

Program för
utveckling av
barn- och
familjetjänster

REGERINGENS
SPETSPROJEKT



Vi skapar tillsammans en bra vardag för barn, unga och familjer

Barnets vardag efter separationen

Plan för samarbetet mellan föräldrarna

OSA 2 – Anvisningar
för en föräldraplan

Innehåll

- 3 Hur gå till väga för att göra en plan
 - 4 Utgå från barnets behov
 - 5 Informationsutbyte och kontakt
 - 8 Boendearrangemang och tid som barnet vistas hos föräldrarna
 - 11 Fördelning av det ekonomiska ansvaret
 - 14 Barnets skolgång och daghem
 - 15 Övriga frågor
 - 16 Till föräldrar till ungdomar
 - 17 Tips för samtalen mellan föräldrarna
-

Barnets vardag efter separationen – plan för samarbetet mellan föräldrarna

Del 2: Anvisningar för en föräldraplan

© 2018

Förläggare: Social- och hälsovårdsministeriet

Text: Vaula Haavisto

Grafisk design: Stefania Passera

Webbsidorna:
stm.fi/sv/spetsprojekt/barn-och-familjetjanster

Twitter:
[@STM_Uutiset](https://twitter.com/STM_Uutiset)
[@THLlapemuutos](https://twitter.com/THLlapemuutos)

[#lapemuutos](#)
[#kärkihanke](#)
[#spetsprojekt](#)

Hur gå till väga för att göra en plan

När ni börjar göra en föräldraplan, lönar det sig att allra först läsa Del 1: Information till föräldrarna. Där hittar ni information om vad en föräldraplan är och hur den kan hjälpa er med de arrangemang som gäller barnets vardag. Del 1 innehåller också viktig information om hur ni bäst hjälper barnet att komma över separationen och hur ni bygger upp ett gemensamt föräldraskap trots svårigheterna vid separationen.

Del 2 innehåller anvisningar för hur man gör en föräldraplan. Denna del utgår från barnets behov och därefter behandlas de fem ämnesområden som ingår i föräldraplanen. I varje delområde ges exempel på hurdana lösningar olika föräldrar har kommit fram till. Exempelen är varken bra eller dåliga – de visar endast att det finns många sätt att lösa olika frågor. Del 2 innehåller också ett eget avsnitt för föräldrar till ungdomar, samt praktiska anvisningar för överenskommelserna mellan föräldrarna och ger hjälp att hantera de kraftiga känslor som ofta väcks i samband med diskussionerna.

Del 3 i föräldraplanen är ett planeringsunderlag, där ni kan skriva in er egen plan. Planeringsunderlaget innehåller frågor som ni kan fundera på när ni gör er plan. Det är sådana frågor som många föräldrar ställs inför. Koncentrera er på de frågor som är viktiga för just er. Efter varje avsnitt finns utrymme för egna anteckningar.

- En bra plan är praktisk och hjälper er i vardagen.
- Försäkra er om att ni förstår det som ni antecknat på samma sätt.
- Ju mer detaljerad planen är, desto större hjälp har ni av den men ni kan vara tvungna att uppdatera den lite oftare.
- Med tiden uppstår det också situationer där ni utöver en plan också behöver flexibilitet.
- När planen är färdig, ta en kopia av den åt er båda.
- När omständigheterna förändras och barnen växer, måste planen uppdateras. En del föräldrar vill skriva in ett datum i planen, när de ska se över att planen fortfarande är aktuell.
- En bra plan känns som er egen och speglar er själva.
- Om ni inte lyckas komma överens eller om det är svårt att följa den plan som ni gjort, vänd er till kommunens barnatillsyningsman eller medlaren i familjeärenden. Ni kan också ansöka om medling hos tingsrätten som erbjuder domstolsmedling i vårdnadstvister.

Utgå från barnets behov

Hurdant är just ert barn? Vad är viktigt för barnet och vad är barnet intresserat av? Vad tycker barnet inte om och vad är svårt för barnet? Vad tror ni att barnet skulle önska sig av er två i separationssituationen? I planeringsunderlaget ställs frågor som hjälper er att fundera på barnets behov.

Fundera också på framtiden på lite längre sikt: Hurdana arrangemang skulle barnet vara tillfreds med?

