

BARNETS BESTE VED SAMLIVSBRUDD

RÅD TIL FORELDRE OM SAMVÆRSORDNINGER OG BOSTEDSLØSNINGER



SAMARBEID OM BARN

De fleste foreldre som går fra hverandre kommer til enighet om ordninger vedrørende barna. Det er best for barn at foreldrene er enige om de viktigste ordningene som omfatter dem – også etter et samlivsbrudd. Barn og unge tar skade av å leve med foreldre som har store og vedvarende konflikter – uansett om foreldrene lever sammen eller hver for seg. Forskning viser at vedvarende konflikter mellom foreldrene er blant de viktigste årsakene til at barn får følelsesmessige, atferdsmessige eller psykososiale vansker etter samlivsbrudd.

Dette heftet er laget til hjelp for foreldre som skal ta vanskelige avgjørelser om bosted og samvær med barna etter et samlivsbrudd. Heftet er i første rekke rettet mot foreldre som står foran et samlivsbrudd eller har konflikter i samarbeidet om felles barn. Det retter seg både mot de som har en god dialog, og de som strever med konflikter etter et brudd.

Heftet baserer seg på barnepsykologisk kunnskap om alders- og utviklingsmessige forutsetninger for ulike samværs- og bostedsordninger, herunder delt bosted. Særlige hensyn som gjelder de minste barna er spesielt omtalt. Heftet omfatter ikke familier med volds- og overgrepssituasjoner eller familier der det er mistanke om svekket omsorg.

Barnet har krav på omsorg og omtanke fra dem som har foreldreansvaret (barneloven §30).

FNs barnekonvensjon forutsetter at barnets beste skal være et grunnleggende hensyn og målsetting i alle handlinger og beslutninger/avgjørelser som berører barn. Barnekonvensjonen er innarbeidet i barneloven:

”Avgjerder om foreldreansvar, om kvar barnet skal bu fast og om samvær, og handsaminga av slike saker, skal først og fremst rette seg etter det som er best for barnet.” (Barneloven § 48).

Vi håper at dette heftet kan bidra til en god og trygg oppvekst for barn og unge.

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet januar 2014

FORELDRES ANSVAR

Som foreldre er det deres ansvar å bli enige om hvor barnet skal bo fast og hvor mye samvær barnet skal ha med den andre forelderen. Dere kan også avtale at barnet skal ha delt fast bosted. Dette kan innebære at barnet skal bo like mye hos hver av dere eller en annen fordeling som dere blir enige om. Det er viktig at ordningen dere blir enige om er god for barnet. Å følge med på hvordan barnet fungerer med bosteds- og samværsordningen, og å ta hensyn til barnets behov og ønsker når avtaler inngås eller endres er viktig. Det kan være fornuftig å prøve ut ordningen over en viss tid, for så å vurdere om det er behov for justeringer.

For barnet er det viktig at omsorgssituasjonen etter bruddet blir mest mulig lik den som var tidligere. Det bør derfor legges vekt på hvordan dere fordeler ansvaret for barnet før bruddet, og hvem barnet er mest knyttet til. Som regel bør søsken ha samme bosted etter brudd, med mindre det er særlige forhold som taler mot dette.



BARNETS ALDER

0-1 år

Det utviklingspsykologiske stadiet barnet befinner seg på kan spille en rolle for konsekvensene av foreldrenes samlivsbrudd og konflikt. Et samlivsbrudd er utvilsomt en belastning for barn. For noen barn kan det derimot bidra til noe positivt, da den nye familiesituasjonen vil føre til en større ro, stabilitet og trygghet i hverdagen. Det er vanskelig å si noe generelt om barns aldersbestemte behov, likevel er det noen felles trekk.

