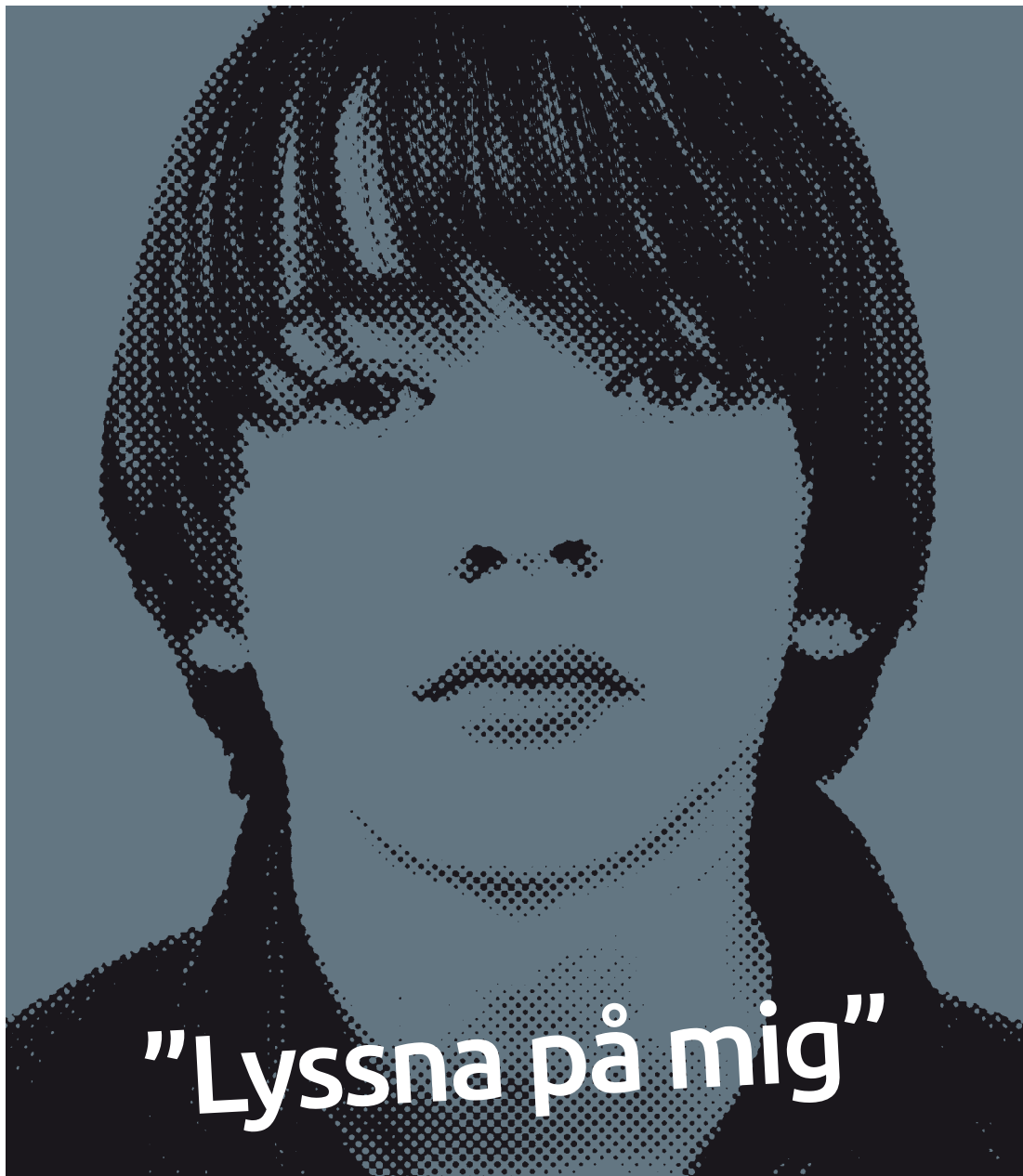




"Lyssna på mig"

Barnets upplevelse av skilsmässa
och föräldrars konflikter

"Snacka aldrig skit om varandra.
Aldrig. Det gör så jävla ont."

"Barn borde få bestämma 50%
vid en skilsmässa så de vuxna
inte bara tänker på sig själva."

"Jag orkar inte ha det så här och
det verkar aldrig ta slut.
Hur kan man få en ny familj?"

”Lyssna på mig”

Barnets upplevelse av skilsmässa och föräldrars konflikter

BRIS
BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET

Upplysningar om innehållet:

Sofia Grönkvist, 08-598 888 04

sofia.gronkvist@bris.se

© BRIS Barnens rätt i samhället, 2013

Redaktör: Anne Sisask

Grafisk form: Kombinera

Illustrationer: Ninni Oljemark

Tryck: Edita, Västerås 2013

Medverkande i rapporten

Författarna till rapporten, Marie Angsell och Sofia Grönkvist, är BRIS sakkunniga i frågor om barn och familjer i kris.

Båda är socionomer med vidareutbildning i bland annat psykoterapi, familjeterapi, och som stödgruppsledare. De har lång erfarenhet av att arbeta med barn och föräldrar i kris, både inom behandling och inom kommunal socialtjänst, samt inom BRIS stödverksamhet. Nu arbetar de främst med metodutveckling och utbildning riktad till professionella. Tillsammans med Birgitta Grane, som tagit fram BRIS handbok *Mina föräldrar är skilda*, har de utformat en gruppledarutbildning som vänder sig till stödgruppsledare för barn till skilda föräldrar. Gemensamt har de utbildat över 200 stödgruppsledare över hela Sverige. En viktig del av utbildningen är att förmedla barnets upplevelser av skilsmässa, som barnet berättar om det för BRIS. Därför har de under många år läst och analyserat BRIS mejl och samtalskontakter i syfte att synliggöra barnets upplevelse. De har också samtalat med många vuxna, framför allt föräldrar, i BRIS Vuxentelefon – om barn, och analyserat BRIS dokumentation kring vuxnas kontakter om skilsmässa och konflikter.

Sofia är medförfattare till böckerna *Barn och unga i sorg och trauma* samt *Stödja familjer i kris – om att arbeta med parallella stödgrupper för barn och föräldrar*.

En annan viktig person som har gjort det möjligt att ta fram rapporten är My Zinderland. My arbetar främst med dokumentation av BRIS kontakter med barn och unga, och med kvalitetssäkring av BRIS stödverksamhet.

Andra som på olika sätt bidragit till rapporten med erfarenheter, synpunkter och sakkunskap är Ulla Forinder, socionom, docent i socialt arbete, forskare samt leg. psykoterapeut, som fungerat som handledare, samt många i BRIS personal.

Förord

- Mamma och pappa ska skiljas.

En mening som många barn fasar inför att behöva höra.

Den där stunden i soffan som man hört andra prata om och som man sett på film när föräldrarna under en stund av tillkämpad hurtighet ska berätta att de inte ska leva tillsammans mer.

Om och om igen går vi i samma fälla – så förblindade av att lösa vuxenrelationen att vi glömmer att involvera den som kanske påverkas mest nämligen barnet.

Inte sällan har det där samtalet i soffan föregåtts av parterapi och andra typer av samtal vuxna emellan där barnet inte varit inblandade kanske främst för att man velat skydda henne eller honom från bråk och konflikter.

Kanske har man in i det längsta försökt få det att fungera.

Men som vi alla vet är barn experter på att känna av stämningar och i många fall som vi får höra om på BRIS har många skilsmässor föregåtts av öppna och svåra gräl som varit omöjliga för barnet att inte märka av.

Kanske är det än värre för de som inte märkt något alls och som plötsligt får ett besked som en blixtnadstråk från klar himmel.

Och så har vi barn som redan före skilsmässan utsatts för misshandel eller övergrepp och som under en strid om vårdnad kan tvingas leva med den som utsatt henne eller honom. Detta alldeles ensam eller ihop med sina syskon.

Många barn och unga berättar också om hur de hamnar i kläm i svåra och utdragna vårdnadstvister.

Det som är gemensamt för alla barn och ungdomar som hör av sig till oss är känslan av att inte få sin röst hörd. Att inte bli involverad i det som händer, att inte få vara med och bestämma och att inte bli lyssnad på. Och många får långt ifrån den tröst de skulle behöva. En separation innebär alltid sorg i någon form som behöver tas om hand och få läka i sin egen takt.

Att skydda barnet från de värsta konflikterna är en sak men att i samma stund glömma bort att det är en individ med rättigheter och med egna

känslor är allvarligt och något vi måste våga lyfta upp på bordet och börja prata om.

Jag är stolt och glad över den rapport vi gjort för att belysa vikten av att just barnets röst blir hörd och tagen på allvar. Jag hoppas att alla röster från de barn som så öppenhjärtigt delat med sig till oss om hur de upplevt skilsmässa får vingar och sprids till alla de som berörs under en skilsmässa. Allt från föräldrar till domstolar.

De här barnen vädjar om att vi verkligen hör vad de säger och förstår att vi behöver möta skilsmässobarnet med helt annan respekt och ödmjukhet framöver.

Stockholm september 2013



Kattis Ahlström
Generalsekreterare

Innehåll

Förord	4
---------------	---

1. Inledning	9
Barnet ber BRIS om hjälp	10
Konflikter gör saken värre	11
Rapportens syfte och metod	12
Läsguide	13
Definitioner i rapporten	14

DEL 1

2. När skilsmässan blir ett faktum	17
Beskedet ofta chockartat	17
Livsomställningen	19
Förklaringar underlättar	21
Kaos – alla är i otakt	22
Familjesplittringen	23
3. Föräldrar i kris och konflikt	25
Lyssna på mig, prata med mig!	27
Jobbiga känslor som finns kvar länge	29
Att få dåligt samvete och att ta ansvar	30
När bråken fortsätter	31
När föräldrarna pratar illa om varandra	32
Föräldrarna upptagna av sig själva	34
Ny syn på föräldrarna	35
Att ha starka minnen	36
Att fortfarande vara mitt i svåra känslor	37
4. Boende och ekonomi	39
Att inte kunna säga var man vill bo	40
Att komma i kläm mellan föräldrarna	41
Att ha två hem	42
Var hör jag hemma?	43
Att tänka på pengar och underhåll	44
5. Nya familjer	47
Föräldrarnas nya relationer	48
Att få en styvfamilj	50
När styvfamiljen splittras	51

6. Utsatta livssituationer	53
Att ha föräldrar som brister i omsorgen	53
När ingen orkar bry sig om en.	56
Att ha föräldrar i vårdnadskonflikt	57
När ens känslor ifrågasätts	58
7. Barnets råd till föräldrar och andra vuxna	61

DEL 2

8. BRIS dokumentation	70
Analys ur olika perspektiv	71
Barnets perspektiv – bakgrund	72
Barnets råd till föräldrar och andra vuxna – bakgrund	73
Urvalet till rapporten	73
9. Familjelagstiftning, skilsmässor och vårdnadstvister	75
Skilsmässor och vårdnadstvister	76
10. Forskning och teoretisk koppling till studiens resultat	78
Barnets reaktioner	78
Faktorer som inverkar	79
Föräldrarna och barnet i otakt	79
Barnets behov	80
Föräldrars konflikter den största riskfaktorn	81
Ett potentiellt trauma	82
Utsatthet och vårdnadstvister	83

DEL 3

11. BRIS reflektioner	86
Brister i stödet till barn	87
Bristande stöd för det egna föräldraskapet	88
Samhällets ansvar	88
Stödgrupper för barn efter skilsmässa	89
Barnets röst måste synliggöras	89
Vuxnas ansvar att lyssna	90

Noter	92
--------------	----

Referenser	93
-------------------	----

Bilaga 1. BRIS statistik	97
---------------------------------	----

Bilaga 2. Begrepp och steg i anslutning till en skilsmässa.	103
--	-----



"Barn vill vara med och bestämma,
men inte ta ansvar för allt."

1.

Inledning

I vårt samhälle är skilsmässor sedan många år både vanliga och socialt accepterade. Att skilsmässa inte är stigmatiserande kan vara avlastande för barnet som är med om den. Samtidigt finns en risk att vi missar eller reducerar hur det, som är så vanligt och normalt, faktiskt ändå drabbar den enskilda individen. Barnets upplevelse av de egna föräldrarnas skilsmässa känns inte mindre omvälvande för att många andra är med om samma sak.

Många barn¹ vänder sig till BRIS och ber om hjälp med frågor, tankar och känslor som har med föräldrarnas skilsmässa att göra. Barnen känner behov av, och ber om, stöd. Barn som vänder sig till BRIS berättar hur konsekvenserna av skilsmässa kan se ut på både kortare och längre sikt. De beskriver hur de först drabbas av beskedet och uppbrottet, och om sina egna och föräldrarnas känslomässiga reaktioner. De berättar om tiden det tar att vänja sig, om svåra känslor och tankar som finns kvar efter många år, och om ensamheten de upplever i alla de olika skedena. De berättar om hur deras rättigheter kränks, t ex genom att de ej får komma till tals.

Varje barn ska behandlas med respekt och varje barn har rätt att komma till tals, få sina behov tillgodosedda och sina intressen skyddade. Alla barn har samma rättigheter och barndomen har ett eget värde. Detta är artiklar ur barnkonventionen som Sverige har ratificerat, och därmed har en laglig skyldighet att följa.

Det är vuxnas ansvar och skyldighet att tillgodose barnets mänskliga rättigheter.

Grundprinciper om barnets rättigheter

Fyra av artiklarna i barnkonventionen är vägledande för hur konventionen ska läsas, det är med de artiklarna för ögonen man ska läsa och förstå konventionen i sin helhet. Man kan säga att de är konventionens huvudprinciper.

- 2 Varje barn, utan undantag, har rätt att få ta del av sina rättigheter.
- 3 Barnets bästa skall komma i främsta rummet vid alla åtgärder som berör barn.
- 6 Inte bara barnets överlevnad utan också utveckling skall säkerställas till det yttersta av samhällets förmåga.
- 12 Barnets åsikter skall komma fram och visas respekt.