Diskutera också med barnet och fråga vad han eller hon funderar på och vad han eller hon önskar eller oroar sig för. Pressa emellertid inte barnet med frågor och be inte om barnets ståndpunkt, utan hör er endast för om vilka saker barnet funderar över. **Barnets uppgift är inte att komma med lösningar och barnet ska aldrig behöva välja sida mellan föräldrarna.**

Underlaget för föräldraplanen innehåller frågor i anslutning till barnets behov och där finns också utrymme där ni kan anteckna era egna tankar och iakttagelser beträffande de behov som barnet har.

4

Fundera därefter på vad de iakttagelser som ni antecknat innebär i fråga om olika arrangemang i vardagen. Vad följer av barnets behov när det t.ex. gäller lösningar som avser boende och umgänge, kontakt eller föräldrarnas inbördes samarbete.

Håll er beskrivning av barnets behov och vad som är viktigt för barnet som ert rättesnöre och bedöm eventuella olika lösningar ur denna synvinkel. **Det är således till en början inte nödvändigt att fundera på hos vem barnet ska bo utan vilka behov barnet över huvud taget har i fråga om boendet.** Efter det är det kanske lättare att bedöma vilken typ av boendearrangemang som för närvarande bäst tillgodoser barnets behov.

Från barnets behov går planen vidare till arrangemangen av barnets vardag inom fem olika delområden. På följande sidor behandlas frågor i anslutning till barnets vardag ett ämnesområde åt gången. Genom att diskutera och komma överens om dem skapar ni grunden för ert föräldraskap efter separationen.



Informationsutbyte och kontakt

Era gemensamma barn förenar er för all framtid som föräldrar. I och med separationen är den största utmaningen att ert förhållande och samarbete som föräldrar ska vara så konstruktivt som möjligt. Det kan av förståeliga skäl vara svårt för föräldrarna själva, men för barnen är det viktigt att se att ni kan hålla kontakt i god anda.

Gemensamt avtalade spelregler om hur ni håller kontakt och samarbetar som föräldrar bildar det centrala underlaget för er föräldraplan.

Kontakten mellan föräldrarna

Är det bättre att tala om frågor som gäller barnen vid avtalade möten ansikte mot ansikte, via telefon, sms, e-post eller på något annat sätt? Använd det sätt som också tidigare fungerat bra eller testa något nytt.

Kom överens om gemensamma spelregler som grund för en konstruktiv och respektfull kommunikation. När är det t.ex. lämpligt att ringa den andra och när är det inte det? Hur och med vilken varsel ska ni meddela varandra, om mötesarrangemangen överraskande måste ändras? Hur ska ni gå till väga om barnet insjuknar?

Planera hur ni vill göra överlämningarna mellan hemmen så att de ska vara så lätta som möjligt för barnet. Diskutera med varandra när ni lämnar över barnet konstruktivt och i god anda. **Spara besvärliga samtal och diskussioner som ger upphov till meningsskiljaktigheter till sådana stunder när barnen inte är inom hörhåll.** Tänk på var ni talar om svåra frågor.

Respektera varandras privatliv och rätt till ett eget liv. Exempelvis är det inte ett tillfälle att snoka i den andras liv när ni lämnar över barnet vid dörren.

Stora och principiella frågor

Diskutera vilka frågor som är principiellt viktiga för er när det gäller barnets uppfostran – vilka värden och principer vill ni hålla er till som föräldrar? Det kan också hända att ni har olika principer som ni vill följa. Barnet går inte sönder, även om hemmen tillämpar olika regler – det viktigaste är att vara konsekvent och öppen. Ni kan anteckna dem som en del av er föräldraplan.

Förutse också eventuella stora frågor som kan dyka upp, t.ex. flytt till ny bostad, byte av skola eller daghem eller t.ex. att någondera av er hittar en ny partner eller gifter om sig. Alla dessa påverkar i hög grad barnets vardag och därför vill ni kanske redan på förhand planera hur ni ska handla i dessa situationer och hur ni tar upp dem sinsemellan eller tillsammans med barnet. Ni vill kanske göra upp reservplaner också i händelse av att någondera föräldern insjuknar allvarligt eller avlider.

