

Barnets beste ved samlivsbrudd

Råd til foreldre om barns behov ved samlivsbrudd



Bufdir

Barn i samlivsbrudd

«Jeg tror mamma og pappa kommer til å bestemme det som er best for meg når de skjønner hvordan jeg har det»

Jente, 13 år

Å være forelder er kanskje den viktigste oppgaven du har i livet. Oppgaven og ansvaret deler du med barnets andre forelder. I det ligger å støtte hverandre til å gi barnet en samlet god omsorg. Ditt barns utvikling påvirkes av hvordan familien fungerer.

Hvert år opplever mange barn og unge at livet endrer seg fordi foreldrene flytter fra hverandre. Hverdagen blir annerledes. Overgangen fra å være et par som deler hverdager til å bo hver for seg og samarbeide om felles barn, er for mange utfordrende. Dette er en tid for mange følelser og tanker, og vanskelige avgjørelser må tas, ikke minst for barna.

Alle barn og familier er ulike. Likevel er det noen grunnleggende elementer i barns liv som er viktige å ta hensyn til når barn skal forholde seg til to hjem. Denne brosjyren handler om barnet ditt i samlivsbruddet, og kan også brukes når det er konflikter i

samarbeidet. Her vil du finne innspill og temaer som er viktige for å ivareta barnet ditt best mulig i en ny situasjon. Tenk igjennom spørsmålene og rådene som er aktuelle, og bruk tid sammen for å finne de beste løsningene i barnets og deres liv.

Barn og unge tar skade av å leve med foreldre som har store konflikter over tid, så det er avgjørende at dere blir enige om hvordan barnet skal ha det framover. Barn opplever det som godt at foreldre står sammen om de viktige avgjørelsene. I brosjyren omtales vanlige reaksjoner og konsekvenser hos barn som lever med foreldre som sliter med å samarbeide.

De minste barna trenger spesiell tilrettelegging, og dette blir omtalt i teksten.



Barn trenger begge foreldrene sine

«Når jeg er hos mamma, så savner jeg pappa, og når jeg er hos pappa, så savner jeg mamma»

Jente, 10 år

Barn har behov for god kontakt med begge foreldrene sine. Det beste er at begge deltar aktivt i barnets liv på mange områder. Dere har et felles ansvar for å legge til rette for at barnet har et godt forhold til begge sine foreldre. Det er viktig at barn unngår følelsen av å måtte velge mellom foreldrene sine.

Barn trenger at foreldrene er omsorgsfulle, engasjerte og sensitive. Forskning viser at menn og kvinner kan ha noe ulike måter å være foreldre på, men ikke ulik evne til å gi omsorg til barnet. Foreldre som deltar i barnets liv og aktiviteter, forblir betydningsfulle for barnet. Det å delta i mange forskjellige situasjoner og sammenhenger i barnets hverdag, er viktigere enn antall timer dere tilbringer med barnet. Det er likevel viktig å ta hensyn til barseltid og amming, der mor spiller en sentral rolle.

Hvordan kan vi som foreldre tilrettelegge best mulig så vi får en god relasjon til hverandre?

- Vi bidrar ulikt når det gjelder barnets utvikling.
- Vi kan hjelpe barnet vårt til å ha et nært forhold til oss begge.
- Vi omtaler den andre forelderen med respekt.
- Det er legitimt å ha egne behov som skal samordnes med barnas behov.



Barn trenger at foreldrene samarbeider

«Jeg skulle ønske mamma og pappa kunne si hei til hverandre når de møtes»

Gutt, 9 år

Forholdet mellom foreldre og barn er avgjørende for barnets utvikling. Forholdet mellom foreldrene er også viktig. Selv om det kan være vanskelig, trenger barna at dere samarbeider på en anstendig måte.

Etter et samlivsbrudd tilbringer barnet en del av livet sitt hos den andre forelder. Fiendtlighet mellom foreldrene påvirker barnet negativt. Barn kan også ta til seg indirekte skyld for konflikter mellom foreldre, og barn kan agere ulikt i foreldrekonflikter.

Det er vanskelig for barn når de to viktigste personene i livet deres ikke klarer å samarbeide. Noen barn blir stille og overhjelpsomme, andre blir bråkete og sinte mens noen kan vise ulikt atferdsmønster hos hver av foreldrene. Noen barn kan komme til å løse situasjonen ved å holde tilbake informasjon og balansere mellom foreldrene, mens andre barn velger side og holder kun med den ene. Barn kan bli stresset av å bruke krefter på å overvåke hvordan konflikten utspiller

seg. Forskning viser at vedvarende foreldrekonflikter ofte fører til vansker for barnet, både når det gjelder følelser, atferd og det sosiale.

