig till att ge föräldrarna information om föräldrasamarbete och diskutera det på en allmän nivå. Under projektets gång hänvisades klienter vid behov vidare till familjerådgivningen, barnskyddet, barnatillsyningsmannen eller till Förbundet för mödra- och skyddshems stödsatser för personer som utsatts för våld i nära relationer.

Inom ramarna för projektet startades också en kamratgrupp för de klienter som utsatts för våld. Målet var att stärka deras egna resurser och er-

bjuda dem en möjlighet att träffa andra som hade gått igenom samma sak. Gruppen bestod av åtta kvinnor som träffades sju gånger. Träffarna hade olika teman: den egna berättelsen, föräldrasamarbete, våld i nära relationer, resurser och de egna gränserna, kroppslighet, önsketema samt avslutning med utvärdering.

Kamratgruppen var ett viktigt och angeläget komplement till de enskilda samtalen och parsamtalen. I gruppen kunde deltagarna berätta om sådant som de inte talade om under de enskilda samtalen, som till exempel sina erfarenheter av att utsättas för våld.

Många olika arbetsmetoder är en fördel

När den ena parten förföljer eller försöker kontrollera den andra kan det vara problematiskt att försöka etablera ett föräldrasamarbete. Då kan ett tryggt föräldrasamarbete i stället innebära att föräldrarna inte har någon kontakt alls, eller bara när det är absolut nödvändigt. Om en av föräldrarna förföljer eller kontrollerar den andra är föräldrarna inte jämlika, utan maktförhållandet kontrolleras av våldsutövaren. I en sådan situation utgör varje möte mellan föräldrarna en risk för förnyat våld.

Ett exempel på en sådan situation var en klient som ville ha hjälp med att ansöka om besöksförbud, eftersom föräldrasamarbetet inte längre kändes tryggt. Handledarens uppgift var i det fallet att lyssna på klienten och stödja föräldrasamarbetet inom ramarna för vad som var tryggt. Enligt vår erfarenhet betyder trygghet att båda föräldrarna kan lita på att problemen från parförhållandet inte påverkar föräldrasamarbetet. Tydliga

umgängesavtal som båda föräldrarna följer stärker känslan av trygghet.

De anställda inom projektet överraskades av hur mycket arbetet med föräldrar som utsatts för våld av sin medförälder skiljde sig från stödsatser för föräldrar som inte hade upplevt våld i sitt parförhållande. För deltagarna i projektet måste föräldrasamarbetet se annorlunda ut, eftersom våldets efterverkningar fortsatte att prägla deras föräldrelation efter skilsmässan. Våldet hade brutit ner föräldrarnas förtroende, jämlikhet och grundläggande trygghet.

Föräldrar som har utsatts för våld av sin medförälder behöver ett annat slags stöd för sitt föräldrasamarbete än andra föräldrar. De behöver hjälp med att återhämta sig och hitta sin styrka innan de kan börja bygga upp ett jämlikt föräldrasamarbete. Men det är viktigt att urskilja och lyfta fram de frågor som hör till föräldraskapet för att kunna fokusera på dem. Klienterna hade konkreta mål för sitt deltagande i projektet, och de rörde sig sakta men säkert allt närmare ett jämlikt föräldrasamarbete.

Idealet vore att alla föräldrar skulle kunna ha ett föräldrasamarbete. Men när det har förekommit våld i föräldrarnas relation är det ofta anting-

en omöjligt eller så förutsätter det en process som tar flera år. Det är viktigt att klienterna hittar lösningar som underlättar vardagen, så att barnet kan ha en så trygg relation som möjligt till båda föräldrarna. Det är för barnets bästa att umgänget och kontakten med den andra föräldern fortsätter efter skilsmässan, förutsatt att det är tryggt för alla parter.

Vad vi lärt oss av projektet

En central fråga för de anställda inom projektet var om det går att vara opartisk när det förekommit våld i föräldrarnas relation. Vi kom fram till att ett bra sätt att stödja en opartisk behandling av föräldrarna var att ge dem var sin handledare. Det visade sig öka klienternas förtroende för handledarnas opartiskhet och gjorde att alla klienter fick en chans att komma till tals.