Upprätthållande av relationerna mellan föräldrar, barn och andra närstående

En separation innebär nästan alltid att barnet är borta från någondera föräldern. Det är emellertid viktigt att kontakten mellan barn och förälder upprätthålls, även om ni är fysiskt åtskilda. Nuförtiden finns det många kanaler och möjligheter att hålla kontakt, som hjälper er att visa barnet att ni bryr er om och att ni är närvarande i barnets liv. Kom överens om vilken typ av och hur täta kontakter som passar era vardagsrutiner.

Ge barnet lugn och ro i det andra hemmet. Även om du skulle känna dig ensam, låt inte din ensamhet gå ut över barnet. Ge också rum för den andras föräldraskap.

Med tanke på barnets välbefinnande är det viktigast att barnet har kvar en nära relation och kontakt till båda sina föräldrar. Att hindra kontakten är däremot till skada för barnet. Gör allt du kan för att upprätthålla kontakten mellan barnet och barnets andra förälder. Håll fast vid avtalade möten.

Far- och morföräldrarna kan vara en viktig källa till trygghet och stöd för barnet i de omvälvningar som föräldrarnas separation för med sig. Ett nära förhållande till dem kan ha stor betydelse för barnets välbefinnande. Fundera på hur ni kan säkerställa att förhållandet mellan far- och morföräldrarna och era barn fortsätter och hur ni kan hjälpa dem att hålla kontakt.

6

Vid en separation är det lätt hänt att kontakterna till släktingar och vänner bryts. De kunde emellertid ge ert barn en hel del stöd, uppmuntran och känsla av stabilitet. Fundera hur ni kunde främja att viktiga vänskaps- och släktskapsförhållanden bibehålls i barnets liv.



Exempel på anteckningar av föräldrar:

"Vi kritiserar inte och skäller inte ut eller svartmålar den andra föräldern inför barnen."

"Vi fattar inga stora beslut (t.ex. att flytta till en annan ort) utan att ha diskuterat saken med varandra."

"Vi sköter våra meningsskiljaktigheter och gräl så att barnen inte är inom hörhåll."

"Om våra egna diskussioner kör fast förbinder vi oss att först lösa frågorna genom medling i familjefrågor eller domstolsmedling innan vi tar till rättegång."

"Vårt barn har också i fortsättningen tre jämlika föräldrar. Vi strävar efter att informationen om barnets angelägenheter ska nå alla föräldrar så bra som möjligt, såväl från skolan och eftermiddagsklubben som från hälsovården och andra tjänster."

"Vi informerar minst ett dygn på förhand om det blir ändringar i de tidtabeller som vi kommit överens om."

"Vi använder ett kontakthäfte som barnet alltid har med sig för att utbyta information mellan oss."

"Vid överlämningarna hälsar vi bara på varandra så att vi inte börjar bråka. Vi berättar det senaste om barnet via e-post."

"Vid lämning och hämtning sätter vi oss ned en stund och berättar tillsammans med barnen för den andra föräldern vad som hänt under veckan."

"Om våra nya partners hämtar barnet, underrättar vi via telefon den andra föräldern om det. Han eller hon informerar i sin tur barnet om saken på förhand."

"I nödsituationer vidtar den förälder som har barnet hos sig eller som får meddelandet om nödsituationen omedelbart de åtgärder som behövs och ringer därefter till den andra föräldern."

"Vi svarar vardera för egen del för våra barns träffar och kontakter med släktingarna på den egna sidan."

"Vi ber inte barnet agera budbärare mellan oss."

"När våra barn är hos den ena föräldern, ringer den andra föräldern till dem varje dag mellan kl. 19 och 20."

"Vi hjälper våra barn att ringa Skype-samtal till den andra föräldern en gång om dagen."

"Vi ringer inte, när barnet är hos den andra föräldern"

Boendearrangemang och tid som barnet vistas hos föräldrarna

Umgänge med barnet

När ni planerar umgänget måste ni fundera på vilka perioder som barnet tillbringar med respektive förälder. I Finland kan barnet endast vara skrivet på en adress, men barnet kan ändå bo lika mycket hos båda föräldrarna.