Det er belastende for barn å holde tilbake informasjon, hvis de for eksempel føler at de må omskrive sine erfaringer. Barn som kan fortelle åpent til begge foreldrene, vil føle seg friere enn de som opplever at de må holde tilbake informasjon i frykt for at de voksne skal bli sinte eller såret. Barn tilpasser seg uten å tenke over at det er det de gjør. Det betyr at de kan skjule at de er lei seg eller urolige uten å si det eller vise det.

Det er naturlig at foreldre av og til er uenige, uansett om man bor sammen eller ikke. Foreldrene er modeller for barnet sitt, og barnet lærer mye om konflikthåndtering ved å betrakte de voksne. Hvis evnen til å løse uenigheter er dårlig, vil dette kunne prege barns tanker om konfliktløsning nå og senere i livet.



Tenk over

- Vise vanlig høflighet til hverandre. Si hei og ha det.
- Barn liker at foreldre har kontakt, informerer hverandre og tar viktige avgjørelser sammen.
- Ikke la barn være budbringere. Det er vanskelig for dem.
- Unngå negativ omtale av hverandre, men uten å holde tilbake reelle uenigheter.
- Barnet er en del av dere begge. Når foreldre snakker negativt om hverandre, kan barn oppleve det som kritikk av dem selv.
- Det er vondt for barn å høre foreldre snakke nedlatende og uvennlig til hverandre.
- Høye stemmer og aggressivt kroppsspråk er skremmende for barn.



Tenk over

- Hvilke andre personer er viktige i vårt barns liv?
- Hva er bra i vårt barns liv – og hvordan kan vi bevare mest mulig av dette?
- Hvis det er praktisk mulig, er det godt for barn å beholde den samme barnehagen eller skolen som tidligere. Da vil en stor del av hverdagen forbli som før.
- Kan vi gradvis gjøre om på rutinene, slik at ikke alt endres på en gang? Hvordan skal vi innrette oss med stell, lekseoppfølging og aktiviteter?
- Det er viktig for barn å ha god kontakt med storfamilien.
- Hvordan skal barnet beholde de etablerte vennskapene til jevnaldrende?
- Har vi tradisjoner i vår familie som vi ønsker å videreføre?

Barn trenger stabilitet

«Jeg vil gjerne bo sånn at jeg kan fortsette å ta følge med bestekompisen min til skolen»

Gutt, 8 år

Barn har relasjoner til mange andre enn bare foreldrene. Hverdagens aktiviteter og gjentakelser gir forutsigbarhet og trygghet.

Når foreldrene flytter fra hverandre, medfører det store endringer i livet – både for barn og voksne. Da er det godt for barnet at mest mulig forblir som før. Den første tiden kan det være en fordel for barnet å unngå store endringer i det mønsteret barnet og familien har vært vant til. Jo mer som kan beholdes av det som har vært trygt og kjent, jo bedre for barnet. I et barns liv er det også andre faktorer enn foreldrene som er viktige. Skole, barnehage, bolig, venner, familie og kjæredyr er eksempler på dette.

Barn utvikler seg raskt. De løsningene dere velger nå, vil måtte endres ettersom barnets behov og omstendighetene rundt endrer seg. En femåring har helt andre behov enn en tiåring eller en fjortenåring. Et

yngrer barn vil ofte være opptatt av og bekymret for konkrete løsninger, som hvor katten skal bo. En tenåring vil kanskje være aller mest opptatt av å kunne beholde kontakten med venner og aktiviteter, som for eksempel bursdager til venner, treninger osv.

Den beste løsningen for barnet kan endre seg raskt, og det er viktig å være lydhøre for dette. Eksempler på endringer er flytting, endret jobbsituasjon, sykdom og nye partnere.

Barn trenger gode foreldresamarbeidsavtaler

«Nå er det vår oppgave å lappe hjertene til barna våre»

Mor, 32 år

Likestilling mellom kjønnene er en viktig verdi i det norske samfunnet. De fleste barn i Norge tilbringer mye tid med begge foreldre, og det er vanlig at begge foreldre sammen fortsetter å ivareta omsorgsoppgavene for barna, også etter samlivsbrudd.