Barnet ber BRIS om hjälp

BRIS arbete utgår från barnkonventionen. BRIS ser det enskilda barnet, och lyssnar på det enskilda barnet.

Barnet som vänder sig till BRIS tar upp många olika saker, det berättar om sådant det själv är eller har varit med om och om tankar, känslor och frågor kopplade till det. Många barn uttrycker en längtan efter att bli bekräftade i att de inte är ensamma om sin situation, eller i sina tankar och känslor. Barnet vill ha tips och råd, och uttrycker själv att det har behov av att få prata om hur det mår. Barnet har en vilja att bli hört och taget på allvar. Det undrar både över sina egna rättigheter, och över föräldrarnas rättigheter och skyldigheter. *"Måste mina föräldrar godkänna alla beslut?", "Hur mycket har jag som barn själv rätt att säga till om?", "Kan min förälder tvinga mig att åka dit?"* är exempel på frågor från barnet.

Ibland beskriver barnet bara känslor och tankar utan att knyta det till någon speciell händelse eller situation. Andra gånger beskriver det endast ett problem som det behöver hjälp att lösa, och frågar hur det ska göra. De flesta samtal och mejl har gemensamt att de handlar om relationer, tillhörighet och identitet i någon form. Barnet pratar om relationer till föräldrar, syskon,

kompisar, flick-pojkvänner eller andra personer omkring barnet, tillhörighet i familjen och i kompisgänget. Ibland pratar det om existentiella frågor och tankar, om identitet, om hur det upplever sig självt och om sin självbild. Alla barn som berättar för BRIS att deras föräldrar är skilda upplever inte själva skilsmässan och dess konsekvenser som ett problem, men förhållandevis många gör det och deras önskan är att BRIS ska hjälpa dem.

BRIS strävar i kontakterna med barn efter att hjälpa barnet att förstå vad det är med om och förstärka barnets känsla av hopp om att förändring är möjlig. BRIS strävar också efter att hjälpa barnet att hitta styrka och redskap i sig själv, eller i sin omgivning för att kunna påverka situationen till det bättre.

Konflikter gör saken värre

Skilsmässans långsiktiga konsekvenser för barnet ser olika ut beroende på barnets övriga livssituation. Många barn kan trots skilsmässan ha en fortsatt trygghet och nära relation till båda sina föräldrar och kan hantera de känslor och tankar som skilsmässan ger upphov till. Barnet med lyhörda och omsorgsfulla föräldrar, som trots de egna känslorna som skilsmässan väcker förmår se till barnets bästa och agera därefter, har förstås bättre förutsättningar att klara en skilsmässa än barnet vars föräldrar själva mår väldigt dåligt. Barnet vars föräldrar är i djup och långvarig konflikt och barnet som lever med föräldrar med egna stora problem är de som far mest illa i samband med föräldrarnas skilsmässa. I de fallen räcker föräldrarna oftast inte till och de förmår inte heller prioritera barnets behov.

Barnet som lever i en situation där föräldrar strider om vårdnad, boende eller umgänge befinner sig ofta i en mycket svår situation. Under tiden för en sådan process (som kan ta upp till flera år) tvingas barnet leva i den ständigt närvarande konflikten. Trots att antalet skilsmässor hållit sig relativt konstant har vårdnadstvisterna ökat kraftigt under de senaste åren.

För barnet vars föräldrarelationer redan innan en skilsmässa varken är trygga eller nära kan skilsmässan öka den utsatthet som barnet redan lever i. Det gäller i synnerhet de barn som har en förälder som utsätter barnet för misshandel eller övergrepp och som barnet efter skilsmässan ensam ska bo eller vistas hos.

Rapportens syfte och metod

Rapporten syftar till att öka medvetenheten och kunskapen hos professionella som i sitt yrke bemöter barn i kris. Med rapporten vill BRIS att fler vuxna, genom att visa förståelse och respekt för barnets känslor, önskemål, behov och rättigheter, ska kunna göra skillnad för barn i skilsmässa.

Rapporten bygger på en studie av barns mejl till BRIS-mejlen, och på inlägg som barn har gjort i BRIS forum. Till BRIS-mejlen skickar barn mejl som handlar om det barnet själv väljer att prata om och i denna studie har mejltexter som handlar om skilsmässa använts. Genomsnittsåldern på barnet som kontakter BRIS om skilsmässa är ca 14 år.

För att ytterligare fördjupa inblicken i barnets syn på just skilsmässa har BRIS även samlat in barns och ungdomars egna råd till vuxna i en skilsmässa. Detta har gjorts genom att BRIS skapade en tillfällig kategori i forumet och där har inloggade barn och ungdomar kunnat göra inlägg.

Anledningen till att mejltexter valts ut som underlag är att de innehåller barnets egna oförvanskade berättelser. Genom mejlen påverkas inte barnets berättelser av någon mottagare vilket kan vara fallet i exempelvis en chatt, då en chatt äger rum mellan två interagerande och aktiva parter. BRIS använder material ur barnens inskickade texter för att detta material bidrar till att öka förståelsen för barnets berättelse om sitt liv och sin livssituation. Den ökade förståelsen kommer sig ur möjligheten att höra barnets berättelser ur barnets perspektiv, till skillnad från att få det filtrerat genom vuxnas begreppsvärld, vilket annars är det vanligaste.

Då en av BRIS grundprinciper är att alla som kontakter BRIS är anonyma så föregås all publicering av textexempel ur BRIS stödverksamhet av redigering för att barnet inte skall känna igen sig. Barn som kontakter BRIS genom mejl, chatt eller forum gör detta genom BRIS webbplats. På webbplatsen finns en text som riktar sig direkt till barnet som använder BRIS tjänster på nätet, och den texten innehåller upplysningar om hur barnets text kan komma att användas av BRIS, samt en försäkran om hur BRIS går till väga för att garantera barnets anonymitet. I kap. 8 beskrivs detta mer i detalj, och också hur arbetet med att ta fram underlaget till den här rapporten har gått till.

När BRIS presenterar barnets röst gör vi det utifrån BRIS barnperspektiv. Innebörden av begreppet barnperspektiv är tvådimensionellt, och innehåll-

er både barnets perspektiv och det vuxna barnperspektivet. De slutsatser som BRIS drar och på det sätt vi tolkar barnets berättelse grundar sig på BRIS generella och specifika kunskap om barnet, barnets behov och perspektiv, samt en förmåga och vilja att lyssna på barnet. BRIS är en megafon för barnets röst, men är också medveten om det tolkningsföreträdare som finns då vi som vuxna tar emot, lyssnar och analyserar barnets berättelse.

Läsguide

Rapporten är uppdelad i tre delar. Barnets röst är kärnan i rapporten och lyfts fram med hjälp av exempel från barnets kontakt med BRIS. I rapportens inledande kapitel beskriver vi bakgrunden till rapporten, dess syfte och metod. I kapitel 2–6 beskrivs barnets perspektiv på att ha skilda föräldrar utifrån olika teman och i kapitel 7 får läsaren ta del av barnets råd till föräldrar och andra vuxna. I kapitel 8, som inleder rapportens andra del, finns en beskrivning av BRIS dokumentationssystem och processen med att ta fram rapporten. I kapitel 9 och 10 presenteras fakta om skilsmässor och ett urval av teorier och forskning med anknytning till studiens resultat. Rapporten avslutas med BRIS egna reflektioner i del tre.

Längst bak finns två bilagor. I den första bilagan har vi sammanställt relevant statistik från BRIS med anknytning till kontakter om skilsmässa. I den andra bilagan förklaras olika begrepp kopplade till barnet och föräldrarna i en skilsmässa och vårdnadskonflikt. Begreppen som tas upp här är sådana som man i sin yrkesroll indirekt eller direkt ofta kommer i kontakt med när man arbetar med barn.

Definitioner i rapporten

Några av de vanligaste begreppen i rapporten är ”skilsmässa”, ”familj” och ”ursprungsfamilj”. Vi har valt att använda ordet skilsmässa då föräldrarna har separerat. Det gäller vare sig föräldrarna dessförinnan har varit gifta eller sammanboende och oavsett familjetyp. Skilsmässa är det ord som barnet oftast använder.

Familjer ser olika ut. I rapporten görs ingen åtskillnad på om det är biologiska föräldrar, föräldrar av samma kön, styv- eller adoptivföräldrar som avses när familjebegreppet används. När barnet vänder sig till BRIS för att få stöd kan det ibland handla om en skilsmässa i en nybildad familj; att en biologisk förälder skiljer sig från en styvförälder. Det är vanligast att barnet berättar om skilsmässa i sin ursprungsfamilj. När vi använder begreppet ursprungsfamilj syftar vi på den familj som barnet vuxit upp inom.

DEL 1.

Barnets perspektiv

Barnets råd till
föräldrar och andra vuxna



"Att inte vara kär längre,
är väl ingen anledning till att skiljas?"

2. BARNETS PERSPEKTIV

När skilsmässan blir ett faktum

BRIS får ofta mejl från barn som är oroliga för att föräldrarna ska skiljas. Barnet har kanske märkt att föräldrarna grälar mycket och verkar ledsna eller irriterade. Kanske har det frågat föräldrarna om de kommer att skiljas. De flesta barn som kontaktar oss, när det väl är bestämt att föräldrarna ska skiljas, beskriver ändå beskedet om skilsmässan som en chock.

Beskedet ofta chockartat

”De sa att de trodde att jag hade förstått att något var fel, men jag fattade ingenting. Trodde vi var lyckliga familjen.”

”

När föräldrarna väl berättar så gör de det ibland som om de tror att barnet har förstått vad som varit i görningen, fast det i själva verket inte har haft en aning. Den tid barnet har på sig att vänja sig vid den nya situationen och förbereda sig inför förändringarna, är ofta väldigt kort i förhållande till den tid föräldrarna har. För föräldrarna har beslutet om skilsmässan kanske vuxit fram. De har hunnit vara förtvivlade, sörja, hämta stöd i sin omgivning, och kanske förlikat sig med tanken innan de gjort slag i saken och berättat för barnet.



”Det fattar man ju, de kommer att skilja sig inom det närmaste halvåret. Då kommer jag att dö.”

Få barn i materialet ger uttryck för att de vill att föräldrarna ska skiljas. Skälen till skilsmässan kan vara svåra att förstå, särskilt om den inte har föregåtts av stormiga bråk och konflikter. Många barn tycker att det är ett egoistiskt val att skiljas bara för att man inte är kär längre. De tycker att föräldrarna borde försöka mer, eller bara fortsätta att leva ihop även om de inte är kära, för barnens skull.

Men det finns också barn som beskriver beskedet om skilsmässan som en lättnad: barnet som faktiskt önskat att föräldrarna skulle skiljas. Barnet som lever med föräldrar som bråkar och gör varandra illa på ett sätt som barnet märker – gräl, gråt och kanske slag – beskriver att det känner sig lättat. Samma sak gäller för barnet som lever i destruktiva miljöer och som kanske själv blir utsatt för psykisk och fysisk misshandel. Men även för barnet som tycker att beslutet är bra, så väcker det mycket oro och många frågor: *Hur ska det bli nu?, Var ska jag bo?, Hur ska det gå för min lillebror?, Kommer pappa att klara sig?, Har vi råd att ha huset kvar?* är frågor som barnet ställer.

I efterhand kan en del barn tycka att skilsmässan var bra och att mycket har blivit bättre tack vare den. Men i den stund som barnet får beskedet känns det nästan alltid hemskt och förtvivlat. Många skriver att de aldrig kommer att glömma den stunden.

”

”Jag har alltid hört om föräldrar som skiljt sig och barnen har blivit jätteledsna. Jag fattade inte hur ledsamt och svårt det var för barnen, men nu vet jag det. Jag är skitledsen och piss-arg på samma gång.”

”Jag förstod inte riktigt varför mina föräldrar skiljde sig. Min pappa sa bara att man ibland förlorar kärleken och att det var svårt för honom att hitta tillbaka.”

”Min pappa gillar en annan och nu vill han inte bo här längre. Min mamma försökte få honom att stanna, men han sa nej. Jag förstår inte vad som händer! Nu säger dom att dom ska separera och jag har brutit ihop helt. Vad ska jag göra?”

”Är så himla lycklig att de ska separera, de varken pratar eller gör något med varandra. Men jag är ändå ledsen, rädd att jag ska tappa kontakten med någon av dem, och orolig för pappa.”

”Har ju hört om alla som får värsta krisen när föräldrarna skiljer sig och det är inte så för mig, men det känns ändå konstigt.”

”Min mamma sa att hon behövde stå på egna ben. Vad betyder det?”

Livsomställningen

När man ställs inför en stor livsomställning så kan det kännas som om man tappar fotfästet. För många barn är skilsmässan den första större kris de är med om. Det som var självklart finns plötsligt inte kvar. Från och med den stund som barnet inser att skilsmässan är ett faktum blir allt annorlunda. Allt måste plötsligt förstås och planeras på ett nytt sätt; både det barnet har här och nu, men framförallt det som ska bli framtiden. Allt, både livet och relationerna som barnet hade innan skilsmässan, blir nu och framöver på ett annat sätt.

Skilsmässan väcker många starka känslor, både sådana barnet inte har känt förut och sådana som det har känt tidigare, men som nu kommer med en sådan kraft att barnet blir överrumplad. Det är många känslor som ska rymmas på en gång, t ex sorg, ilska, längtan och rädsla. Det kan upplevas som skrämmande. Barnet kan känna en stor ilska och besvikelse gentemot föräldrarna,

samtidigt som det har ett behov av närhet och tröst. Alla de starka känslorna, som ibland är motstridiga, tar stor plats och mycket energi.

”

”Fan nu börjar jag gråta också. Kommer jag göra det i skolan också så fort jag börjar prata eller tänka på det? Snacka om att de gör livet surt för mig. Jävla skit.”