Barnets ålder, behov av dagvård, skolgång och fritidsintressen, liksom föräldrarnas boendeförhållanden, avståndet mellan hemmen, föräldrarnas arbetssituation och deras tillgänglighet inverkar alla på vilka lösningar som bäst motsvarar barnets individuella behov. Är växelvis boende hos föräldrarna en idealisk lösning för just ert barn eller skulle det av någon orsak vara en belastning för barnet? Fördelen med växelvis boende är att barnet har kvar en naturlig kontakt med båda föräldrarna. Nackdelen är att arrangemanget kan bli tungt framför allt för barnet. Barnets behov kan också förändras med tiden och då kan det bli aktuellt att göra ändringar i umgängeslösningarna.

Om ni tänker att det inte är ändamålsenligt att dela på umgänget tidsmässigt jämnt, försök komma fram till en lösning som gör det möjligt för barnet att få tillbringa viktig och betydelsefull tid med er båda. I allmänhet innebär det att barnet får vistas både vardagar och veckoslut, dagar och nätter, semestrar och högtider hos vardera föräldern. På detta sätt är ni båda en del av barnets vardag och delar också de speciella situationerna i livet med barnet. Det viktigaste är inte nödvändigtvis att umgänget fördelas jämnt till punkt och pricka: det viktigaste är att barnet av er båda får tillgång till alla de resurser, den fostran och allt det goda som ni har att ge barnet.

8

Transporter, barnets fritidsintressen och övriga aktiviteter

Planera tillsammans genom vilka inbördes arrangemang ni stöder barnens fritidsintressen och andra aktiviteter. Med tanke på barnens välbefinnande är det viktigt att de får fortsätta med sina fritidsintressen och ha kvar sina vänskapsförhållanden. Av er föräldrar förutsätter det t.ex. transporter och arrangemang med att sova över eller ordna födelsedagskalas samt att ni kommer överens om hur ni fördelar dessa uppgifter.

Överlämningar

Överlämningarna kan vara motstridiga för barnet, när han eller hon separeras från den ena föräldern och redan har hunnit sakna den andra. Det lönar sig att var beredd på det. Därför är det viktigt att överlämningarna går så okomplicerat och lugnt till som möjligt. Barnen märker om det finns friktioner mellan er och kan börja spänna sig inför överlämningarna allt mer. Försök komma fram till sådana arrangemang där bytet mellan hemmen löper så smidigt och naturligt som möjligt. Om överlämning vid hemdörren verkar medföra problem, överväg någon annan neutral plats utanför hemmet.

Barnpassning

Planera hur ni vill ordna barnpassning, när det behövs. Vill ni att barnets andra förälder alltid är det första alternativet som kontaktas vid behov av barnpassning. På vems ansvar är det att ordna med barnpassning, om ett på förhand avtalat arrangemang inte blir av? Vilka andra frågor vill ni komma överens om eller förutsätter ni av den som sköter barnet?

Skötsel av barnets kläder och utrustning

När barnet vistas i olika hem är det bra att på förhand komma överens om de praktiska arrangemangen: vem ansvarar för inköp och tvätt av kläder? Transporterar barnet sina saker och leksaker mellan hemmen, eller finns det egna leksaker i båda hemmen? Hur fördelas ansvaret för de anskaffningar som barnet behöver?

Högtider och andra särskilda dagar

Vilka högtider eller andra dagar är särskilt viktiga för just er familj (jul, nyår, påsk, midsommar, morsdag, farsdag, barnets födelsedag, föräldrarnas eller andra närstående personers födelsedagar, semestrar, andra dagar av betydelse för familjen)? När t.ex. börjar julen eller påsken i er familj och när är den över? Genom vilka arrangemang kan barnet fira högtider med de människor som är viktiga för barnet självt? Firar ni t.ex. barnets födelsedag hos båda föräldrarna separat eller samlas ni alla till en gemensam fest?



Exempel på anteckningar av föräldrar:

"Våra barn tillbringar lika stor del av sin tid hos båda föräldrarna."

"Våra barn bor hos sin pappa. De vistas hos sin mamma varannan vecka."

"Mamma hämtar barnen på torsdag efter skolan och tar dem på tisdag morgon direkt till skolan."

"Våra barn bor hos mamma och tillbringar sommarlovet från skolan med sin pappa, med undantag av en vecka."

"Barnen bor i vårt gemensamma hem. Föräldrarna bor med dem turvis på så sätt att mamma bor med barnen den 1–15 varje månad och pappa från den 16 till månadens slut."