Samværsordningen må tilpasses barnets fysiske behov, som amming og spise-/soverytme, og det må tas hensyn til hvem barnet er mest avhengig av og knyttet til. Fram til ettårs alder vil barnet først og fremst føle seg trygg med sin hovedomsorgsperson. Små barn kan bli urolige eller utilpasse hvis de må forholde seg til stadig skiftende steder og personer. Små barn har særlig behov for et fast sovested. Om det lille barnet ikke sikres en slik stabilitet, kan det påvirke barnets grunnleggende trygghetsfølelse. For de aller minste barna bør derfor samværet finne sted på dagtid uten overnatting. Foreldre som har mulighet til det, bør legge til rette for hyppige dagsamvær med den andre forelder. Slike dagsamvær bør tilpasses barnets rutiner.

1-3 år

Etter hvert kan både lengre dagsamvær og overnattinger være gode løsninger. Dette bør ikke gå ut over stabiliteten i barnets liv. Samvæsovernattinger over flere netter bør utsettes til barnet er mellom 2 og 3 år. En slik samværsordning vil fungere best dersom det er gode samarbeidsforhold med tett kontakt mellom omsorgsgiverne, og barnet er tilstrekkelig modent for det. Det er svært viktig at det tas individuelle hensyn, avhengig av barnets robusthet, sårbarhet og tilknytning til foreldrene når omfanget av overnattingssamvær vurderes.

3-6 år

Barnets kapasitet til samvær og overnattingssamvær øker i perioden fra 3 år til skolealder. Barn i denne alderen kan også være modne for en delt bostedsløsning hvis forholdene ellers ligger til rette for det, og en slik løsning er til barnets beste. Det handler om at barnet nå forstår mer, uttrykker egne behov tydeligere og kan forberedes på det som skal skje fremover i tid. Hele uker er vanligvis for lenge å være borte fra én av foreldrene. Det bør derfor legges til rette for at barnet kan treffe den andre omsorgspersonen i løpet av uken. Det må også tas hensyn til barnets utviklingsnivå og behov når slike avtaler inngås eller endres.

6-12 år

Etter hvert som barna blir eldre, får de et bedre utviklet språk og kan i større grad selv fortelle hvordan de har det og hvordan de ønsker å ha det. Da er det viktig at foreldrene er lydhøre og forsøker å tilpasse seg det barnet ønsker, så sant det er innenfor rammen av hva som er best for barnet. Barnet blir også stadig mer utadrettet, og den sosiale kontakten blir større. Det er viktig at foreldrene forstår dette behovet og er fleksible, selv om det kan innebære at barnet trenger å være hos den andre forelder utover de avtalte tidene.

12 år -

I ungdomsalderen knytter barna seg stadig mer til jevnaldrende, selv om foreldrene fortsatt er viktige for dem. Det er vesentlig at foreldre legger til rette for at barna kan ha like god kontakt med vennene sine fra begge hjem hvis barna har delt bosted. Ungdom trenger å få økt medbestemmelse i tråd med økende alder og modenhet. Dette gjelder også ønsker om å bo i et bestemt hjem fremfor et annet. Ungdom er i en krevende utviklingsperiode, og mange ungdommer ønsker å ha én hovedbase i denne perioden. Dette trenger ikke handle om at de er mer glad i den ene forelder, men kan være et uttrykk for at eldre barn er mindre fleksible.

BARNETS MENING

Det er betydningsfullt at dere som foreldre lytter til barnet og tar hensyn til barnets meninger og ønsker når dere inngår eller endrer en avtale om bosted og samvær. Barneloven slår fast at barn som er i stand til å danne seg egne synspunkter, skal gis mulighet til å uttale seg før foreldrene tar avgjørelser om personlige forhold for barnet. Det er ingen nedre aldersgrense for når barn skal høres. Barn har rett til å uttale seg fra de er 7 år. Hvor stor vekt dere skal legge på barnets mening, er avhengig av barnets alder og modenhet. Når barnet er fylt 12 år, skal det legges stor vekt på hva barnet mener. Ungdommer har rett til å få et ord med i laget når samværs- og bostedsordningen avtales eller justeres. Barnet har rett, men ikke plikt til å si sin mening. Det er viktig å legge til rette for at barnet blir hørt av mekler ved mekling.