”Mina föräldrar ska skiljas och jag mår väldigt dåligt över detta. Men jag känner inte riktigt den här sorgen som jag vet att jag har. Det är som att jag är i chock, men att jag försöker skratta bort det. Kan man vara så ledsen att man inte ens känner att man är ledsen? Jag är mest förvirrad över att känna så här.”

”Jag är ledsen och lättad på samma gång. Nu kanske det äntligen blir slut på allt bråk och tjafs. Fast mest av allt är jag nog arg.”

En del barn berättar att de försöker hålla känslorna och tankarna ifrån sig genom att distrahera sig, tänka på annat, eller sysselsätta sig med något som håller tankarna borta. De vill inte visa sina känslor, eller hur dåligt de mår. Barnet vill inte uppfattas som hjälplöst och svagt, utan vill känna sig kompetent. Det vill ha kontroll även i en svår livssituation.

”

”Jag vill egentligen fortsätta vara barn och bli accepterad för det. Jag orkar inte leka duktig, stark, snäll och ordningsam. Jag vill vara barnslig och allmänt liten.”

Andra barn berättar att det vill prata med någon, men att det upplever föräldrarna som otillgängliga. Det vet inte vem det istället kan vända sig till och få stöd av. Det är då BRIS kan bli ett alternativ. För barnet är det svårt att förstå, men också svårt att fråga om allt som det behöver veta. Trots att barnet både vill och behöver begripa, så drar det sig ofta för att fråga. Det är vuxna som måste ta initiativ till samtalen, och gör de inte det, så blir de inte av.

”Min mamma vet att jag är jätteledsen, men hon vet inte varför, för jag kan verkligen inte prata om det här med henne.”

”Mina föräldrar är skilda och det är mycket svårt. Jag vågar inte prata med dem. Vad ska jag göra?”

”Jag tänker på det hela tiden och det känns så mycket. Jag tror det syns, fast det är ingen som sagt något.”

”

Förklaringar underlättar

Barnet önskar ofta få en förklaring kring orsaken till skilsmässan. Det vill veta skälet till att föräldrarna fattat ett beslut om att leva på ett annat sätt och det vill också slippa känna skuld över eller ansvar för beslutet. För att kunna hantera den nya situationen och alla känslor den väcker är barnet hjälpt av att förstå vad som händer och varför.

Det är förstås olika hur mycket föräldrarna pratat med barnet om orsaken till skilsmässan. Vissa barn säger att ingen har berättat. Andra har fått förklaringar, men tycker fortfarande att det är svårt att förstå. En del beskriver att de får veta alldeles för mycket, också sådant som de inte kan hantera och förstå; de får höra mycket, men inte sådant de är hjälpta av. De finns inte alltid svar på alla de frågor som barnet har, men barnet är hjälpt av att få de svar som finns.

”Jag minns också stunden mina föräldrar berättade. Hemskt. Men det känns bra nu, mina föräldrar har alltid varit öppna och pratat om saker så det gör det lättare!”

”Allt är kaos. Jag fattar ingenting och vet inte vad jag ska göra. Jag har ingen att prata med och ingen pratar med mig. Min mamma har träffat en ny och vill skiljas, så nu sitter pappa och letar på nätet efter ’den stora kärleken’.”

”

Kaos – alla är i otakt

Efter beskedet om skilsmässan är allting turbulent, både praktiskt och känslomässigt. En tid av kaos följer. Barnet får vara med om många förändringar under en kort period. Någon, eller alla i familjen flyttar, alla är ledsna och kanske arga. Konflikterna mellan föräldrarna blir tydliga och någon av föräldrarna går kanske direkt in i en ny kärleksrelation. Alla ska vänja sig vid det nya. I en skilsmässa är barnet inte med och styr, och det kan inte påverka beslutet, utan får förhålla sig till det som de vuxna bestämmer.

Barnet tycker ofta att allt går för snabbt, att det inte hinner vänja sig och att det inte hinner vara med och påverka. Det märker hur beslut fattas över dess huvud och beskriver att det känns som om de inte har någon kontroll. I en skilsmässa är det vanligt att alla är i otakt. Den eller de vuxna som fattat beslutet har ofta hunnit fundera, planera och kanske hämta stöd i sin omgivning. Men för barnet i familjen, och ibland för en av föräldrarna, kommer skilsmässan ofta som en överraskning. Under den tid det tar för barnet att förstå och vänja sig har de vuxna ofta kommit långt i sin process.

”

”Nu försöker de prata med mig lite som ‘Ska du med och handla?’, ‘Vad är du sugen på för mat?’, ‘När har du prov?’, och då mumlar jag bara ‘Vet inte’ eller något sådant kortfattat. Tror de att jag kan vara glad? Vad fan tror de om mig egentligen? Allt är bajs.”

”Min mamma och pappa skilde sig för ungefär en månad sen, och det har varit väldigt jobbigt för mig. Det jobbigaste av allt är att min mamma redan har träffat en ny, och hon vill att jag och min bror ska träffa honom och hans barn, men jag vill inte det! Jag har inte sagt det till henne. Det är för jobbigt för mig, och jag tycker att det är för tidigt för henne att ha träffat någon ny, fast det var hon som ville skilja sig.”

”Jag har skilda föräldrar sen två år tillbaka. Precis när dom skilde sig så var båda jätteförstående och bra. Mamma pratade jag med väldigt ofta, och jag grät på kvällarna. Pappa och jag pratade ibland, men han var så snäll och behandlade mig som något ömtåligt. Men nu är han helt förändrad.”

Familjesplittringen

Den största förändringen för de flesta barn efter skilsmässan är att de från och med nu aldrig mer kommer att bo med båda föräldrarna samtidigt. I och med separationen kommer någon av barnets viktigaste personer alltid att vara frånvarande. Barnet beskriver ofta familjen som en enhet, sin mest självklara tillhörighet, och sitt mest självklara sammanhang. Tryggheten sitter både i att barnet har starka band till var och en av de andra i familjen, men också i banden mellan de andra familjemedlemmarna. När familjen splittras i samband med en skilsmässa går någonting förlorat. Relationerna till föräldrar och syskon kan fortsätta att vara lika nära och lika viktiga, men ursprungsfamiljen som enhet finns inte längre kvar. Barnet är en del av familjen, och familjen är en del av barnet. När en förälder lämnar familjen genom att flytta, så berättar en del barn att de känner sig övergivna och bortvalda.

Skilsmässan väcker många frågor och kan också väcka känslor av osäkerhet. Frågor som kan uppstå är: Bryr sig min förälder verkligen om mig?, Om mina föräldrar kunde skiljas fast jag trodde att vi var en lycklig familj, vad kan inte hända då?

”Jag vet att det inte är mitt fel att de ska skilja sig, men tänk alla dessa år som jag har haft båda mina föräldrar? Jag har inte tagit vara på allt jag haft... jag har aldrig gjort det. Jag märker inte vad jag har förrän det är borta.”

”Nu har min mamma bestämt att hon ska flytta ut. Hela familjen satt just och storgriat. Jag är helt förkrossad. Jag vill bara springa iväg någonstans och stanna där för alltid. De sa att allt ska bli bra, men det kommer det inte att bli.”

”Tänk om de träffar nya? Tänk om de får barn med dem? Då kommer jag hata både mamma, pappa, deras nya och deras äckliga ungar i så fall. Jag vill inte.”

”Min mamma ska snart sticka. Jag är så otroligt arg på henne och mig själv att jag börjar gråta. Varför sätter mamma mig, pappa och min syster i den här situationen? Varför? Jag tror inte ens hon kan svara på det själv.”

”



"Jag orkar inte vara någon jävla
brevduva mellan dem längre."

3. BARNETS PERSPEKTIV

Föräldrar i kris och konflikt

Att förhålla sig till föräldrar i kris kostar på. Barnet kan känna sig överväldigat av alla känslor som väcks, men också av föräldrarnas känslor. Samtidigt som barnet ska hantera sina egna känslor har det ofta en eller två föräldrar som har fullt upp med sitt. En del barn beskriver föräldrar som bara gråter, eller som är deprimerade och instängda i sin egen bubbla; otillgängliga för barnet. Andra berättar om föräldrar som är arga och har dåligt tålamod. Barnet får skäll för minsta lilla, och det uppstår lätt konflikter mellan föräldrar och barn. Det finns också barn som berättar om föräldrar som är i helt olika fas; en som är ledsen och övergiven, en som är mer bestämd och som ser fram mot ett annat liv.

”Jag vet inte om jag fortfarande kan vara glad, eller vad jag ska säga vid matbordet. Ska jag låtsas att allt är som vanligt, och skratta åt prata? Eller bli tyst och deppig? Jag kan ju inte låtsas som ingenting, när det är något, eller?”

”Jag tror att han egentligen är ledsen, men jag vet inte och jag vågar inte fråga.”

”I början när mina föräldrar hade skiljt sig var pappa väldigt deprimerad. Han ville inte lyssna, han var liksom instängd i en egen bubbla, som det inte gick att ta sig in i.”

”

”

”Jag hatar att se min mamma gråta, för hon gör det så sällan, så gråter min mamma är det allvar.”

Situationen är ny och ovanlig och barnet försöker anpassa sig, och förhålla sig till den på olika sätt. För att inte oroa eller belasta föräldrarna så avstår barnet ofta från att berätta hur det mår, och från att ställa de frågor som det skulle ha behövt svar på. De egna behoven sätts i andra hand.

Föräldrars mående och hanteringsstrategier påverkar barnet på många sätt. En del barn uppfattar att föräldrarna skuldbelägger och anklagar dem för sådant som det inte gjort eller inte kan ta ansvar för; inte sällan för sådant som handlar om den andra föräldern. En del är också rädda för att de själva gör så att det blir ännu värre. De anstränger sig för att avlasta och finnas till hands och de lyssnar på ”ältande” och prat om den andra föräldern.

”

”Jag vågar inte prata med pappa, för jag är rädd att han skulle bli ledsen, vill inte såra honom.”

”Jag försökte umgås med mamma så mycket som möjligt för att hon inte skulle känna sig ensam, i och med att det bara var vi och hon.”

”Mamma var bara ledsen, vilket gjorde mig ledsen – som gjorde pappa ledsen.”

”Mamma kom in på mitt rum nyss och var tvungen att ge mig dåligt samvete. Kan hon inte klara av en dag utan att det ska behöva kännas för jävligt att gå och lägga sig?”

”Finns det något ställe som min pappa kan vända sig till och få råd så han kan byta idéer med någon, istället för med mig?”

Skilsmässan väcker många olika känslor, ofta flera på en gång. En del är starkare under en period och tonar sedan ut. Andra stannar kvar under lång tid. Det kan väcka oro hos barnet att det inte går över; att det inte känns bättre.

En vanlig fråga till BRIS är varför barnet känner som det känner, och hur det ska göra för att slippa den jobbiga känslan.

”Det tar tid att vänja sig vid allt det nya. Det har tagit ett par rejält långa fyra år att försöka lappa igen såren skilsmässan lämnade efter sig.”

”Mina föräldrar har skilt sig och jag har fortfarande inte riktigt kommit över det. Vissa kvällar kommer bara alla känslorna fram, och jag börjar helt plötsligt gråta och kan bara inte sluta. Jag känner mig otroligt dränkt i tårar, och jag vill inte vara ledsen mer. Jag vet att livet inte alltid är perfekt, och att det bjuder på överraskningar; och att saker och ting ändras. Men jag orkar inte mera.”

Lyssna på mig, prata med mig!

Under hela skilsmässoprocessen, och ofta långt efter att det nya livet är etablerat till det yttre, beskriver barnet att det känner sig ensamt. Det saknar någon att dela sina upplevelser, känslor och tankar med.

Barnet pratar inte så mycket med sina kompisar om sådant som har med skilsmässan att göra, trots att de vet att kompiserna också har skilda föräldrar. Barnet vet att skilsmässa är ganska vanligt, och uppfattar inte att det verkar vara något stort problem för andra barn. En fråga BRIS får ibland är: *Värför mår jag så här, när alla andra verkar ta det så bra?*

Många barn delar inte heller sina känslor med någon vuxen; föräldrarna är ofta upptagna av annat och barnet vill inte belasta dem. Barnet beskriver också att det borde vara föräldrarnas ansvar att ta initiativ till samtal.

”Ingen av mina kompisar har skilda föräldrar, så jag har ingen som kan förstå mig.”

”Mina föräldrar är skilda och det är svårt. Jag vågar inte prata med dem. Vad ska jag göra?”

För de barn som kontakter BRIS vid en skilsmässa, och som vill ha hjälp att förstå sin förändrade situation, är det en återkommande önskan att bli lyssnade på; att få tydlig och klar information, och att få vara med och bestämma. Barnet vill ha tillgång till båda sina föräldrar, både praktiskt och känslomässigt och vill kunna prata med dem om alla känslor och tankar som skilsmässan väcker. Men många barn saknar just då föräldrarnas stöd och att be någon utanför familjen om hjälp är inte så lätt. Avsaknaden av föräldrarnas stöd kan göra att barnet förlorar sitt hopp om att någon vuxen kan hjälpa dem och göra att det avstår från att söka hjälp hos andra vuxna.

För barnet som försöker hitta stöd utanför familjen kan det vara svårt att veta vem det ska vända sig till. Eller så vet det att det finns någon man kan prata med, exempelvis på skolan, men vill inte själv söka upp den personen. Barnet hoppas och vill ofta att den vuxna själv ska ta initiativ till att fråga hur det mår.

Barnet som har fått stöd av föräldrar eller andra vuxna beskriver att det var detta som gjorde att det kom vidare.

”

”Min pappa har inte brytt sig om mig sen han träffade en ny kvinna. Jag skulle hemskt gärna vilja prata med någon, men jag kan inte lita på vuxna människor. Det känns ibland som jag kommer att explodera.”

”Psykologen på skolan har sagt att man kan komma till honom om man har några problem, men det känns ju bara konstigt. Jag känner ju inte honom.”