"Vårt barn bor i fortsättningen hos sin mamma och träffar sin pappa på veckosluten. Dessutom träffar barnet sin bonusmamma varje vecka då hon hämtar barnet efter skolan och följer honom till hans hobby. Efter det äter de tillsammans och sedan lämnar hon på kvällen barnet hos mamma. Under skolloven kan barnet tillbringa tid tillsammans med sin bonusmamma på separat avtalade sätt."

"Barnet fyller i år 14 år. För att i lugn och ro kunna koncentrera sig på skolan bor barnet merparten av veckan hos den ena föräldern. Barnet träffar den andra föräldern varje lördag eller alternativt någon annan dag enligt avtal."

"Vårt barn bor växelvis varannan vecka hos båda sina pappor. Dessutom träffar barnet sin mamma en vardag varje vecka och enligt separat avtal ett veckoslut i månaden."

"Vi förbinder oss att bo på högst två kilometers avstånd från varandra så länge som det behövs med tanke på barnens skolgång. Barnen bor hos sina mammor växelvis varannan vecka. Vardera mamman sköter transporten av barnen till fritidsintressena under sin umgängesvecka."

"Våra barn tillbringar varje julaftonsdag tillsammans med sin pappa och äter sedan julmiddag hos sin mamma kl. 18.00."

Fördelning av det ekonomiska ansvaret

Att planera de ekonomiska arrangemangen på förhand kan bespara er från många tvister på vägen. Mest fruktbart är att fundera på vilka behov barnet har och därefter komma överens om hur ni kan se till dessa behov.

Det är bra att komma ihåg att föräldrarna har samma underhållsansvar för barnet efter skilsmässan som före den. På samma sätt måste ni som föräldrar fortfarande diskutera hur utgifterna för barnet ska finansieras och överväga vilka anskaffningar och utgifter ni har råd med. I synnerhet om barnet spenderar lika mycket av sin tid hos båda föräldrarna blir föräldrarna tvungna att utöver om andra vardagliga arrangemang även förhandla om många anskaffningar och utgifter.

Det är inte obligatoriskt att ingå ett avtal om underhållsbidrag, utan föräldrarna kan sinsemellan förhandla fram de underhållsarrangemang de önskar. Frågorna i del 3 i föräldraplanen kan hjälpa er att få en helhetsbild av de ekonomiska frågorna i anslutning till barnet. Fundera på vilket sätt ni kan trygga till exempel förutsättningarna för en hobby som barnet önskat, om ni som föräldrar tycker att det är viktigt att uppfylla önskan. Det är också bra att fundera på hur ni sköter de situationer där den ena skulle vilja göra anskaffningar till barnet som den andra inte har råd med.

Barnets behov förändras med tiden och därför är det bra att diskutera fördelningen av det ekonomiska ansvaret då och då. Även föräldrarnas ekonomiska situation kan förändras och medföra behov av en justering av planen.

Vid diskussioner om pengar lönar det sig att sätta barnets behov i fokus och undvika diskussioner om sättet att hantera pengar eller livsstilen. Det är lättast att försöka förhålla sig till den andra föräldern som till en samarbetspartner, med vilken man försöker komma fram till de lösningar som är bäst för barnen.



Exempel på anteckningar av föräldrar i föräldraplanen:

"Pappa betalar båda barnens försäkringar och kostnaderna för dotterns ridhobby (max X euro i månaden). Mamma betalar båda barnens telefonkostnader och kläudgifter och dessutom pojkens glasögon och kostnaderna för fotbollen (max X euro i månaden). Fördelningen av kostnader ses över på nytt om barnet byter hobby."

"Mamma köper och betalar barnens hobbyutrustning, pappa köper och betalar barnens telefoner och datorer."

"I båda hemmen får barnet 10 euro i veckopeng."

"Vi köper och betalar gemensamt en omgång utekläder. Den andra kan efter eget gottfinnande köpa mer kläder på egen bekostnad."

"Vi svarar för barnets dagliga kostnader turvis varannan vecka enligt hos vem barnet bor. Större utgifter skrivs upp och utgifterna delas jämnt i slutet av året." Barnbidragen betalas till mammas bankkonto och mamma överför hälften av summan till pappas konto."

"Barnets tågbiljett till den andra föräldern betalas av den förälder som barnet åker från."

"Om någondera av oss blir arbetslös, avtalar vi om fördelningen av kostnaderna på nytt."