RÅD TIL FORELDRE OM BARNAS BEHOV

OMSORGSEGENSKAPER

De fleste foreldre har egenskaper og ferdigheter som gjør dem bra nok som foreldre. Hvis det er store forskjeller mellom deres forutsetninger for å ta godt vare på barnet, er det best å avtale at barnet er mest hos den av dere som har de beste forutsetninger for å ta vare på barnet.

KONTINUITET I HVERDAGEN

Barn trenger å oppleve at foreldrene er glade i dem og opptatt av deres behov, uavhengig av hvem de er hos. Det er viktig å støtte og vise forståelse for savnet barnet kan ha etter den andre forelderen. Barnet har også behov for at foreldrene til en viss grad involverer seg i det barnet gjør og opplever i det andre hjemmet. Det er derfor viktig at dere i rimelig utstrekning kan ringe og høre hvordan det går med barnet og at barnet kan ringe den andre forelderen når det kjenner behov for det. Det kan være fint for barnet å se dere sammen i bursdager, på tilstelninger i barnehage, skole eller på andre arenaer.

Noen foreldre kan føle seg usikre når de skal ha

ansvaret alene for barnet, enten i dagliglivet eller ved samvær. Dette kan være en utfordring hvis en ikke før bruddet har deltatt i den praktiske omsorgen som legging, stell og liknende. Har én av dere vært betydelig mer sammen med barnet enn den andre, er det viktig at den andre blir informert om rutiner, vaner og andre praktiske forhold som er viktige for barnet.

Det er viktig at barnet opplever at det er trygt å fortelle om både positive og negative hendelser fra det ene hjemmet til det andre. Dersom barnet vet at foreldrene snakker sammen, vil det trolig være lettere for barnet å kunne snakke om det andre hjemmet. I tillegg vil det være godt for barnet å oppleve at dere sammen er opptatt av barnets liv og hverdag.

FLEKSIBILITET

Det er som regel godt for barnet å oppleve at det har to foreldre hele tiden. Dette stiller krav til de voksnes fleksibilitet. Det er viktig at dere legger til rette for at barnet opplever at ordningen er til for dem, og ikke primært for dere. Dette innebærer for eksempel at én av foreldrene, ved behov, kan hente barnet i barnehagen eller kjøre barnet til trening, selv om det egentlig er den andres "tur". Barnet trenger å



HVIS FORELDRENE ER SAMKJØRTE, KAN DET BIDRA TIL AT BARNET VIL OPPLEVE FORSKJELLENE MELLOM DE TO HJEMMENE SOM MINDRE PROBLEMATISKE.

få oppleve at dere kan gjøre tilpasninger etter hvert som barnet blir eldre og får andre behov eller ønsker. Samtidig er det viktig at barna opplever at samværs- og omsorgsordningen gir dem god rytme i livet.

Avtaler om samvær og bosted bør vurderes etter hvert som barnets utvikling og følelsesmessige behov forandrer seg. I en samværsavtale kan dere lage en opptrappingsplan. For eksempel kan det avtales at et lite barn har hyppige dagsamvær og at overnattingssamvær kommer i gang fram mot to-treårs alder. En samværsordning kan eventuelt også utvides og justeres avhengig av hvordan barnet trives med ordningen. Eldre barn ønsker fleksibilitet i omsorgsordningen. Ønsker dere å endre en avtale, må barnet informeres og høres. Det er ofte viktig å huske at barn ofte trenger tid til å omstille seg.



SAMARBEID

Det stilles store krav til samarbeid om barna etter et samlivsbrudd. Det er viktig at dere greier å utveksle informasjon på en grei og smidig måte. Alle samværsavtaler og endringer i løpende samværsordninger anbefales å gjøres skriftlig. Hva foreldre trenger å snakke sammen om, vil variere med det enkelte barnets behov og alder. De minste barna er avhengige av at samværsforelderen får informasjon

om hva barnet liker, hvilke vaner barnet har og hva som fungerer best for barnet. Er foreldrene samkjørte, kan det bidra til at barnet vil oppleve forskjellene mellom de to hjemmene som mindre problematiske.