”Jag skulle behöva någon att prata med och dela allt med, och det är så jobbigt att bära allt inom sig själv. Men det känns bara som jag sviker mina föräldrar.”

”Jag minns också stunden mina föräldrar berättade. Hemskt. Men det känns bra nu, mina föräldrar har alltid varit öppna och pratat om saker, så det gör det lättare!”

Jobbiga känslor som finns kvar länge

Sorg och saknad är känslor som ofta finns kvar även när det gått flera år. Barnet berättar hur dessa känslor kan göra sig påminda i olika situationer, t ex kan det känna sig avundsjukt på kompisar som har föräldrar som lever tillsammans, och som slipper det jobbiga.

”Värst är det att tänka på att jag aldrig mer får bo med båda samtidigt.”

”Jag hatar att ha skilda föräldrar! När jag är hos mina kompisar sitter dom och äter med sin pappa, mamma och syskon och är en riktig familj. Jag vill uppleva det igen. Att ha dom på samma ställe och slippa oroa sig för den ena, när man är hos den andra. Jag vet att det aldrig kommer bli så och det gör ont.”

”Mina föräldrar skildes för tre år sedan och jag tycker att det är jobbigt för att min mamma inte bor hemma. Jag behöver prata med henne ibland, men jag kan bara göra det på telefon och jag vill vara med henne på riktigt. Det är jobbigt att ha två föräldrar som inte bor ihop...”

Många har en ständig längtan efter den förälder som de inte bor hos för tillfället, eller den förälder som de träffar sällan eller aldrig. Längtan hänger inte bara samman med fysiskt avstånd, barnet beskriver också en känslomässig längtan efter den förälder som det har närmast. Det beskriver föräldrar som har fullt upp i sitt sökande efter en ny identitet och nya relationer efter separationen. För det barnet känns det som att det är bortglömt, och många önskar få mer egen tid med sin förälder.

Många barn är arga på föräldrarna som utsätter dem för allt det skilsmässan innebär, samtidigt som de behöver och vill ha föräldrarnas tröst och närhet. Ilska och besvikelse är vanliga känslor, men de kan vara svåra att hantera. Barnet tycker att föräldrarna sätter sig själva främst; att de inte tar hänsyn till barnet, utan bara bestämmer och gör stora förändringar utifrån vad de själva vill. Det upplever att föräldrarna inte lyssnar, och inte heller förstår dess känslor.

Känslan av att ha blivit lämnad och bortvald av en förälder förekommer också. När en förälder som vill skiljas flyttar från familjen så känner barnet sig lämnat, och ibland övergivet. Det är en känsla som ofta förstärks om och när föräldern flyttar ihop med en ny partner, och kanske även med nya barn.

”

”Han lämnade oss för en annan. Han sa att vi var hans allt. Men jag har förstått nu att han inte älskar oss längre.”

Att få dåligt samvete och att ta ansvar

Efter skilsmässan är barnet inte längre tillsammans med båda föräldrarna samtidigt, utan antingen med mamma eller med pappa. I tomrummet mellan föräldrarna ställs barnet inför nya situationer, till exempel att behöva göra val och fatta beslut i frågor som det tidigare inte tagit ställning till: *Vem ska jag bo hos?, Vem ska jag fira jul med?, Måste jag vara halva sommarlovet hos båda?* Barnet är nu ensamt om sina val, och hur det än väljer så väljer det bort någon eller något.

Valet står inte bara mellan de båda föräldrarna. Bor föräldrarna långt ifrån varandra, eller om umgängestiden med den ena föräldern är begränsad, så kan det handla om att välja mellan att åka till föräldern eller att vara kvar hos kompisar, att åka till föräldern eller att kunna följa med på scoutlägret, att åka till föräldern eller gå på en fest. Väljer barnet något annat än föräldern så leder det lätt till dåligt samvete.

”

”Jag har hela tiden varit hos pappa varannan helg men nu är jag där allt mer sällan. Jag skäms för att jag inte åker dit men det är väldigt mycket med att ha pojkvän.”

”En kompis mamma frågade om jag vill åka med dom till Göteborg nästa helg. Jag vill gärna åka för jag har aldrig varit i Göteborg och dom är schyssta och så, men mamma kommer såklart bli ledsen.”

När det är oro i familjen och när barnet är osäkert på om föräldrarna klarar av att ta hand om barnet och om sig själva, försöker många barn att avlasta föräldrarna genom att ta ett stort ansvar för situationen. Till exempel berättar många hur de försöker göra det rättvist mellan föräldrarna genom att vara hos båda lika mycket. Andra tar ansvar genom att kompensera den förälder de tycker mest synd om, till exempel genom att välja att bo mer hos den förälder som i barnets ögon behöver barnet bäst. Att ta ansvar för att en förälder inte ska må dåligt och göra sitt bästa för att visa sig stark är vanligt.

”Helst skulle jag nog vilja bo hos bara en, och det är min mamma; jag trivs bäst där. Men jag VILL också bo hos pappa. Plus att han kommer bli jätteledsen.”

”Innan skulle jag ha svarat att jag inte kunde välja mellan dem, vill bo med båda. Men nu vet jag... Pappa! Han mår så dåligt, och kommer inte att klara sig själv.”

”Jag är så trött på att ha skilda föräldrar. Det är jobbigt att flytta fram och tillbaka hela tiden, men det allra jobbigaste är att se sina föräldrar så ensamma. Jobbigast är det med min pappa och jag känner sådan press på mig att vara den starka som kan trösta honom, men jag kan inte vara den personen. Jag gillar mest att vara ifred, men jag vill inte att det ska drabba mina föräldrar.”

”

När bråken fortsätter

Barnet tänker ofta att orsaken till föräldrarnas skilsmässa var att de inte kunde komma överens. Framför allt om de bråkade mycket innan. Beskedet om skilsmässa kan väcka en förhoppning om att det nu kommer bli annorlunda, att bråken tar slut. För en del barn blir också vardagen lugnare. Men för många av de barn som kontaktar BRIS så fortsätter föräldrarna att bråka efter skilsmässan, och i vissa fall blir bråken ännu värre.

”

”Det var bra att de skildes så att vi slipper höra dem bråka jämt.”

”De skildes för att de bråkade så mycket och nu bråkar de ännu mer...”

”Jag har nu faktiskt börjat tycka att detta är riktigt jobbigt. Inte att de är skilda utan för att de hela tiden bråkar med varandra. De skildes på grund av att de inte kom överens, och allt sådant där, tror jag. Men va fan, inte tycks det ha blivit bättre.”

När föräldrarna pratar illa om varandra

Med föräldrar vars konflikt inte upphör i och med skilsmässan slipper barnet visserligen kanske höra dem bråka hemma, och vardagen blir på så sätt lugnare. Men istället tvingas de utstå att lyssna på skitsnack om den andra föräldern, vara budbärare mellan föräldrar som inte kan kommunicera, och kanske stå till svars för sådant den andra föräldern bestämmer, eller för hur den betar sig.

Konflikter mellan föräldrarna är svårt för de allra flesta barn, oavsett om föräldrarna lever ihop eller är skilda. Barnet upplever en otrygghet då föräldrarna bråkar, sårar varandra eller är ledsna över sådant som den andra föräldern gjort. Extra plågsamt är det att behöva höra föräldrarna tala illa om varandra, endera med andra så att barnet hör, eller direkt med barnet. Många försöker säga ifrån och få föräldrarna att sluta men det finns också barn som visar förståelse för föräldrars behov av att tala illa om varandra, och som är ganska förlåtande. Det betyder inte att skitsnacket inte sårar barnet. Flera berättar om upplevelsen av att vara den som föräldrarna bråkar om, och det är inte ovanligt att barnet känner skuld över detta. Andra barn kan se att konflikten är föräldrarnas egen, men upplever att det ändå inte klarar av att stå utanför konflikten, utan det tvingas mer eller mindre medvetet att ta ställning.

”Han blir bara galen och kan sitta i en timme och förklara hur dum i huvudet mamma är. Vi vill inte alls höra på honom, men kan inte göra något.”

”Det gör så ont när pappa säger något elakt om mamma, eller mamma något elakt om pappa. Det sårar mig jättemycket.”

”Mamma snackar hela tiden skit om pappa. Att allt han gör är fel, och att han har pengar som han kan kasta hur som helst, och så vidare. Pappa snackar skit om mamma med, till en viss del. Och när de möts hemma hos varandra den dagen då vi byter, så blir det alltid gräl, och de står i hallen som vanligt och klagar på varandra.”

”Min pappa snackade skit om min mamma, så jag hatade henne. Jag tror inte det var illa menat mot mig, men det blev jag som hamnade i kläm.”

Konflikten mellan föräldrarna kan också innebära att föräldrarna slutar att prata med varandra. En del barn tycker att detta i alla fall är lite bättre än att de bråkar hela tiden. Det som blir barnets problem nu är att de blir budbärare och medlare mellan föräldrarna. Ett ansvar som barnet ibland ser och blir arg över att behöva ta. Men ibland tar barnet uppgiften medvetet och på eget initiativ, för att det blir lugnast så. Flera barn beskriver att de gör sitt yttersta för att försöka dämpa konflikterna. Men att behöva ta emot budskap, och sen också kanske behöva stå till svars inför den andra föräldern känns ofta hopplöst.

”

”Mina föräldrar är skilda sen många år tillbaka och jag har alltid varit den som har medlat mellan dom. Dom kan alltså inte prata med varandra.”

”Det finns inget värre än att behöva säga till 1 att 2 behöver pengar till det där, och det där. Och så säger 1 att 2 får en massa pengar av mig, och så blir 1 jättesur osv.”

”De säger alltid att de inte bryr sig om vad den andre gör, men ändå så frågar de ut mig och mina två småbröder om hur det går för den andre. Jag stör mig verkligen sönder på det. Jag har någon gång påpekat det, men det var inte mycket som hände.”

Föräldrarna upptagna av sig själva

Barn som berättar om föräldrar i konflikt beskriver ofta att föräldrarna är oförstående inför barnets känslor och upplevelser. Barnet uppfattar att föräldrarna enbart är upptagna av sig själva eller av varandra. Ofta avfärdar en förälder barnets upplevelser och känslor med att föräldern själv känner så eller så, eller att den andra förälderns beteende är orsaken. Eller så anklagar den barnet för att ha gaddat ihop sig med den andra föräldern. Barnet vill eller vågar inte prata med föräldrarna om hur det påverkas av konflikterna. Det säger att det inte vill göra det värre, och vill inte bli anklagat för att tycka bättre om den ena eller den andra, eller för att vara liar med en av dem.

”

”Pappa tror att jag är ledsen för att mamma är det. Mamma har försökt prata med honom, men då säger han bara att vi har gaddat ihop oss.”

”När jag skär mig säger pappa att ’mamma kommer att driva dig till självmord’.”

”Jag vill vara lite mer med mamma, men det vill inte min pappa, och när jag kom med ett förslag till pappa, blev han arg och sa: ’Så mamma var tvungen att blanda in dig i det här!’”

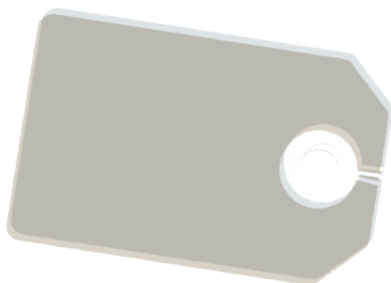
Ny syn på föräldrarna

Ett nytt tema i barnets liv efter skilsmässan blir närvaron, respektive frånvaron av föräldrar och kanske syskon. Att förhålla sig till en förälder i taget, kanske för första gången. Att förhålla sig till en förälder på avstånd, och att inte ha båda samtidigt. För många barn uppstår frågor som de inte funderat över tidigare i relationen till föräldrarna. *Vem av föräldrarna står jag närmast?, Vem frågar jag om vad?, Vad kan jag prata om med vem?* Nya tankar väcks. En del barn berättar att de ser på sina föräldrar på ett helt nytt sätt. Det kan både vara positivt och negativt.

”Han har alltid varit den viktigaste i mitt liv och jag har alltid frågat honom om allt. Nu vet jag inte längre om jag känner honom och ibland tror jag att det hade varit lättare om han varit död. Det är jättejobbigt att veta att han finns där när han ändå är så långt borta. Vi ses ju nästan aldrig och nu känner jag honom inte längre.”

”Nu är de nästan som vanligt igen. Mamma kan jag prata med, och hon förstår mig. Med pappa är det lättare på något vis. Han är alltid glad och vi har kul ihop. Jag hade glömt bort hur mycket de älskar mig.”

”



Att ha starka minnen

I efterhand kan barnet tydligt minnas och beskriva hur det kändes i samband med skilsmässan. Barnet berättar om situationer som gjort starka intryck: föräldrars bråk, föräldrars förtvivlan och andra starka känslor. Det kan också handla om deras egen chock över en förälders svek, och det stora ansvar det tog för familj och syskon under krisen. Att få prata om det som hände, vad som hände och hur det kändes tycker flera barn är skönt.

”

”Innan dom skilde sig bråkade dom hela tiden. På kvällarna när jag skulle sova hörde jag dom skrika och bråka, sen hörde jag pappa åka iväg med bilen. Jag hörde alltid mamma gråta.”

”Jag har så starka minnen från när de skilde sig. Jag har försökt att förtränga allt, men det går inte. Mamma var helt förkrossad och grät hela tiden; hon kan fortfarande göra det ibland. Jag vet inte om det är därför, men jag tror det.”

Också situationer som påminner om tiden kring skilsmässan kan väcka ovälkomna känslor långt senare. Ibland berättar barnet om hur det kan reagera väldigt starkt, och på ett sätt som det inte tycker känns rimligt. Det tycker inte att styrkan i känslorna står i proportion till den händelse som utlöser dem. Det kan vara barnet som berättar om en stark rädsla då föräldern bråkar med sin nya partner. Den tidigare erfarenheten gör att barnet nu blir ännu räddare än vid föräldrarnas bråk innan skilsmässan.