Avtal om underhållsbidrag

Ni kan också avtala om fördelningen av underhållsansvaret för ert barn genom att ingå ett avtal om underhållsbidrag hos barnatillsyningsmannen. Barnatillsyningsmannen hjälper er med att göra upp underhållsavtalet och fastställer det. Barnatillsyningsmännen använder justitieministeriets anvisningar då de bedömer storleken på underhållsbidraget, och utifrån dessa beräknas beloppet för underhållsbidraget. Vid beräkningen av beloppet för underhållsbidraget bedöms bl.a. barnets behov av underhåll och vardera föräldrarnas underhållsförmåga. Vid bedömningen av barnets behov av underhåll stöder man sig på det allmänna levnadskostnadsindexet, men man kan också beakta särskilda utgifter samt med samtycke av båda föräldrarna också till exempel utgifter för särskilda hobbyer.

Underhållsbidrag enligt ett fastställt avtal om underhållsbidrag är utsökningsbart: ett obetalt underhållsbidrag kan således drivas in via en utsökningsmyndighet eller FPA. Ett fastställt underhållsbidrag är också en förutsättning för det underhållsstöd som FPA betalar, och som man kan söka om den underhållsskyldiga föräldern saknar betalningsförmåga. Ett fastställt avtal om underhållsbidrag kan också vara en förutsättning för ansökan om utkomststöd. Beloppet för underhållsbidraget kan inverka på beskattningen.

Att barnet bor hos ena föräldern varannan vecka innebär inte automatiskt att underhållsbidrag inte alls behövs. Barnatillsyningsmannen hjälper er med att bedöma läget.



Även om fördelningen av underhållsansvaret bekräftats i ett fastställt avtal om underhållsbidrag, kan en fokusering på enbart underhållsbidraget leda uppmärksamheten bort från barnets behov.

Om din egna ekonomiska situation tillåter det, kan du genom att vara flexibel möjliggöra att barnet får en efterlängtd semesterresa eller konsertbiljett.

Utöver underhållsbidraget kan ni föräldrar i samförstånd fortfarande sinsemellan avtala om också andra arrangemang, och vid behov anteckna dessa i föräldraplanen. Ni kan dock inte kräva eller förutsätta att den andra parten går med på sådana arrangemang.

Barnets skolgång och daghem

Barnet tillbringar en stor del av sin vakna tid i skolan eller daghemmet. Därför är det viktigt att föräldrarna sinsemellan funderar på vad som behövs för att samarbetet med skolan eller daghemmet ska löpa smidigt och gynna barnets välbefinnande. Vid en separation måste föräldrarna också fundera på om de fattar beslut som leder till att barnet måste byta skola eller daghem, samt överväga om bytet måste göras genast eller om det kan skjutas upp till läsårets slut.

Exempel på anteckningar av föräldrar:

"Vi har skaffat användarnamn till Wilma åt oss båda och diskuterar via e-post frågor som gäller barnets skolgång. Pappa deltar i skolans föräldramöten och berättar om dem för mamma. Pappa sköter också eventuella samtal med läraren."

"Vi försöker båda delta i daghemmets Småfo-diskussioner och föräldramöten. Om endast en av oss har möjlighet att delta, berättar han eller hon för den andra vad som togs upp."

"Vi går båda på barnens jul- och vårfester. Mamma deltar i skolans eventuella talkoevenemang, pappa i sin tur i lägerskolorna och förberedelserna inför dem."

"Vi har kommit överens om att mamma kontaktar daghemmet och berättar om vår separation."

"Barnet byter till ny skola först inkommande höst. Resten av våren transporterar vi turvis varannan vecka barnet till skolan och hem från eftermiddagsklubben."



Övriga frågor

Ni kan också ha andra frågor som ni funderar på och som det skulle vara bra att ta upp. De kan t.ex. gälla barnets hälsovård och välbefinnande, eller upprätthållande av barnets modersmål, religion eller kultur. Också barnets särskilda anlag eller fritidsintressen är bra att beakta i planen. Ibland kan det vara på sin plats att diskutera vilket stöd som skaffas till barnet för att barnet ska få all den hjälp som han eller hon behöver vid separationen.

Exempel på anteckningar av föräldrar:

"Om den ena av oss misstänker att barnet mår dåligt på grund av att vi separerat, förbinder vi oss båda till att skaffa hjälp åt barnet."