Selv om eldre barn kan være flinke til å formidle hva de liker og har lyst til, er det fortsatt viktig med god kommunikasjon mellom dere voksne. For barnet er det godt å slippe å være budbringer av informasjon mellom foreldrene.

Det er uunngåelig at det oppstår noen forskjellige regler og grenser i de to hjemmene. De fleste barn kan håndtere dette. Det er først når forskjellene blir for store at det kan bli problematisk, og er vanskelig for barnet hvis det blir oppfattet og behandlet som to vidt forskjellige personer. Barn trenger i hovedsak foreldre som har noenlunde like forventninger og som stiller nokså like krav til dem. Mange foreldre kan ha god nytte av å søke hjelp, enten i bruddfasen eller etterpå, for å forebygge at konflikter gjør det vanskelig å samarbeide om barna. Familievernkontoret kan gi foreldre råd og veiledning for å bedre dette samarbeidet. Det finnes også kurs for å bedre foreldresamarbeidet etter brudd.



AVSTAND MELLOM HJEMMENE

Avstand er en viktig faktor når det gjelder utformingen av omsorgs- og samværsordninger. Har barnet delt

bosted eller en omfattende samværsordning, er det en klar fordel at hjemmene ligger i nærheten av hverandre. På denne måten kan barnet ha tilhørighet i et nærmiljø hvor skole, venner og aktiviteter er tilgjengelige fra begge hjem. Det vil også gi barnet bedre muligheter til å treffe den andre forelderen de dagene det ikke er der. Kort avstand gir også rom for spontane og naturlige møter. Barnet vil også selv, når det er stort nok, kunne besøke den andre foreldren hvis det er sykkel-/gangavstand. Nærheten gir også praktiske fordeler ved at det er lett å hente klær, utstyr og andre eiendeler hos den andre forelderen.



NY PARTNER

Samarbeidet kan bli mer komplisert hvis dere får nye partnere. Det er viktig at barnet ikke opplever at samarbeidet forverres eller at dere begrenser kontakten på grunn av en ny partner. Blir situasjonen vanskelig, bør dere søke hjelp for å komme over hindringene.



KONFLIKT

Konflikter skaper stress mellom foreldre, men også i stor grad hos barnet. Barn som må leve med at foreldrene har et anstrengt forhold og/eller en fiendtlig holdning ovenfor hverandre, vil i større grad enn andre

barn være på vakt og passe på hvordan foreldrene har det. Det kan redusere barnets trygghetsopplevelse og påvirke barnets utvikling. Konflikter og stress kan slik sett utgjøre en alvorlig fare for barnets fremtidige psykiske helse.

Barn reagerer ulikt på konflikter. Noen barn blir passive og usikre, andre blir urolige eller trekker seg unna, mens noen barn velger side i konflikten. Barn har ofte en sterk rettferdighetssans og ønsker at begge foreldrene skal ha det bra etter bruddet. Det er viktig at barn får være barn og at foreldre ikke belaster barna med sine egne konflikter og samarbeidsproblemer. En foreldrekonflikt kan være vel så alvorlig for eldre barn fordi de kan involvere seg i konflikten på en annen måte enn de yngre barna.

Foreldre er viktige modeller for barna når de skal lære seg å løse konflikter. Hvis foreldre viser svak evne til å løse konflikter, kan dette få innvirkning på barnets evne til konfliktløsning. Dette vil kunne prege barnet både sammen med andre barn, og senere i livet når de selv får egne partnere. Når barna opplever ulemper med å ha to hjem eller er preget av voksenkonflikter, er det foreldrenes oppgave å lytte til barna. Det er foreldrenes oppgave å finne løsninger på eventuelle problemer. Voksne må unngå å overføre sine konflikter på barna og ha fokus på et fortsatt foreldreskap etter samlivsbruddet.

