

Hur ska vi berätta för barnet om vår separation?

När och hur ska vi berätta?

- Berätta tillsammans.
- Välj en miljö som är trygg för barnet och en lugn stund då ni har tid att vara närvarande.
- Berätta för alla barn samtidigt.
- Vänta inte för länge. Barn känner ofta av stämningar i hemmet. För mindre barn kan det vara bra att ge beskedet nära den tidpunkt som det sker konkreta förändringar i er relation.

Vad ska vi berätta?

- Snacka ihop er och kom överens om ett gemensamt budskap.
- Bär ansvaret över separationen tillsammans och undvik att skuldbelägga varandra. Det är tungt för barnet att välja sida.
- Prata om förändringarna: Hur ska barnet bo? Försätter barnet att gå i samma dagis eller skola? Hur påverkas hobbyn?
- Prata om orsakerna till separationen på barnets nivå. Betona att barnet inte gjort något fel och att separationen är något som händer mellan er vuxna.

Hur kan vi stöda barnet att hantera beskedet?

- Barn kan reagera på väldigt olika sätt, inget sätt är rätt eller fel.
- Behåll lugnet. Stöd och bekräfta barnets tankar och känslor.
- Var tydlig och ge svar på barnets frågor.
- Inge hopp – det är tungt nu, men många roliga saker väntar i framtiden.
- Det kan hjälpa barnet att göra något trevligt tillsammans efter att ni berättat.



Hur kan vi samarbeta efter vår separation?

Hur kan vi stödja vårt barn?

- Låt barnet älska och ha en bra relation till båda sina föräldrar.
- Prata om separationen med barnet och svara på hans frågor.
- Ge namn för barnets känslor och berätta att alla känslor är tillåtna.
- Lyssna på vad barnet önskar och behöver i den nya livssituationen.

Hur bygger vi upp den nya vardagen?

- Inför nya rutiner steg för steg.
- Beakta barnets åsikter då ni fattar beslut som påverkar barnet.
- Planera vardagen så att den blir så smidig som möjlig för barnet.
Tänk på barnets vänner, hobbyn, skola och dagis.
- Låt barnet hålla kontakt med sina föräldrar och andra viktiga vuxna.
- Planera in gemensam tid med barnet.

Hur kan vi bli bättre på att kommunicera?

- Prata om den andra föräldern på ett respektfullt sätt inför barnet, tänk på att barn är lyhörda för stämningar, blickar och tonfall.
- Låt inte barnet bli en budbärare mellan er två, utan kommunicera direkt med den andra föräldern om saker som berör barnet.
- Använd det sätt att kommunicera som passar er bäst, det kan vara samtal, sms, e-post, en app eller nåt annat.





Några tips för dig som lever i bonusfamilj

Vad gör bonusfamiljen speciell?

- En bonusfamilj uppstår när den ena eller båda parterna i förhållandet har barn när förhållandet inleds.
- När en familj förändras ställs familjemedlemmarna inför att hitta nya roller i den nya familjekonstellationen.
- Som vuxen har du gjort ett val som påverkar ditt barn. Barnet har inte valt bonusföräldern och eventuella bonussyskon. Barn kan reagera på väldigt olika sätt och reaktionerna på bonusfamiljen kan komma då den nya familjen bildas eller senare.
- Expartnern är fortfarande en del av familjen och de beslut som expartnern och hans nya familj gör kan också påverka er.

Hur kan vi stödja barnet?

- I samband med en separation är det bra att vänta med att introducera en ny partner.
- Undvik alltför många förändringar alltför snabbt. Ge tid för saker att falla på sin plats.
- Lyssna på barnet och ha förståelse för barnets reaktioner. Barnets skilsmässoprocess kan ha en annan takt än din egen och det är viktigt att barnet också får tid att bearbeta skilsmässan.
- Det blir lätt att den nya familjen tillbringar mycket tid alla tillsammans. Kom ihåg att tillbringa enskild tid med det biologiska barnet och din partner.
- Som bonusföräldrar är det viktigt att bygga en relation med bonusbarnet som bygger på förtroende och ömsesidig respekt innan du tar del i fostran.
- Stöd barnets relation till din ex-partners nya partner. Det minskar på barnets lojalitetskonflikt.

Hur skapar vi vår familjekultur?

- Skynda långsamt och ändra inte för mycket på en gång. Det gör det lättare för familjemedlemmarna att anpassa sig till den nya familjen.
- Behåll i början bekanta vanor och rutiner.
- Skapa nya traditioner tillsammans. Våga vara öppna för nya möjligheter i både stort och smått. Våga hitta på nya saker tillsammans.
- Det kan ta år innan bonusfamiljen hittar sin form, men bonusfamiljen kan erbjuda er många nya möjligheter.