”

”Jag tycker det är jättejobbigt, och så fort mamma bråkar med sin kille eller pappa med sin tjej så blir jag rädd, och jag får ont i magen. Alla hemska minnen kommer tillbaka.”

Att fortfarande vara mitt i svåra känslor

En del barn beskriver svåra känslor som finns kvar och som påverkar det på olika sätt, trots att det gått flera år sedan skilsmässan. Barnet beskriver hur det har en överdriven rädsla och oro för allting, och tycker att känslorna är svåra både att förstå och hantera.

”Jag har två problem. Det ena är att mina föräldrar är skilda, det andra är att jag är så känslig för allting.”

”Jag har skilda föräldrar sen tre år tillbaka. Jag tycker fortfarande att det är jättejobbigt, och jag kan inte prata om det utan att gråta; jag blir alldeles känslig när jag pratar om det.”

Till BRIS vänder sig också barnet som beskriver känslor som är så starka och har funnits under så lång tid att de blivit omöjliga att hantera och stå ut med. Barnet berättar att det inte orkar längre, och att det på olika, ofta destruktiva sätt försöker att slippa känna. Det är barnet som skär sig och tänker på att ta sitt liv.

”Mina föräldrar vet inte om att jag kväll efter kväll, natt efter natt sitter inne på mitt rum och gråter och skär mig. Men de vet om att jag verkar må dåligt.”

”Jag har nu i snart två år tänkt på att ta livet av mig. Jag vill verkligen inte leva. Det finns inget att leva för, inget som får mitt liv att känna att det har någon mening. Allt är bara skit. Vad är det för mening med att sitta inne och gråta, skära, gråta, och så vidare.”

A collage-style image with a dark, textured background. In the upper right, a portion of a dark suitcase is visible. A large, semi-transparent pink shape, resembling a shirt, is draped across the center. A brown teddy bear is positioned in the lower half, sitting on a light-colored, irregularly shaped surface. The text is overlaid on the pink shape.

"Jag vill bo mer hos pappa.
Hur ska jag säga det på ett bra sätt
så att mamma inte blir ledsen?"

4. BARNETS PERSPEKTIV

Boende och ekonomi

I samband med skilsmässan ska många beslut fattas. Barnets delaktighet i beslutsprocessen ser förstås olika ut. Det största beslutet handlar för de flesta om boendet. Hur ska barnet bo? Hos mamma eller pappa eller varannan vecka? Ska det bo tillsammans med sina syskon? Med föräldrars nya partners? Deras barn? För barnet är boendet den mest avgörande frågan och den omständighet som flest tar upp då de vill ha råd, eller när de är arga över något som har med beslut att göra.

En del barn upplever att de inte haft någonting alls att säga till om, och att deras rättigheter har kränkts. Föräldrarna har bestämt – och barnet har bara att följa beslutet. En del barn har försökt säga vad det tycker, och hur det vill ha det, men känner att föräldrarna inte bryr sig om det. Andra berättar att de fått välja hur de ska bo, men många tycker att det gått för fort då beslutet fattats. De har inte fått, eller hunnit vara med och påverka. Och en del känner att allt ansvar ligger på barnet själv.

”Jag vill ha det annorlunda, men vet inte hur jag ska säga det.”

”Jag vill inte välja. Jag älskar ju båda!”

”Han frågar liksom inte mig om jag vill eller något; han bara bestämmer.”

”

Att inte kunna säga var man vill bo

Boendet är en stor sak att vara med och besluta om och flera av barnen säger att de drar sig för att uttrycka sin vilja om föräldrarna frågar. När barnet tar upp tankar och frågor om boendet och sina rättigheter med BRIS vet det oftast hur det helst skulle vilja ha det; få är likgiltiga i den frågan. Det handlar ofta om en önskan att få bo mer eller mindre hos någon av föräldrarna.

För BRIS kan barnet berätta om sina önskningar utan att det får konsekvenser, men det upplever ofta att det inte går att prata om sådant med föräldrarna. Orsaken kan vara att barnet får dåligt samvete vid tanken på att göra en förälder ledsen eller besviken, eller är rädd för att en förälder ska bli arg. Barnet kan också uppleva beslutet som övermäktigt, att ansvaret för konsekvenserna av dess uttryckta önskan blir för tungt att bära.

”

”Jag vill nog egentligen bo mer hos mamma, men pappa skulle bara bli sur om jag sa något, och inte låta mig bo mer hos mamma, och då skulle allt bara bli pinsamt så fort jag är med pappa...”

”Jag är rädd att hon ska slå mig eller något, vågar iallafall inte ta det öga mot öga, och jag är ju över 12, kan jag då välja att bo hos pappa? Kan mamma säga nej? Kan hon bestämma det?”

”Nu har jag bott så här i två år. Men nu vill jag bo varannan vecka istället, är det okey att ändra?”

De barn som har varit med och fattat beslut om hur boendet ska se ut, har gjort det utifrån olika hänsyn. En del berättar att de valt utifrån vad som är bäst för dem själva. Det kan vara att bo lika mycket hos båda, eller att bo hos den förälder som bryr sig mest, som är snällast och tryggast, förstår barnet bäst och har mest tid. Andra faktorer som påverkar valet är vilken av föräldrarna som bor närmast skolan, eller där barnet har nära till sina kompisar, där det har en hund, eller en dator... För andra är valet framförallt en del i ett ansvarstagande – de väljer att bo hos den förälder som det är mest synd om, som är ledsnast, eller som kommer att bli ensam annars.

”Jag har sagt att jag vill bo hos mamma. Det känns tryggare där.”

”Helst skulle jag nog vilja bo hos bara en, och det är min mamma, jag trivs bäst där. Men jag VILL också bo hos pappa. Plus att han kommer bli jätteledsen.”

”Nu bor jag hos pappa, för han kommer inte att klara sig själv.”

”Brorsan valde pappas sida, så då väljer jag mammas.”

”

Att komma i kläm mellan föräldrarna

När det gått en tid efter skilsmässan så handlar föräldrarnas konflikter, som barnet uppfattar det, framförallt om boendet, ekonomi och föräldrars nya relationer. Barnet kommer i kläm både känslomässigt och praktiskt när föräldrarna på grund av konflikten inte tar ansvar för praktiska behov. Ibland skjuter de över ansvar på varandra, eller struntar i att ta ansvar i syfte att straffa den andra föräldern. I konflikterna kan det hända att barnet dras med i den ena förälderns beskrivning av den andra. Att göra sin egen röst hörd är för många barn omöjligt. Barnet berättar om tankar och frågor om den egna relationen till föräldrarna, om illojalitet och om ilska över att behöva ta allt för stort ansvar.

”T ex den här månaden så behövde jag nya glasögon, och min pappa vägrar betala dem. Och liksom när dom bråkar om sånt, och allt annat, så är det jag som får ut för det. Det är ju jag som får ta all skit. Mår seriöst psykiskt dåligt av allt sån här skit!”

”Det där med pengarna... jag bor två veckor hos mamma och en hos pappa, mamma får hela bidraget 1 273 kr som om jag skulle bott där 100%, men det gör jag ju inte! Och då tycker pappa att dom inte ska dela på saker och ting till mig, och att mamma ska betala allt, men hon vägrar. Och jag har ingen inkomst.”

”

”

”Läget är så att jag inte bor kvar hos min pappa, av olika orsaker. Men när jag åkte därifrån fick jag inte ta med någon av mina grejer. Nu säger han att han ska sälja mina saker för att betala underhåll till min mamma. Nu undrar jag om han får göra så? Jag vill gärna ha mina saker...”

”Hej, min mamma och pappa har skilt sig och jag hatar det för dom bråkar hela hela tiden, och jag skickas fram och tillbaka som något jävla paket! Jag måste vara där varannan vecka och jag orkar inte det!”

Att ha två hem

Att ha två hem kan upplevas som både jobbigt och obekvämt. Det är jobbigt att flytta emellan, släpa saker fram och tillbaka, och att inte riktigt ha koll på var man har sina saker. Det kan också finnas olika regler som barnet behöver förhålla sig till. Beroende på var, och hos vem man bor den ena eller andra veckan, så är det lättare eller svårare att träffa vänner, ha fritidsaktiviteter eller ta sig till och från skolan. Men även om detta är jobbigt så är det många som ändå inte kan tänka sig att bo enbart hos den ena föräldern. De kan också se fördelar med att bo på två håll.

”

”Det är svårt att ha ett hem när man har två.”

”Jag bor varannan vecka nu och det är mycket bättre. I slutet av veckan kan jag längta till den andra. Det är skönt att vara hos pappa för där är det bara han och jag. Hos mamma är vi ju sex stycken och det är också bra, men ibland vill jag bara ha det lugnt.”

”Jag orkar inte flytta mera! Bara en sådan sak som att ha en garderob! Jag har två garderober men jag använder ingen, då jag aldrig orkar packa upp alla mina grejor från min väska, så jag bor nästan i den, känns det som. Och att alltid behöva planera: 'Okej, ska jag till mamma, så då måste jag ju packa ner det här och det här, och fan! Nu glömde jag den där.' Jag är trött på detta!”

Var hör jag hemma?

Efter skilsmässan är det inte alltid lika självklart längre var barnet hör hemma. Till skillnad från då det bara finns ett ”hem”, så kan två eller flera ”hem” vara en tillgång och bonus, men det kan också göra känslan av tillhörighet mer osäker. En del barn tycker att det mer känns som mammas respektive pappas hem, och inte deras eget eller egna hem. I och med skilsmässan kan barnet också självt bli bortvalt och utskuffat från ett hem. Hot om flytt, eller flytt som konsekvens eller straff, kan bli ett sätt att försöka lösa konflikter och besvikelser på.

”Jag och min mamma bråkar ganska mycket nu. Hon säger alltid att om det inte passar så kan jag ju flytta till pappa.”

”Jag kunde inte bo kvar hos mamma, för jag var så bråkig.”

”Mina föräldrar är skilda men jag har nästan inga kompisar hos min mamma. Jag skulle vilja känna friheten att kunna välja vart jag vill bo, och jag har haft den diskussionen med min mamma, men hon vill inte att det ska vara så. Hon sätter stopp för det, för den veckan jag är hos pappa vill hon vara barnledig, och jag tar det ganska hårt. Det känns som att man inte är välkommen hem längre.”

”Min pappa har inte plats för mig i sin lägenhet. Det känns som om jag inte hör hemma någonstans.”

”

Att tänka på pengar och underhåll

En vanlig och tydlig praktisk konsekvens efter en skilsmässa är att familjens ekonomi förändras. I hushåll med bara en inkomst kan det vara svårare att få pengarna att räcka till. Från det att barnet aldrig har funderat över familjens ekonomi kan många tankar och funderingar nu handla om att pengarna inte räcker. saker som förut var en självklarhet finns det inte längre utrymme för. För en del barn blir det också tydligt att det råder olika ekonomiska förhållanden hos föräldrarna. Hos den ena föräldern kan det vara ungefär som tidigare, medan den andra föräldern kan ha svårt att få pengarna att räcka även till det nödvändigaste. Rent fysiskt kan det också bli trängre, och möjligheten till en egen privat sfär kan bli begränsad för barnet.

”

”När mina föräldrar skilde sig så blev det ont om pengar. Vi hade minst pengar då.”

”När mamma och pappa var gifta och bodde ihop så hade vi alltid pengar, men sen de skilt sig så har vi nästan inga pengar.”

”Jag har skilda föräldrar och bor lika mycket hos båda två. Min pappa har det lite svårt med ekonomin, så han betalar nästan aldrig något, utan mamma får jämt betala. Jag får jättedåligt samvete och vet inte vad jag ska göra. Det kommer att sluta med att båda mina föräldrar är helt pank, och då är allt mitt fel.”

Ekonomin kan bli en källa till konflikt mellan föräldrarna. Det är också vanligt att barnet både känner och tar ansvar för situationen. I många fall blir barnet dessutom indraget i konflikten. Det är vanligt med många och långa bråk som handlar om ekonomin och om vem som ska betala vad när det gäller barnens kostnader och utgifter; såsom mat, kläder och fritidsaktiviteter. I värsta fall får barnet en känsla av att ligga till last ekonomiskt, och dåligt samvete för att det måste försörjas. På grund av ekonomin kan en del barn inte heller ha kvar samma kompisar. Försämras ekonomin så har de inte längre samma möjlighet att göra aktiviteter tillsammans. De drar sig hellre undan än berättar om den situation som de befinner sig i. De känner både skuld och skam över att inte ha pengar.

”Jag vill inte bo så mycket hos pappa, men jag förstår ju att mamma inte kan ta hand om mig, och köpa mat åt mig hela tiden.”

”

”Mamma vägrar att skriva på att jag bor hos pappa, så hon får underhåll och barnbidrag. Pappa har inga pengar, och nu när han har så mycket ekonomiska problem så vill han ta livet av sig.”

”Pappa berättade att han inte har några pengar nu, och att han inte kan betala underhåll. Det leder förstås till att de börjar bråka. Det första som mamma gjorde var att ringa till mig och skrika. Hon sa att det inte var mitt fel, men att pappa och jag hade planerat det här, och att jag hade vetat om att han inte skulle betala underhåll. Jag visste faktiskt inte att det var så, och varför ska jag bli inblandad?”

För de barn som innan skilsmässan levde i ekonomisk utsatthet² kan situationen bli än svårare. Om föräldrarna bosatt sig långt ifrån varandra kan umgänget med båda föräldrarna och andra syskon bli begränsat, eller till och med upphöra. Att resa till den ena eller andra föräldern kostar pengar och dessa pengar finns inte.

”Jag vill åka till min pappa och mina syskon, men vi har fan inte råd. Jag skulle ha åkt förra sommaren, men vi hade inga pengar då heller. Kanske får jag vara där i 5–6 dagar och vi har planerat massor. Hur ska jag hinna med allt? Jag vill träffa dem länge, jag har inte träffat mina syskon på två år.”