I Norge praktiseres mange ulike bostedsløsninger. I hovedsak forsøker familien å finne en ordning som passer til sitt barn og til sine liv. Retten til samvær er lovregulert, men ikke omfanget av samværet. Omfanget av samværet skal heller ikke bestemmes ut fra et rettferdighetsprinsipp. I barneloven omtales «vanlig samvær», men denne definisjonen er ikke tenkt som en hovedregel. Hovedregelen er at tidsfordelingen mellom foreldrene skal avtales utfra det enkelte barnets behov. Barn tenker ofte at rettferdighet er lik fordeling av tid, og kan sette sine egne behov til side.

Det er mange hensyn å ta når dere skal lage en foreldresamarbeidsavtale.

En avtale skal ikke lages én gang for alle. Den bør evalueres og justeres mange ganger for å passe best mulig til barnets utvikling og foreldrenes behov.

Mange lager midlertidige avtaler for å følge med på hvordan barnet reagerer på endringer. Slik kan foreldrene vise respekt for at barnets liv forandrer seg. Det er viktig å følge med på barnets reaksjoner.

Fagfolk i barnehage og skole kan mye om barns utvikling, og kjenner som regel barnet ditt godt. Å innhente informasjon herfra kan bidra til at dere blir oppmerksomme på endringer og reaksjoner hos barnet

Det kan være enklere å finne gode løsninger for barna ved å sette seg inn i hva som kjennetegner barnets behov akkurat nå.



Tenk over dette når dere skal skrive foreldresamarbeidsavtale

- Barnets alder og modenhetsnivå.
- Barnets rett til å uttale seg om sine ønsker og tanker.
- Hvilke praktiske løsninger vil vi videreføre?
- Hvor lang avstand er det mellom hjemmene?
- Unngå ordninger som innebærer for mye stress for barnet.
- Noen barn har spesielle behov - er det elementer vi bør være ekstra oppmerksomme på og ta hensyn til?
- Det er viktig å bevare et godt og nært forhold mellom søsken.
- Evne til å samarbeide og bygge bro mellom hjemmene.
- Hvordan formulere en avtale som kan gjennomføres i praksis?

Foreldresamarbeidsavtalen er en digital ressurs som kan gjøre det enklere for dere foreldre å lage en avtale sammen. Den finner dere her:

bufdir.no/Familie/mekling/Foreldresamarbeidsavtalen/



Dette hører ikke hjemme i en samværsavtale

- En samværsavtale er ikke en del av et økonomisk oppgjør.
- Hvordan parforholdet har vært, og hvem som har tatt initiativ til bruddet er ikke avgjørende for ordningen for barnet.
- Forskjellige krav til påkledning, lekser osv. er mindre viktig så lenge barnets grunnleggende behov for oppfølging blir dekket.



Barn trenger at du snakker med dem

«Jeg vil ikke fortelle mamma og pappa at jeg er lei meg om kvelden, for da blir jo de lei seg også»

Jente, 6 år

Det gjør situasjonen lettere for barn å få vite hva som skjer og at dere snakker om forandringene i familien. Det kan være fristende å skåne barnet og ikke snakke om det som er smertefullt. På lengre sikt kan det gå ut over barnets tillit til deg. Barnet kan også prøve å skåne foreldrene sine ved ikke å omtale det som er vanskelig. Livet er endret, og det er viktig at foreldre aksepterer og tør å ta imot barnets følelser. Dette gjelder midt i bruddet, men også videre i livet.

Mange barn ønsker i lang tid at foreldrene skal flytte sammen igjen, og mange kan kjenne seg ensomme i sorgen og savnet etter familielivet slik det var før. Å snakke om det som er vondt, betyr ikke at livet skal bli slik som før, men det bør være tillatt at sorgen og savnet er et samtaletema. Barn trenger og har rett til å bli inkludert i hvordan livet organiseres etter bruddet og avtalen bør justeres med jevne mellomrom.

Barn har som voksne sin egen opplevelse av det som skjer. Det kan være helt annerledes enn det dere opplever. For eksempel kan mange barn tenke at hvis de bare hadde vært «greiere», ville ikke bruddet skjedd. Det er viktig å snakke med barn om mulige misforståelser, det hjelper barnet ditt.

Å snakke med barnet hjelper dere til å holde fokus på hva som er til det beste for ditt barn.