RISIKOFORHOLD SOM VOLD, OVERGREP, RUS OG ALVORLIGE PSYKISKE VANSKER

I familier hvor trusler og vold har preget eller preger relasjonene, må det tas spesielle hensyn. Det finnes regler i barneloven som ivaretar dette (§ 60). Det er også utarbeidet veiledere og annet materiale som kan være til hjelp i slike tilfeller. Du finner mer informasjon på www.regjeringen.no/bld og www.bufetat.no

Foreldre som er redd for tidligere partner kan ta kontakt med et krisesenter. Ved behov for beskyttelse, ta kontakt med politi og med advokat for juridisk bistand til avklaring av spørsmål som reguleres i barneloven. I disse sakene er det spesielt viktig å beskytte barna. Det er som regel nødvendig med en annen tilnærming ved vurdering av eventuel samværs- og bostedssamarbeid mellom foreldre enn det som er skissert ovenfor.

Er det bekymringer for barnas situasjon i ett eller begge hjem, for eksempel på grunn av vold, overgrep, rus eller psykiske vansker hos foreldre, må barneverntjenesten varsles. Det er også mulig til å bringe bosteds- og samværs spørsmål inn for retten, dersom foreldre er uenige.



**EN GOD
OPPVEKST
VARER I
GENERASJONER**

FORUTSETNINGER FOR AT DELT BOSTED ELLER STERKT UTVIDET SAMVÆR SKAL VÆRE TIL BARNETS BESTE:

- Barnet må ha nådd tilstrekkelig alder og psykologisk modenhet.
- Barnet bør ha et godt og nært forhold til begge foreldrene.
- Barnet må selv ønske og trives med ordningen.
- Begge foreldre må være enige om ordningen.
- Foreldrene må kunne samarbeide godt om barna og ha evne til å løse eventuelle konflikter seg imellom.
- Foreldrene må kunne enes om praktiske ordninger som minimaliserer belastningen for barna ved å bo i to hjem.
- Geografisk nærhet mellom hjemmene, slik at barnet kan få feste i ett nærmiljø hvor skole, venner og aktiviteter er tilgjengelige fra begge hjem.

§

BARNELOVEN § 43 OM SAMVÆR:

Foreldrene avtaler selv omfanget av samværsretten på bakgrunn av hva de mener er best for barnet. Når foreldrene avtaler samvær, skal de blant annet legge vekt på barnets mening, best mulig samlet foreldrekontakt, barnas alder, i hvilken grad barnet er tilknyttet nærmiljøet, reiseavstanden mellom foreldrene og hensynet til barnet ellers.

Foreldrene kan avtale såkalt “vanlig samværsrett.” Dette er i loven definert som samvær én ettermiddag i uken med overnatting og annenhver helg. En slik samværsordning gir også rett til å være sammen med barnet til sammen tre uker i sommerferien. Sommerferiesamværet kan deles opp. Videre gir vanlig samvær rett til å være sammen med barnet annenhver høst-, jule-, vinter- og påskeferie.

BEHOV FOR HJELP

Familievernet gir tilbud i forbindelse med samlivsproblemer og konflikter i foreldresamarbeidet. Familievernet utfører også lovpålagt mekling ved samlivsbrudd. Dette gjelder både for gifte og samboere, og for foreldre som vil reise sak for domstol etter barneloven. Både enkeltpersoner, par, tidligere partnere og familier kan ta kontakt. Tilbudet er gratis, og det er ikke nødvendig med henvisning. Det er familievernkontor i alle fylker i Norge.

Finn ditt lokale familievernkontor:
www.bufetat.no/familievernkontor

Du kan også ta kontakt med personalet i barnehagen eller skolen, det lokale familiesenteret eller helsestasjonen for råd og hjelp.



**HEFTET ER UTARBEIDET AV
BUFDIR I SAMARBEID MED**

IDA BRANDTZÆG

er psykologspesialist og lærebokforfatter. Brandtzæg arbeider ved Nic Waals Institutt ved Lovisenberg Diakonale Sykehus i Oslo og underviser om sped- og småbarns psykiske helse ved RBUP Øst og Sør.

ESPEN WALSTAD

er privatpraktiserende psykolog og lærebokforfatter. Walstad har hatt barnesakkyndighet siden 1991.

FOTO:
Tine Poppe

TRYKK:
Skipnes AS

UTFORMING:
Tibe T Reklamebyrå

www.bufetat.no/familievernkontor