”



"Säg inte att jag ska prata med någon
i min närhet för det finns INGEN.
Jag lovar."

5. BARNETS PERSPEKTIV

Nya familjer

Livet går vidare på ett eller annat sätt. De flesta barn fortsätter att bo helt eller delvis med båda sina föräldrar, ibland med nya barn och vuxna i nybildade familjer. För en del faller bitarna sakta på plats och man finner sig till rätta i det nya. Barnet hittar en balans där sorgen över familjen som splittrades, och längtan eller oron för föräldrarna inte längre känns som stora problem. En del barn kan uttrycka att föräldrarnas skilsmässa ledde till något bra. Barnet kan glädjas åt att ha fått nya familjemedlemmar, åt fördelarna med att ha två hem, fira dubbla födelsedagar, eller att åka på dubbelt så många semesterresor.

”Detta var nytt för mig och jag kände mig inte alls bekväm i att inte bo tillsammans med båda mina föräldrar. Jag mådde dåligt, grät nästan varje dag och hade det jobbigt med nästan allt. Jag mailade mycket med Bris då också, plus att jag gick hos både psykolog och kurator.”

”Egentligen vill jag att de inte ska vara skilda, men det går ju inte heller att tänka att mina nya syskon inte skulle finnas.”

”Att ha skilda föräldrar är faktiskt inte alls så jobbigt som en del tror. När man vant sig känns det inget speciellt.”

”

Föräldrarnas nya relationer

En vanlig oro hos barnet i samband med skilsmässan är att föräldern eller föräldrarna ska bli kära, och gå in i nya relationer. ”Vad som helst, men de får absolut inte träffa någon ny”, är en vanlig tanke, och ett återkommande tema i barnets berättelse till BRIS. I början av skilsmässan finns fortfarande förhoppningen hos flera barn om att föräldrarna ska flytta ihop igen. En önskan som många fortsätter att ha länge.

”

”Tänk om de blir ihop igen.”

”Det är länge sedan de skildes, men jag tänker nästan varje dag att de kanske blir ihop igen, fast jag vet att det säkert inte kommer bli så. Men jag vet att sånt kan hända.”

Det tar olika lång tid för barnet att vänja sig vid skilsmässan. Innan det har hunnit göra det, så har en del föräldrar redan träffat nya partners. Om och när föräldern träffar en ny partner känner sig barnet ofta övergivet, att föräldern inte alls bryr sig om det. Relationen känns som en konkurrent till barnet – om föräldrarnas kärlek, tid och uppmärksamhet. Och det i ett skede när barnet håller på att försöka vänja sig vid förändringen, och hitta sin plats i den nya tillvaron. Barnet blir också medvetet om föräldrarnas känsloliv och relationer, vilket för många är helt nytt. Plötsligt är föräldrarna inte bara deras föräldrar. En del beskriver också att de känner sig alltför delaktiga i föräldrarnas känsloliv, och att de får ta del av föräldrarnas tankar och kärleksprat.

”Det är OK att de skiljs. Men innan man har hunnit vänja sig, så har pappa träffat en ny.”

”

”Min mamma har träffat en ny kille som är jättesnäll, men på kvällen när jag ska sova stänger de dörren, och jag blir liksom ledsen i själen, men jag vet inte varför. Det känns som om han tar min mamma ifrån mig. Mamma säger bara ’jag kommer aldrig välja bort dig – men det känns ändå som om hon ljuger.’”

”Det är sant att jag saknar honom, men det här är faktiskt mycket värre än ni tror...! Han vet redan om att jag gråter mig till sömns och allt det där, men han är liksom... förblindad av kärlek, ser inte längre än en meter... Och inom den metern är ju den där tjejen.”

”Det känns inte bra att se på dom när de håller på som nykära tonåringar, för det känns som om han inte älskar mig.”

”Jag vill ha mer tid tillsammans med min mamma! Jag har pratat med henne om det, och hon sa att ’Vi får se hur det blir nästa gång, men han kommer i helgen.’ Jag orkar inte träffa honom varje helg!!!”

”Han pratar inte om något annat än henne, och det är jättejobbigt. ’Hon hit och hon dit’, och jag vill verkligen inte lyssna. Det känns inte som att han är min pappa längre.”

Så småningom kan det vara en lättnad för barnet att föräldern träffar en ny. Barnet kan känna sig avlastat ett ansvar om en förälder inte behöver vara ensam.

”Till en början hade jag svårt att acceptera att min mamma skaffade sig en ny man. Nu när pappa också har skaffat sig en ny, har jag börjat acceptera att mamma gjorde det.”

”

Att få en styvfamilj

Föräldrarnas nya relationer blir också nya relationer för barnet. En ny vuxen att förhålla sig till; en ny person som kanske börjar finnas med i en stor del av barnets vardag. Kanske flyttar den nya ihop med barnet och föräldern; kanske har den nya relationen egna barn som också plötsligt är barnets nya familjemedlemmar.

Barnet ska nu dela både sin förälder, sin bostad och kanske sitt rum med nya människor, som det inte känner och inte har valt. Det kan förstås komma att berika barnets liv så småningom. Men det är en stor omställning där barnet ofta beskriver att det har haft för lite att säga till om, och där det enligt barnet har gått för fort. För en del är det oklart vem som ska fatta beslut om barnets liv, och hur mycket som föräldrarnas nya partners ska vara med och bestämma.

”

”Jag vet att de är kära, men det känns så fel att han inte är min pappa, och att ingen har frågat mig vad JAG tyckte om honom. Och inte om jag vill BO ihop med honom.”

”Mina föräldrar skildes när jag var 6 år, och nu är jag 13 år. Mamma träffade en ny rätt så snabbt, som hon gifte sig med. Han är snäll och jag gillar honom! Men pappa träffade också en ny som har två barn, och jag gillar inte någon av dem.”

”Att ha fyra stycken som tjarar! Är inte två stycken nog?!”



När styvfamiljen splittras

Bråk som känns igen, frågor om umgänge med styvföräldrar och styvsyskon samt besvikelse över att återigen vara barn i en familj som splittras är vanliga ämnen i kontakterna med BRIS om skilsmässa och styvfamiljer. Oron över att inte få träffa halvsyskon, eller sorg över att skiljas från styvsyskon och en styvförälder man bott tillsammans med under flera år blir nya dilemman och situationer att förhålla sig till. För en del barn är det en lättnad att slippa styvfamiljen, medan andra beskriver den andra skilsmässan som värre än den första. Barnet vet hur lång tid det tog att vänja sig, hur många bråk som följde, och hur jobbigt det var.

”När mamma och min styvpappa bråkar känns det nästan värre än vid skilsmässan.”

”Vi har bott ihop i fyra år och hon känns som en riktig lillasyster. Jag har ju ingen annan... Jag har frågat mamma hur det ska bli men hon svarar bara att hon inte vet.”

”

"Det bästa med att de ska skiljas
är att det blir slut på bråken."



Utsatta livssituationer

För en del barn som kontaktar BRIS är skilsmässan bara del i en i övrigt kaotisk, skrämmande och oförutsägbar tillvaro. Sådan är situationen för det barn som är omgivet av vuxna som inte kan tillgodose dess grundläggande behov, och som växer upp i en miljö där flera av dess rättigheter kränks. Det kan handla om att barnet har föräldrar som brister i omsorgen, eller som skadar barnet genom kränkningar, misshandel och övergrepp. Det kan handla om att barnet har föräldrar med egna stora problem, som till exempel missbruk och psykisk sjukdom.

Att ha föräldrar som brister i omsorgen

Barnet som lever i en utsatt miljö beskriver ofta att det kände lättnad och hopp om ett bättre liv då det fick veta att föräldrarna skulle skiljas. Ibland blir det kanske så, men BRIS får många skildringar om hur utsattheten istället ökar. Bland annat beskriver flera barn hur de problem som föräldrarna tidigare haft, ofta förvärras i och med skilsmässan.

Barnet berättar till exempel om föräldrar som börjar dricka mer, eller som blir deprimerade³. Ett annat exempel är barnet som har en eller två föräldrar som kränker, misshandlar eller utsätter barnet för övergrepp. Efter skilsmässan ska barnet bo självt tillsammans med, eller vara ensam hos, den förälder som utsätter det för sådant.

”

”När han blir arg hotar han mig och ibland slår han mig också. Det har han alltid gjort.”

”Mamma dricker varje kväll och varje helg. Hon dricker alltid så mycket så att hon däckar på sitt rum. Alla våra pengar går åt till hennes sprit. Allt började ett år efter att pappa och mamma skilde sig.”

Barnets utsatthet kan också öka genom att barnet får nya vuxna omkring sig som utsätter dem för liknande övergrepp som föräldrarna gjort. Barnet berättar om styvföräldrar som kränker, hotar och misshandlar det. Barnet känner sig då ofta både sviket av föräldern, och betydelselöst. Föräldern väljer trots det att låta styvföräldern bo tillsammans med dem. Detta leder ofta till både oro och rädsla. Oro för hur föräldern i kris ska klara sig, och oro för sin egen, eller sina syskons skull. Rädsla för vad en våldsam vuxen kan utsätta dem för, då ingen finns där för att skydda dem.

”

”Jag gråter ofta och är ganska känslig och ängslig av mig. Alltid orolig. Mina föräldrar skildes p.g.a. att min pappa knarkade, söp och var allmänt galen. Nu har mamma träffat en ny kille. Som är alkoholist.”

De flesta berättelserna till BRIS handlar om barnet självt. Det kanske berättar att det har syskon, men det är inte så vanligt att barnet tar upp oro för hur syskonen har det. Det barn som tar upp oro för sitt syskon är främst det barn som lever i en utsatt miljö, där både barnet självt och syskonet far uppenbart illa. Det handlar då framförallt om oro för ett småsyskon som barnet uppfattar mår dåligt på samma sätt som det själv, men som kanske har det ännu värre, eftersom syskonet är yngre, och därför har ännu mindre möjlighet att påverka sin situation.

”Jag sa till slut ifrån. Men en annan väldigt viktig person i mitt liv fick det ansvaret istället; nämligen min bror.”

”

”En av de värsta grejerna är också att min lillebror har det ännu värre; han vågar inte säga emot och vantrivs mycket mer än jag hos vår pappa. Det känns så svårt att veta att han mår så dåligt, och inte kunna göra något åt det.”

”Jag är orolig för min syster; över hur hon egentligen mår. Hon har alltid varit som en mamma för mig. Men vem har varit som en mamma för henne? Ingen! Jag är inte den bästa lillasystern alla gånger, trots att jag försöker. Hon är underbar och förtjänar verkligen det bästa, hon har alltid funnits här för mig, och jag vill verkligen att hon ska få allt bra livet kan ge henne.”

BRIS får också ta del av oro för föräldrar; ofta för den förälder som barnet inte vistas hos för tillfället. Det kan handla om en förälder som missbrukar, och som barnet är rädd att den ska dricka ihjäl sig. Det kan handla om en förälder som blir misshandlad av en ny partner, eller om en förälder som mår dåligt, och som hotar med att ta sitt liv.

”Jag vill inte vara där och det är skönt att slippa, men när jag inte är där tänker jag på honom hela tiden och är orolig för att han ska dö.”

”

Barnet som lever i en utsatt miljö beskriver oftare än andra barn skuld känslor. Barnet som ofta får höra att det ställer till det, och att det förstör för familjen, tror ofta att det var dess beteende som orsakade skilsmässan.

”De ska skiljas och det känns som om det är mitt fel. Mamma säger alltid att jag förstör familjen.”

”

Det mest utsatta barnet beskriver också att det inte finns någon vuxen som det kan söka stöd hos. Barnet känner inte förtroende för någon vuxen i dess närhet och har inga förväntningar på att de vuxna som finns omkring det kan vara till någon hjälp. En del har redan försökt att få hjälp men har dålig erfarenhet av att ingen tog det på allvar. Barnet känner sig väldigt ensamt.

”

”Jag försökte prata med min lärare om att jag mår dåligt och varför. Hon lyssnade men sa bara att jag verkar ha det jobbigt.”

”Både jag och mina syskon har sagt till båda två att pappa slår oss. Mamma låtsas inte om det, och pappa börjar skrika och säger dumma saker. Jag har sagt till min mamma att jag vill flytta till henne, eller åtminstone inte bo så många dagar hos pappa, men hon säger att jag får sköta det själv.”

”Jag är så förvirrad och jag klarar inte det längre. Jag berättar för min mamma hur dåligt jag mår, men det blir bara jobbigare för henne då, säger hon. Därför att hon också mår dåligt.”

När ingen orkar bry sig om en

Barnet beskriver hur det sviks och överges på många olika sätt. Det kan handla om föräldrar och styvföräldrar som inte förstår barnet, eller som nonchalerar barnet när det mår dåligt. Upplevelsen är att ingen ser eller förstår och att ingen bryr sig. När barnet försöker signalera, till exempel genom att visa att det skadar sig självt, så får det inget gensvar från föräldrarna. Istället kan barnet mötas av hänfullhet eller ilska. Barnets känslor blir inte tagna på allvar utan diskvalificeras. Barnet kan få höra att dess agerande eller beteende beror på att det har tagit ställning för den andra föräldern. Det är också vanligt att barnet möts av kommentarer om att deras mående skulle bero på den andra förälderns beteende.

”Det är bara för att din mamma är psykiskt sjuk som du mår dåligt.”

”Pappa tror att jag är ledsen, bara för att mamma är ledsen.”

”När jag skär mig så säger pappa att ’mamma kommer att driva dig till självmord’.”

”

Att ha föräldrar i vårdnadskonflikt

Barnet vars föräldrars konflikter accelererar och leder till strider om vårdnad, boende och umgänge befinner sig i en svår och utsatt situation. Många gånger kan konflikterna pågå år ut och år in. Enligt barnet handlar konflikterna ofta om den andra förälderns föräldraskap, var och hur barnet ska bo eller om ekonomi och missbruk hos en av föräldrarna.