"Vi anmäler barnet till en stödgrupp för barn vars föräldrar är skilda och tar turvis barnet till gruppens träffar."

"Vi träffar varje år barnets tränare för att diskutera hur vi kan främja barnets skidintresse."

"Barnen talar i fortsättningen finska med pappa och spanska med mamma. Barnen fortsätter i engelskspråkig skola."



Till föräldrar till ungdomar

Det är bra om föräldrarna i lugn och ro kan fundera och diskutera med den unga om hur saker som är viktiga för honom eller henne kan bevaras. Vänner, hobbyer och andra saker som den unga gärna gör är viktiga att beakta då man inför nya arrangemang. De ger den unga ett viktigt budskap om att den fortfarande är en del av något gammalt och bekant, trots att det sker förändringar i familjen.

De unga funderar även själva på olika boendemöjligheter och möjligheter till umgänge med familjen. Hör dig för, lyssna till de tankar den unga har, fråga vad han eller hon funderar på. Ungdomar vill också att föräldrarna ska vara flexibla med umgängesarrangemangen så att också sådana saker som är viktiga för den unga beaktas.

Då familjens barn är tonåringar uppstår många nya frågor. En tonåring har redan mer makt över och ansvar för sitt eget liv, och många saker kan man redan förhandla om. I vilka frågor kan en ung person bestämma själv? I vilka frågor bestämmer föräldrarna? Hur och när förhandlar ni om saker och vem deltar i förhandlingarna? Hur informerar ni föräldrar varandra om vad ni har kommit överens med den unga om?

16

I en ung persons liv behövs spelregler och överenskommelser till exempel:

- vad gäller studieval och skolgång
- fritidsintressen
- vänner och utgångstider
- när man ska komma hem
- deltagande i fester eller festivaler samt inställningen till droger
- användningen av sociala medier och dataspel
- användningen av pengar och vad den unga får köpa
- körkort

Tips för samtalen mellan föräldrarna

Håll dig lugn

- Även om det som den andra säger skulle kännas orättvist eller ångestskapande är det bäst att du bevarar din omdömesförmåga. I en tuff situation slås den del av vår hjärna som sköter omdömet lätt av och vi börjar bete oss obetänksamt. Då reagerar vi med ryggmärgen: vi går antingen till attack eller drar oss tillbaka. Då reagerar vi med ryggmärgen: vi går antingen till attack eller drar oss tillbaka.
- Då hjälper det att försöka gå ner i varv: andas lugnt, ta en klunk vatten, räkna till tio, föreslå en liten paus – gör vad som helst som förhindrar att du hetsar upp dig. På detta sätt får du igen grepp om omdömet och kan tänka klart.

Lär dig att lyssna

- Koncentrera dig enbart på att lyssna – du kan inte tala och lyssna samtidigt.
- Kommentera först efter att du lyssnat. Du blir också med mycket större sannolikhet hörd, om du först själv har lyssnat på den andra i lugn och ro.
- Inta en nyfiken attityd – den andra kan komma med synvinklar som du inte väntat dig.

Tala bara för din egen del

- Tala om det som du själv tänker, behöver eller känner – inte vad du antar eller vet att den andra tänker.
- Säg *"det gör mig rasande när du frågar om mina penningaffärer inför mina barn"* i stället för att säga *"måste du alltid retas genom att fråga om mina penningaffärer, du vet mycket väl att jag avskyr det"*.
- Gör inte den andra till din fiende – fokusera enbart på att lösa barnens ärenden. Människan kan inte samtidigt uppleva både hot och medkänsla. Sträva efter att den andra inte upplever dig som hotfull, eftersom han eller hon då kan känna medkänsla gentemot dig. Medkänsla möjliggör att ni kan se på saker och ting ur ett bredare perspektiv och fokusera på vad barnet behöver.

Håll dig till saken och följ spelreglerna

- Tala om en sak åt gången.
- Lägg fram önskemål klart och enkelt.
- Försök hålla dig till en artig diskussion som om du talade med din arbetskamrat.
- Om du får lust att avbryta, ta ett djupt andetag och ge dig till tåls.



Det allra
viktigaste är
att ge barnet
lov att älska

Mer information: www.apuaeroon.fi
(på finska)