Vær åpen for å snakke om følelser

- Vis at dere kan takle og tåle både barnets og egne følelser. Hverdagen går videre selv om det er vondt.
- Voksne må tåle at barnet sørger.
- La barnet få sett ord på sine tanker og følelser og vis forståelse for disse.
- Snakk med en annen voksen om egne vanskelige følelser hvis du har behov for det.

De minste barna trenger at dere tar særlige hensyn

Den første tiden danner grunnlaget for barnets utvikling, og småbarnstiden er derfor ekstra viktig for barnet. De minste barna er helt avhengige av omsorgspersonene sine. Utvikling skjer igjennom barnets samspill med omgivelsene, og over tid lærer de stadig bedre å regulere sine egne behov, følelser, konsentrasjon og atferd.

Siden de aller minste barnas hjerne og nervesystem er lite utviklet, blir følelser og tilstander raskt store og overveldende for de minste barna. Små barn er derfor spesielt sårbare. For eksempel er sovemønsteret for de helt minste barna lite forutsigbart. Foreldre må derfor hjelpe barnet med å få et mønster og en rytme, slik at de etter hvert skiller mellom dag og natt. Jo mer forutsigbar omsorgen er, jo lettere vil det være for barnet.

De minste barna blir fort overveldet, f.eks. kan det å vente på maten noen få minutter virke helt uutholdelig. Men etterhvert tåler de bedre å vente. Dette gjelder også separasjonsstress.

For de små kan opplevelsen av selv korte separasjoner være stressende. Det blir lettere for barnet å tåle separasjonen etter som det blir eldre, utvikler språk og fornemmelse av tid.

Dersom barnet har en stabil og god kontakt med begge foreldrene det første leveåret, vil det også knytte seg til begge foreldrene. De aller minste barna trenger både forutsigbarhet og stabilitet, og vil føle god tilhørighet til omsorgspersoner som deltar i mange deler av barnets liv.

Det er uheldig hvis små barn opplever

- Stress og mange endringer i omsorgssituasjonen
- At omsorgspersonen er lite tilgjengelig og viser lite varme og respons
- Høye lyder og sinte stemmer
- Bekymrede eller mimikkløse ansikter
- Fortvilelse, sinne eller anstrengt stemning mellom de voksne



Barnets trygghet fremmes gjennom

- Stabilitet i spise- og soverytme.
- Foreldre som imøtekommer barnets fysiske, emosjonelle og sosiale behov.
- Respekt og forståelse for at de lett kan bli overveldet og stresset hvis det blir for mange og raske skiftninger i omgivelsene. De trenger tid før de faller til ro i en ny situasjon.
- Foreldre som forstår og tar hensyn til at de minste ikke husker så godt personer som ikke er tilstede.
- Foreldre som gir rask, tilpasset og forutsigbar respons til det barnet uttrykker.
- Mange gode erfaringer med omsorgspersonene.
- Foreldre som er stabile følelsesmessig.
- Foreldre som unngår fiendtlige responser gjennom uttrykk for utålmodighet, misnøye eller likegyldighet.
- Foreldre som unngår å bli overbeskyttende, overinvolvert eller overstimulerende i kontakten med barnet i etterkant av samlivsbruddet.

Husk at barn alltid prøver å tilpasse seg nye situasjoner. Det er først og fremst positivt, men det kan også gjøre det vanskelig å se om barnet opplever endringer i livssituasjonen som problematiske.





I familier der det er utfordringer knyttet til rus, alvorlig psykiatri, volds- eller overgrepssproblematikk, eller hvor omsorgen av andre grunner er svekket, må det tas spesielle hensyn. Disse temaene er ikke spesielt omtalt her.

For mer informasjon vises også til **bufdir.no/Familie/mekling/**

Barns rettigheter

Barnekonvensjonen, grunnloven og barneloven har bestemmelser som ivaretar og understreker barns rettigheter, og som kan hjelpe oss med å sette barnet i fokus.

Barnet har rett til god omsorg

Foreldre med felles foreldreansvar har ansvar for at barnet får god omsorg. De har også rett og plikt til å ta beslutninger på vegne av sine barn. Det følger av barneloven at foreldre som hovedregel fortsetter å ha dette ansvaret felles, også etter et samlivsbrudd. Barneloven presiserer at foreldre skal utøve foreldreansvaret i fellesskap, noe som krever samarbeid mellom foreldre, også når de ikke bor sammen. Foreldreansvaret innbefatter også å beskytte barnet mot alvorlig omsorgssvikt og krenkelser fra den andre forelderen, om det skulle være aktuelt.