Det visade sig också vara viktigt att båda föräldrarna hade enskilda samtal innan parsamtalen inleddes. På det sättet kunde de inleda parsamtalen på jämlik basis. För varje klient gjordes dessutom en individuell bedömning av eventuella risker med att delta i klientarbetet. Man diskuterade också om det var tryggt för klienten att berätta om



Förföljelse och kontrollbeteenden är de största hindren för föräldrasamarbete.

sitt deltagande i projektet för sin expartner och föreslå att de skulle delta i parsamtal tillsammans.

När den ena föräldern utsatt den andra för förföljelse måste man noga överväga om parsamtal är rätt stödform, eftersom varje möte mellan föräldrarna riskerar att bli ett redskap för fortsatta förföljelser. Alla parsamtal ska dessutom alltid inledas med en genomgång av de gemensamma spelreglerna. Handledarna ska också göra klart för klienterna att samtalen ska vara trygga för alla parter och att fokus ska ligga på föräldrasamarbetet. För en del av klienterna var det till stor hjälp att få diskutera föräldrasamarbetet under parsamtalen, eftersom det ledde till färre konflikter och gräl mellan mötena.

Under projektets gång hänvisades klienter vidare till Brottsofferjouren, familjerådgivningen, barnskyddet och Förbundet för mödra- och skyddshems stödinsatser för personer som utsatts för våld i nära relationer. Dessutom hänvisades klienter till tjänster för enföräldersfamiljer och till Förbundet för mödra- och skyddshems tjänster för stöd vid skilsmässa.

En del av klienterna deltog under projektets gång i en kamratgrupp för våldsutsatta. Av deltagarresponsen framgick att det finns ett behov för den sortens kamratstöd. Deltagarna uppgav att det var lättare att tala om sina erfarenheter av våld med andra som varit med om samma sak.

Våra erfarenheter från projektet visar dessutom att föräldrasamarbetet främjas av tydliga avtal om vårdnad och umgänge, så länge föräldrarna följer dem. Att våldsoffret stärks och lär sig sätta gränser har också en positiv inverkan på föräldrasamarbetet, framförallt i de fall där våldsutövaren inte vill delta i uppbyggnaden av ett föräldrasamarbete.

NÅGRA PRAKTISKA TIPS:

- 1) Varje klient ska ges tillräckligt med tid och utrymme att berätta sin egen historia i den utsträckning hen själv vill.
- 2) Genom att båda föräldrarna erbjuds enskilda samtal innan parsamtalen inleds, skapar man bättre förutsättningar för en jämlik diskussion kring föräldrasamarbetet.
- 3) Under parsamtalen ska båda parter känna sig trygga och kunna lita på att handledarna är opartiska.
- 4) Kamratgrupper för de våldsutsatta kan vara ett viktigt komplement till de enskilda samtalen och parsamtalen.
- 5) Om det förekommit våld i föräldrarnas relation behöver de ett annat slags stöd för sitt föräldrasamarbete än andra föräldrar.
- 6) Tydliga avtal om vårdnad och umgänge främjar föräldrasamarbetet, förutsatt att föräldrarna följer dem.

Författare

Ulla Ahvo är socionom (högre YH) och leder umgängesverksamheten vid Förbundet för mödra- och skyddshem i Mellersta Finland. Hon jobbar också med klientarbetet inom projektet *Turvallinen yhteistyövanhemmuus* och är med i *Ero lapsiperheessä*-teamet.

Heidi Arkivuo är socionom (YH) och handledare inom umgängesverksamheten vid Förbundet för mödra- och skyddshem i Mellersta Finland. Hon jobbar också med klientarbetet inom projektet *Turvallinen yhteistyövanhemmuus* och är med i *Ero lapsiperheessä*-teamet.

Marja Leena Bööck är pedagogie doktor och universitetslektor i pedagogik och vuxenpedagogik vid universitetet i Jyväskylä.