”Sen jag var 3 år har mina föräldrar varit skilda. Jag tror de har bråkat lika länge. I alla fall är detta det enda som jag kommer ihåg. Det är inte som vid andra skilsmässor; mina föräldrar är inte sådana typer som ’inte drar in barnen i konflikterna’. Dom har varit hos domstolen, men det hjälpte inte.”

”

Barnet berättar hur det hamnar mitt emellan och att det inte vågar eller vill uttrycka sin vilja. Det hoppas bara att situationen ska lösas eller ”gå över”. Flera berättar att de heller aldrig har blivit tillfrågade om vad de själva vill eller hur de känner.

Det finns de barn som har försökt uttrycka sin vilja men anser att de inte blivit lyssnade på, trots att både föräldrar och professionella uppmanat barnet att berätta. En del barn anklagas också för att välja den ena förälderns sida och en del blir mot sin vilja part i konflikten tillsammans med en förälder. Andra har tagit ställning och benämner sig som ”vi” med den ena föräldern, och beskriver att det är ”vi” som kämpar ”mot honom” eller ”mot henne”.

”

”Jag vill att de ska vara glada, och att det ska blir lugnt. När jag är med pappa håller jag med honom, och när jag är hos mamma så håller jag med henne.”

”Mamma säger att hon gör det för min skull, fast jag vet att det är för hennes egen skull.”

”Vi var hos familjerätten, det blev som jag hoppats; jag får bo hos min pappa. Men min mamma blev skitsur och grät i flera timmar, och pratade om hur hemsk jag är och hur mycket jag har sårat henne.”

”Vi vann och jag slipper bo där mer nu.”

Det finns också de barn som är osäkra på vad som händer och vad de är med om. Det förstår att föräldrarna är upptagna med något som har med barnet att göra, men förstår inte vad, eller vilka konsekvenser det kan få.

”

”Mina föräldrar bråkar och snart är det någon konstig sak i domstolen där nån tant ska bestämma hos vem jag ska bo.”

När ens känslor ifrågasätts

Av de barn som uttryckt sin vilja känner sig flera ifrågasatta, och en del blir inte heller trodda. Barnet får höra att det som barnet vill enbart hänger samman med att det har påverkats av den ena föräldern, och att barnet egentligen inte alls tycker eller känner som det gör. Barnets känslor diskvalificeras helt.

De barn som upplevt vårdnadsstrid och berättar om sina kontakter med myndigheter, så som familjerätt, tingsrätt eller barn- och ungdomspsykiatri (BUP), är övervägande negativt inställda. Barnet hade hopp om att få hjälp, men istället förstärktes känslan av att inte tas på allvar, eller att inte bli lyssnat på. En pojke berättar hur han på familjerätten gång på gång måste svara på samma fråga om varför han inte vill träffa pappan, som både har hotat och misshandlat mamman. Flera barn vet inte heller riktigt vem de har träffat,

och varför. Det är också vanligt att professionella vuxna förklarar för barnet att det inte är så konstigt att det mår dåligt, eftersom föräldrarna bråkar om det. Barnet upplever att det inte får något stöd i att hantera situationen, och att de yrkesverksamma vuxna inte heller frågar hur barnet vill ha det, eller vilken hjälp det behöver.

”Hon lyssnade inte alls på oss utan tog fram en massa dockor och började förklara föräldrars fejder...”

”Min pappa har ansökt om enskild vårdnad. Jag har pratat med både bup och soc. Men socialen har blivit övertalad av pappa och tycker att han är en jättebra pappa, men det tycker inte jag. Alla bara pratar över mitt huvud.”

”Jag vill inget hellre än att få flytta hem till mamma. Vet att mamma ska till tingsrätten, men jag vill också komma dit, och säga till domaren att jag vill bo hos min mamma. Är rädd för pappa när han dricker; han blir arg och slåss. Kan jag få prata med domaren?? Hur ska annars han veta vad jag vill, och hur jag känner det?”

”Jag har varit i en hemsk byggnad som kallas familjerätten och där frågade en jobbig tant en massa frågor. Sen var mamma och pappa i domstolen. Jag hade sagt att jag ville bo hos mamma (vilket var sant). Men pappa vann. Han fick ensam vårdnad. Nu har det gått ett tag och mamma säger att vi måste gå till domstol igen. Men jag vill inte! Jag vågar inte!”

”Jag orkar inte ha det så här och det verkar aldrig ta slut. Hur kan man få en ny familj?”

”Nu har jag berättat vad jag tycker, och jag tror att hon förstod. Det verkade i allafall så.”

”



"Prata, lyssna och förklara."

7. BARNETS PERSPEKTIV

Barnets råd till föräldrar och andra vuxna



När barnet kontakter BRIS beskriver det oftast det som inte fungerar och vill få stöd att hantera sin situation i syfte att förstå och må bättre. Det finns berättelser om vad som är till hjälp, vad som fungerar och om vad vuxna kan göra för att underlätta, men de berättelserna är få.

Vuxna som på olika sätt har kontakt med BRIS söker i sin tur ofta svar på frågor som handlar om vad barnet vill ha för stöd från vuxna. *Vad ska jag göra? Hur vill barnet att man ska agera?* är frågor vi får från både föräldrar och från andra vuxna som möter barn.

För att få barnets röst om vilka råd det vill ge till skilda föräldrar och vad andra vuxna som känner barnet ska tänka på efter skilsmässan, ställde vi frågorna på BRIS diskussionsforum. I det här kapitlet har vi sammanställt ett urval av de råd som gavs.

BARNETS RÅD

Tänk er för innan ni skiljer er!

"Jag tycker att föräldrar ska vara försiktiga när dom bestämt sig för att skiljas. Jag tycker man ska försöka lösa sina problem genom att gå och prata med någon, innan man gör det. Tänk er för innan ni bestämmer er för att skiljas. Alla bråkar, tänk på det!"

"Ge inte upp! Försök att lösa era problem på ett annat sätt, t ex genom att gå och prata med någon, ett relationsråd eller vad som helst. Skilsmässa är värre för barn än vad vuxna verkar tro."

"Om ni ska skilja er så gör det så tidigt som möjligt så att barnet inte märker om ni bråkar och skriker på varandra."

"Välj det som blir bäst för barnet! Om en förälder blir misshandlad psykiskt eller fysiskt ska man ta barnet ur detta, men om ni kan leva ihop, så försök hitta glöden igen."

Förklara för barnet!

"Om en skilsmässa verkligen var nödvändig, se till att prata med barnet! Förklara ingående så att barnet förstår varför ni skiljer er, och vad som kommer att hända efteråt."

"De vuxna som skiljer sig borde stötta barnet först. Var öppna och ärliga och berätta för barnet om saker! Gör saker och ting tydliga för barnet."

"Berätta att barnen får bo hos båda föräldrarna lika mycket, ifall de vill. Jag tycker det är fel att föräldrarna ska bestämma var man ska bo, och hur länge man ska vara hos den ena."

"Föräldrar som skiljer sig måste prata mer. Lev inte i det tysta och tro att vi kommer att prata, för även vårt självförtroende är svajigt i början. En skilsmässa är sjukt jobbigt för barnet."

"Håll inget hemligt. Om det inte är allvarligt, så har barnen all rätt att få veta varför ni skiljer er. Det ju deras liv också."

"Diskutera, prata, kramas. Ljug inte, göm inte något. Barn har miljontals frågor i huvudet om hur livet kommer se ut framöver. Vart ska man bo? Hur blir det med husdjuret? Alla kläder? Varannan vecka, eller inte? Se till att barnet får alla frågor besvarade!"

"Få barnet att förstå att det inte är hennes/hans fel. Det blir lätt så annars."

**BARNETS
RÅD**

BARNETS RÅD

Tänk på att barnet inte valt skilsmässan!

"Barnet är i mitten av något som ibland kan gå lätt, och ibland inte."

"Om ditt barn vill bo bara hos mamman eller bara pappan så borde ni låta den göra det. Ni måste låta ert barn vara lyckligt. Även om ni är olyckliga."

"Ta inte ut ilskan på era barn. Man måste hålla ihop ännu mer när man går två olika vägar, och inte sjunka för lågt."

"Rådet till föräldrar är att ni måste tänka på att det är er två som det inte funkar mellan, och inte mellan barnet och er."

"Tänk på att föräldrarna inte är de enda som är ledsna och förvirrade i detta läge."

"Stötta barnen först, se till att det vet att det inte är barnets fel, och att ni alltid kommer att älska det (om ni nu menar det)."

BARNETS RÅD

Uppför er!

"Jag har varit skilsmässobarn i 9 år. Det finns både bra och dåliga saker med det. Men för det mesta hittar jag bara dåligt. Jag har sett på när mina föräldrar har bråkat så att det slutade med att en av dom tryckte upp den andra mot väggen. Gör inte så!"

"Vi vet att det finns anledningar till att ni skiljer er; men prata inte skit om varandra."

"Snacka aldrig skit om varandra. Aldrig! Det sårar en så mycket."

"Om ni börjar bråka så blanda inte in barnet i det. Jag fick så mycket skuld känslor fast det inte ens var mitt fel."

"Man behöver ju inte vara bästisar."

"Bråka om ni vill, men snacka inte skit om varandra! Försök att sköta tider, pengar och sånt med varandra."

"Hota inte med att ta den andra förälderns vårdnad."

Ha kontakt med varandra!

"Ni måste kunna prata och träffas när det är nödvändigt, för barnets skull. Tyvärr kommer barnen tycka att det är föräldrarnas fel att livet blivit skit. Tyvärr är det så, men som förälder får man göra det så bra som möjligt för barnet."

"Låt inte allt du har att säga till den andra behöva gå genom ditt barn! Det är en av de jobbigaste sakerna att behöva stå ut med. Speciellt när det handlar om pengar."

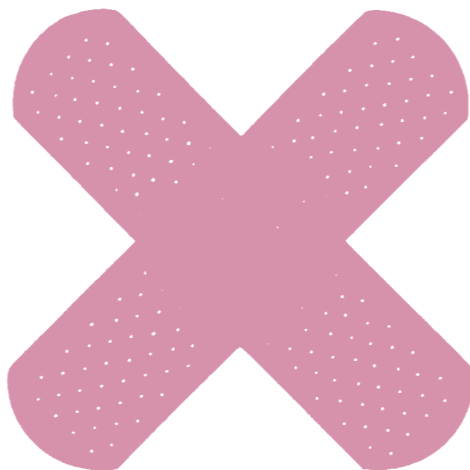
"Försök vara vänner. Att vara ett barn mellan två bråkande föräldrar är otroligt jobbigt."

"Sluta fråga om vad den andra föräldern gör osv. Vi barn orkar inte. Vi barn är inga budbärare; vill ni ha något sagt, säg det själv!"

"Försök att hålla sams ändå, ni behöver inte vara bästisar; men det är bäst så."

"Försök att ha liknande regler så ni slipper tjura på varandra."

BARNETS
RÅD



BARNETS RÅD

Visa inte alla känslor för barnet!

"Det är jättebra att prata med barnet om känslor men prata inte med barnet om vissa saker; t ex hur du vill bli kär igen."

"Det är okej att gråta eller må dåligt, men visa det inte inför barnet! Barnet blir ännu ledsnare av att se föräldrarna gråta. Men ibland kan det vara skönt att föräldrarna visar känslor, så att man förstår dem."

"Prata med någon utomstående som kan ge dig tips från en annan synvinkel."

BARNETS RÅD

Var inte för snabb med en ny partner!

"Skaffa inte en ny partner snabbt, eller ha för många partners under en kort period, introducera ingen ny för snabbt."

"Tänk på att fråga ditt barn om det vill träffa personen, och respektera önskan."

BARNETS RÅD

Låt barnet vara med och bestämma!

"Låt barnet vara med och bestämma var det ska bo och hur länge det ska vara hos den ena föräldern, men lägg inte för mycket ansvar på barnet."

"Tänk på att barnet kan få lite dåligt samvete av att välja. Det vill kanske inte göra någon av föräldrarna ledsen och ensam."

"I början då allt är kaos behöver barnet kanske lite hjälp att bestämma. Oftast vill man då bo ungefär lika mycket hos båda."

Gör det så praktiskt och enkelt som möjligt för barnet!

BARNETS
RÅD

"Jag tycker att man borde säga till sitt barn att det är upp till det att bestämma vart det vill bo, till viss del. För när allt är kaos i livet vill man ju bestämma något."

"Om barnet bor hos båda, ha bestämda dagar att byta på. Det är jobbigt att välja själv; välja mellan några du älskar, och vill vara med exakt lika mycket."

"Se till att göra det så enkelt som möjligt för barnet att flytta; om det t ex ska bo hos er varannan vecka. Om föräldrarna vill att barnet ska ha delad bosättning så måste de också anstränga sig."

"Gör det så smidigt som möjligt; bo nära varandra och nära skolan. Man känner sig inte välkommen och får ingen ro om man får sova i en gästsäng och ha kläderna i en resväska. Då känns det som att man är på resande fot hela tiden."

"Försök att sköta tider, pengar och sånt med varandra; även om ni bara vill klubba ner varandra när ni ses. Det blir oftast bara fel om barnet ska vara nån brevduva. Ni behöver inte träffas och prata, ni behöver inte ens prata i telefon; skicka ett mail, ett SMS, ett Facebook-meddelande, vad som helst!"

"Ge inte barnet för mycket ansvar, och behandla det med mycket kärlek. Det behövs när man går igenom något sådant som att en familj splittras."

Kämpa för barnets skull!

BARNETS
RÅD

"Jag tycker efter erfarenhet att om det är så att en av föräldrarna får ensam vårdnad, så tycker jag att den andra föräldern ska försöka få gemensam vårdnad; visa att den kämpar för barnet."

"Ge inte bara upp, känn inte att ni inte har någonting att kämpa för, för det tolkar man som att man är oälskad. Vill inte pappa kämpa för mig?"

BARNETS RÅD

Var lyhörd och varsam mot barnet!