Også den som ikke har barnet boende fast hos seg har plikt til å vise barnet omsorg og omtanke. For den som har (del i) foreldreansvaret følger

plikten av hovedregelen i barneloven § 30. I tillegg til at plikten til å gi omsorg følger av barnelovens § 42 når forelderen er sammen med barnet.

- § 30 – Innholdet i foreldreansvaret:
www.lovdata.no/NL/lov/1981-04-08-7/§30

Barn har rett til tid med begge foreldre

Barn har rett til å være sammen med begge sine foreldre, og begge foreldrene har rett til å være sammen med barna sine. Foreldre har et ansvar for å samarbeide om dette på en måte som tar hensyn til hvert enkelt barns individuelle behov. Hvor mye barn skal være hos hver av foreldrene, må avgjøres med utgangspunkt i barnets beste i hvert enkelt tilfelle.

Får ikke barnet nødvendig omsorg og omtanke under samværet, kan dette gi grunn til revurdering av samværsordningen ut fra hensynet

til barnets beste. Det skal ikke være samvær med en forelder dersom det ikke er til barnets beste.

- § 42 Barnet sin rett til samvær: www.lovdatab.no/NL/lov/1981-04-08-7/§42
- § 43 Omfanget av samværet mv.: www.lovdatab.no/NL/lov/1981-04-08-7/§43

Barnets beste

Prinsipperklæringen om barnets beste er nedfelt i barneloven § 48. Barnets beste skal være førende for alle beslutninger vedrørende barnet. Dette gjelder også beslutninger om foreldreansvar, fast bosted og samvær.

Begrepet barns beste gir rom for mange tolkninger. Hva som er barnets beste vil være en konkret vurdering i hvert enkelt tilfelle. Foreldre kan ha forskjellige meninger om dette, og

i mange tilfeller kan det være flere ordninger som kan være like gode.

- § 48 Det beste for barnet: www.lovdatab.no/NL/lov/1981-04-08-7/§48

Barnets ønsker og meninger

Barns forståelse, behov og ønsker kan være annerledes enn det dere som foreldre tror. Derfor er det viktig at barna får anledning til å si sin mening før dere lager eller endrer en foreldresamarbeidsavtale.

Barn har rett til å si sin mening fra de er syv år. Dette følger av barnelovens § 31. Retten gjelder også yngre barn som er i stand til å danne seg sine egne meninger om saken det gjelder. Husk at selv om de har rett til det, har ikke barn plikt til å uttale seg.

Foreldreansvar, fast bosted og samvær er spesielt nevnt i barneloven som temaer barn har anledning til å uttale seg om. Loven presiserer

at det er en viktig forutsetning for å kunne uttale seg, at barnet får god informasjon om det saken gjelder. For at de skal kunne ha en mening så trenger de å vite hvilke muligheter som finnes og hvorfor situasjonen er blitt som den er blitt.

Foreldre har plikt til å legge vekt på barnas ønsker og meninger i tråd med barnets alder og modenhet. Fra barnet er tolv år har foreldre plikt til å legge stor vekt på det barnet mener og ønsker, men barnet skal ikke bestemme selv.

Selv om barnet har en rett til å si sin mening og at meningen skal tillegges vekt i tråd med barnets alder og modenhet, er det viktig å huske på at det er dere som foreldre som har ansvaret for å treffe beslutningen. Det er også viktig å informere barna om resultatet av det de har uttalt seg om. Dersom resultatet ikke har blitt som de ønsket seg, bør de få en forklaring på hvorfor.

- Grunnlovens § 104 om barns rettigheter:
www.lovdata.no/NL/lov/1814-05-17-nn/§104
- § 31 Retten for barnet til å være med på avgjørd:
www.lovdata.no/NL/lov/1981-04-08-7/§31
- Barnekonvensjonens art 12 - Barns rett til å bli hørt:
[www.regjeringen.no/
no/dokumenter/fns-
barnekonvensjon/id88078](http://www.regjeringen.no/no/dokumenter/fns-barnekonvensjon/id88078)





Bufdir

ISBN 978-82-8286-334-6

Juli 2018

Postadresse

Postboks 2233
3103 Tønsberg

bestill.bufdir.no
bufdir.no