Tanja Henttonen är pedagogie magister, socionom (YH) och dans- och rörelseterapeut. Hon är expert inom Förbundet för mödra- och skyddshems spädbarnsverksamhet.

Päivi Hietanen är magister i samhällsvetenskaper, legitimerad yrkesutbildad socialarbetare och medlare i familjefrågor. Hon är expert inom Förbundet för mödra- och skyddshems *Ero lapsiperheessä*-verksamhet. Päivi är en av redaktörerna för den här handboken.

Maarita Kettunen är lärare inom småbarnspedagogik och socionom (YH). Hon är expert inom Förbundet för mödra- och skyddshems *Ero lapsiperheessä*-verksamhet. Maarita är en av redaktörerna för den här handboken.

Niina Kokko är magister i samhällsvetenskaper och expert inom Förbundet för mödra- och skyddshems antidrogarbete.

Johanna Matikka är magister i samhällsvetenskaper, socionom (YH) och expert på våld i nära relationer vid Förbundet för mödra- och skyddshem.

Tiina Muukkonen är magister i samhällsvetenskaper, politices licentiat och utvecklingschef för arbetet med våld i nära relationer vid Förbundet för mödra- och skyddshem. Hennes specialområde är arbete med barn.

Linda Niininen är politices magister och legitimerad yrkesutbildad socialarbetare. Hon är ställföreträdande ledande socialarbetare för enheten för familjefrågor inom Helsingfors stads social- och hälsovårdsverk.

Kaisa Ovaskainen är magister i samhällsvetenskaper, koordinator för *Erityisesti Isä*-verksamheten och regionarbetare inom verksamheten i Kuopio-regionen. *Erityisesti Isä*-verksamheten är en del av det beroendeförebyggande utvecklingsarbetet inom organisationen *Kirkkopalvelut ry*.

Santtu Salonen är socionom (YH) och familjeterapeut på specialnivå. Han är expert på mansarbete vid Förbundet för mödra- och skyddshem.

Riitta Särkelä är doktor i samhällsvetenskaper och Förbundet för mödra- och skyddshems generalsekreterare.

Johanna Terävä är pedagogie doktor och universitetslektor i småbarnspedagogik vid universitetet i Jyväskylä.

Tuija Vanhanen är psykolog och psykoterapeut på specialnivå (psykodynamisk) och arbetar med stöd vid skilsmässa. Hon arbetar också på ungdomspsykiatriska polikliniken och erbjuder FPA-stödd rehabiliterande psykoterapi.

Fotografier:

Artus Le Roux, 13 år
Empu, 10 år
Essi, 12 år
Josefine, 14 år
Juliette, 12 år
Ompu, 10 år

Sam arb



Föräldraskap. Vi skaffade barnen tillsammans, och vi uppfostrar dem tillsammans. Föräldraskap är att dela. Att tala, även om man inte alltid har lust. Vårt gemensamma mål är att barnen ska må bra, det måste jag ibland påminna mig själv om.
(mamma, tre barn)

Handbok i föräldrasamarbete

I den här handboken diskuterar vi föräldrasamarbetets betydelse med utgångspunkt i forskning och praktiska erfarenheter från klientarbete. Också föräldrarna själva får sin röst hörd genom de intervjuer som texterna bygger på. Artiklarna ger en bred bild av föräldrasamarbetet efter en skilsmässa eller separation och erbjuder verktyg för alla som arbetar med att stödja samarbetet mellan föräldrar.

Barnets perspektiv är ett centralt tema genom hela boken. Dessutom ägnas några kapitel åt att diskutera hur föräldrasamarbetet påverkas av våld eller missbruk inom familjen.

Boken är ett grundläggande verk om föräldrasamarbete efter skilsmässa eller separation för alla yrkesverksamma inom social- och hälsovårdsbranschen och undervisnings- och utbildningsbranschen samt studerande inom området. Den riktar sig framför allt till dem som arbetar med föräldrar som separerat eller skilt sig eller överväger att göra det, men den kan med fördel även läsas av domare och advokater som medlar i familjefrågor eller användas som lärobok för studerande.



efter separation