"Fråga alltid vad barnet vill. Prata under skilsmässan. Bara småsaker kan göra det lättare. Det är tufft att vara skilsmässobarn även om vi kommer klara det."

"Kolla hur ert barn mår, hur det har det, och hjälp barnet då det behövs. Många barn vågar inte berätta att de inte trivs hos den ena föräldern. Man kan ju ändra sig också."

"Ge barnet utrymme. Var inte för på, var inte för stel, var inte för hård, säg förlåt. Det är en knepig balansgång."

"Var där. Var närvarande. Var en del av barnets liv. Det som jag sörjer är inte familjen jag har förlorat, utan pappan och mamman som jag en gång hade."

"Ta varje chans att göra saker; hitta på, gör utflykter, så man känner sig älskad hos båda; och när det har gått en period och vi verkar ha kommit över det, sluta inte med detta. Fortsätt, tills vi säger ifrån i sådana fall."

"Andra vuxna som känner barnet: tänk på att stötta barnet. Ge det omsorg, men prata inte så mycket om föräldrarnas skilsmässa; då kan de ledsamma tankarna komma upp i huvudet igen, utan låt det gå ett tag."

"Ge det tid. Inte alkohol!"

BARNETS RÅD

Vuxna borde fatta att det tar lång tid att komma över det här!

"Låt barnet prata med någon professionell, om det behöver det."

"Man ska alltid göra det som är bäst för barnet; det är alltid det viktigaste, och man bör alltid vara säker på att barnet mår 101% bra."

"Fråga ofta hur barnet känner sig. Om ni ser att barnet inte riktigt mår bra; se inte genom fingrarna, för oftast är det enklare att öppna sig om någon verkligen frågar efter det."

DEL 2.

BRIS dokumentation

Fakta om skilsmässa

Teori och forskning

BRIS dokumentation

Dokumentationen av BRIS kontakter med barn är ett av de viktigaste verktyg som BRIS har, i den del av organisationens uppdrag som handlar om att belysa och förbättra barns och ungdomars situation.

BRIS har ett dokumentationssystem som gör det möjligt att ta fram statistik och att analysera materialet. Kontakterna med BRIS är anonyma och det är således inte personliga data som matas in. Den information som sparas om kontakterna har att göra med bakgrundsfakta och ev. boendesituation samt BRIS bedömning om vad kontakten handlade om. BRIS dokumenterar alla de olika områden som varje kontakt med BRIS berör, vilket medför att antalet dokumenterade områden i materialet är betydligt större än antalet kontakter. BRIS anger ett enda dokumenterat område som det huvudsakliga området för kontakten, medan resterande anges som övriga områden.

Då samma barn kan kontakta BRIS flera gånger, och då alla som kontaktar BRIS är anonyma, har BRIS ingen statistik över hur många barn som kontaktat organisationen, utan bara statistik över hur många kontakter som har förekommit.

Det är alltid berättelsen och behovet hos den som kontaktar BRIS som är det viktigaste. I enlighet med BRIS principer och samtalsmetod frågar BRIS inget om barnets eller den vuxnes person eller levnadsförhållanden i dokumenterande syfte. Om den som söker kontakt själv tillhandahåller information om exempelvis boende, kön eller ålder för det barn som kontakten avser, så dokumenteras dock detta. När det gäller mejl, chatt och diskus-

sionsforum anger den som söker kontakt själv kön och ålder för att kunna logga in. Dessa uppgifter dokumenteras, och när det gäller 2012 års kontakter som på något sätt berörde området skilda föräldrar var barnets genomsnittsalder cirka 14 år.

Dokumentationen från stödverksamheten gör det möjligt för BRIS att berätta hur barn och unga som valt att kontakta BRIS upplever sin situation. Statistik och analyser som baseras på BRIS dokumentation talar dock bara om just dessa kontakter och representerar inte befolkningen i stort. Dokumentationen av BRIS stödjande kontakter är dock unik till sitt omfång. BRIS har en mycket stor mängd av berättelser om barns upplevelser av sin situation och av de förändringar barnen önskar. Till exempel var det totala antalet kontakter som på något sätt berörde ämnet skilda föräldrar 5 351 stycken under 2012. BRIS dokumentation är också unik för att den, till skillnad från exempelvis enkätundersökningar, består av barnens egna berättelser, förmedlade med barnens egna ord.

Analys ur olika perspektiv

Utformningen av stödverksamheten och dokumentationsverksamheten gör det möjligt att studera förekomsten av kontakter med BRIS om ämnet *Skilda föräldrar* utifrån två olika perspektiv; barnets boendesituation samt ämnesområdet för kontakten. Genom att utnyttja möjligheten att studera ämnet *Skilda föräldrar* ur båda dessa perspektiv så fördjupas inblicken i barnens tankar kring ämnet. Genom tillvägagångssättet minskar dessutom risken att någon aspekt förbises.

I många kontakter framkommer barnets boendesituation och detta gör det möjligt att studera kontakter om barn som har skilda föräldrar som en grupp av kontakter där det framkommit att barnet bor antingen med en ensamstående mamma, en ensamstående pappa, i styvfamilj, eller att det har växelsvis boende. Genom att studera kontakter där det framkommit att barnet har skilda föräldrar blir det på så sätt möjligt att fånga upp kontakter som berör ämnesområdet skilsmässa, även om det inte är just skilsmässan som har varit ämne för den aktuella kontakten.

Att BRIS dokumenterar alla olika ämnesområden som varje kontakt

handlar om ger, när det gäller ämnesområdet *Skilda föräldrar*, möjlighet att studera det som en separat kategori. Kategoriseringen medför också möjligheten att studera området *Skilda föräldrar* även då barnets boendesituation inte har framkommit.

Barnets perspektiv – bakgrund

Metoden som valts för bearbetning av materialet som presenteras i kap. 2–6 är så kallad induktiv tematisk analys. Det är en metod som BRIS ofta använder när det gäller kvalitativa fördjupningar och den innebär att man arbetar utan att bestämma frågeställningar och hypoteser på förhand. Metoden beskrivs bland annat av Pia Langemar i hennes bok "Kvalitativ forskningsmetod i psykologi".³ Tillvägagångssättet gör det möjligt att förhålla sig öppen till materialet, med syfte att minska risken för att bli styrd av förutfattade meningar om ämnet.

Den övergripande frågan *Vad berättar barn för BRIS om skilsmässa?* var utgångspunkt för analysarbetet. Svaret söktes i barns mejltexter som hade valts ut ur BRIS databas. (Mer om detta nedan.) Texterna lästes igenom en första gång, och de texter som på något sätt bedömdes kunna bidra till svaret på frågan sorterades ut. Efter detta delades de utsorterade texterna in under ett flertal övergripande och förhållandevis generella rubriker, som gjorde det möjligt att skapa en grov struktur i materialet.

När materialet hade genomgått den första struktureringen blev det möjligt att urskilja övergripande mönster i barnens berättelser. Så här långt så var det den övergripande frågan om vad barn berättar för BRIS om skilsmässa som utgjorde grunden för hur texterna sorterades. För att komma djupare i analysen krävdes ytterligare genomläsningar av texterna och materialet sorterades då in i mer detaljerat definierade kategorier. I det här läget hade ett antal underliggande frågeställningar kompletterat den övergripande frågan. Genomläsningar och kategoriseringar fortsatte till dess att ingen ny information längre kom fram och inga nya svar hittades.

Barnets råd till föräldrar och andra vuxna – bakgrund

Till BRIS-mejlen skriver barn och unga ofta om situationer och händelser som de upplever som bekymmersamma och svåra. De önskar sedan få stöd av BRIS för att kunna hantera det de skriver om. Det finns därför inte så mycket textmaterial i BRIS dokumentation som innehåller barns beskrivningar av hur de önskar att deras livssituation skulle se ut. För att ändå få tillgång till barnets tankar om hur det skulle vilja ha det när det gäller skilsmässor, lades en tillfällig kategori till i BRIS diskussionsforum. Där ombads barnet att svara på följande två frågor: *Vilka råd vill du ge till föräldrar som är skilda eller ska skilja sig?* och *Vad ska andra vuxna som känner barnet tänka på efter skilsmässan?*

Alla inloggade barn och unga hade då möjlighet att antingen starta en egen tråd genom att posta ett huvudinlägg, eller att svara i någon annans tråd, genom att svara på dennes huvudinlägg.

Inläggen som publicerades i kategorin har sedan lästs och kategoriserats i olika teman, se kapitel 7 där det finns ett urval av barnens råd till föräldrar och andra vuxna.

Den tillfälliga kategorin om skilda föräldrar var aktiverad under 8 dagar, mellan den 17 och 25 september 2012. Totalt gjordes under denna period 70 stycken foruminlägg i kategorin. Alla dessa lästes igenom, och sorterades in under olika teman. Kategorin behölls aktiv tills det ansågs att materialet var mättat, genom att inga nya typer av inlägg längre postades.

Urvalet till rapporten

Alla mejl och foruminlägg som har utgjort underlag för denna rapport har samlats in via BRIS webbplats. Även om upptagningsområdet varit geografiskt obegränsat genom att materialet samlats in genom Internet, så har det varit bundet till Sverige genom att BRIS stödverksamhet genomförs på svenska. Urvalsbasen har också varit begränsad genom att den har utgjorts av barn och ungdomar som själva valt att registrera sig på BRIS.se, och som har valt att skicka mejl till BRIS, eller att göra inlägg i BRIS forum.

De mejl som har inkommit från barn till BRIS-mejlen under perioden 1 juni 2008 till och med 28 juni 2011 utgjorde urvalsbasen. Startdatum för detta tidsspann valdes utifrån att BRIS under våren 2008 fick ett nytt dokumentationssystem som gjorde det lättare att utifrån utvalda kriterier filtrera fram mejltexter. Slutdatum avgjordes av att det vid den tidpunkten var dags för BRIS att påbörja läsningen, kodningen och analysen av materialet.

I det första urvalet av mejl sorterades de texter ut som handlade om ämnesområdet *Skilda föräldrar*. När dessa mejltexter lästes igenom var det vissa övriga ämnesområden som visade sig vara frekvent förekommande i kontakterna. Dessa övriga områden var familjekonflikter, boende, rädsla/oro, skola samt myndighetskontakter. För att komma djupare i analysen lästes därför även de mejl som huvudsakligen handlade om *Skilda föräldrar* och dessutom handlade om något av dessa ämnesområden.

I ungefär hälften av BRIS kontakter framkommer barnets boendesituation under samtalet. För att undersöka om de mejlkontakter där det framkommit att barnet hade skilda föräldrar på något sätt kunde bidra till att svara på den inledande frågan *Vad berättar barn för BRIS om skilsmässa?*, lästes även dessa kontakter igenom. Genomläsningen av kontakter som sorterats ut utifrån barnets boendesituation gav en möjlighet att säkerställa att så mycket av barnens röster som möjligt, som har med skilsmässa att göra, kunde inkluderas i denna rapport.

Familjelagstiftning, skilsmässor och vårdnadstvister

Familjelivet efter skilsmässa påverkas av flera faktorer och inte minst av hur familjelagstiftningen är utformad. Tidigare ansågs mamman vara den självklara vårdnadshavaren, men sedan slutet av 1970-talet har svensk familjepolicy kännetecknats av förhållningssättet att barnet har rätt till båda sina föräldrar i sitt vardagliga liv. Allt utifrån principen om barnets bästa.⁴

År 1983 genomfördes en lagändring som innebar att gifta par som skildes automatiskt fick gemensam vårdnad om barnet. Trots lagändringen bodde under åttiotalet övervägande delen barn efter skilsmässa endast med mamman. Under 1990-talet började fler barn bo växelvis hos föräldrarna och föräldrarna delade också ofta på den faktiska vården om barnet.

En central förändring i lagstiftningen år 1998 gav domstolarna möjlighet att besluta om gemensam vårdnad även om en av föräldrarna motsatte sig det. Utgångspunkten sedan dess är att föräldrarna har gemensam vårdnad efter en separation, såvida de inte kommer överens om enskild vårdnad. Lagändringen fick stor kritik bland annat för att den möjliggjorde att en förälder som misshandlat den andra föräldern kunde få rätt till gemensam vårdnad. År 2006 infördes ytterligare lagändringar. Sedan dess är det inte längre

självklart med gemensam vårdnad när föräldrar är oense om vårdnad, boende och umgänge.⁵ Det är dock vanligast att föräldrar har gemensam vårdnad om sitt barn.

Det är fortfarande vanligast att barnet bor bara hos mamman efter skilsmässan, men andelen barn som efter föräldrarnas skilsmässa har växelvis boende ökar. Idag bor nära trettio procent av alla barn med skilda föräldrar hos sina föräldrar växelvis.⁶ Bland yngre barn är det ännu vanligare, i åldern 6-9 år bor nära hälften av barnen växelvis.

Skilsmässor och vårdnadstvister

Varje år är ca 50 000 barn med om att deras föräldrar skiljer sig. Det innebär att ca tre procent av alla barn i Sverige med sammanboende föräldrar är med om föräldrars separation. Antalet skilsmässor har legat förhållandevis konstant under 2000-talet, men har nu minskat något. Tvister om vårdnad, boende och umgänge har däremot ökat kraftigt.⁷

Det finns olika idéer om vad det kan bero på. En förklaring kan vara den reform som sedan 2006 har gjort att fler föräldrar än tidigare ser en möjlighet att få enskild vårdnad om barnet, om de vänder sig till domstol. Ett av syftena med reformen var att minska antalet vårdnadstvister som då hade ökat oroande mycket. Men istället för att minska har antalet vårdnadstvister alltså fortsatt öka. Den ökningen är både allvarlig och oroande, bland annat eftersom en vårdnadstvist innebär extra utsatthet och risk för ohälsa hos barnet.

Skilsmässor och vårdnadstvister i Sverige idag

FAKTA
SKILS-
MÄSSOR

DET FINNS UNGEFÄR 2 miljoner barn i Sverige och under ett år är ca 50 000 av dem med om en skilsmässa.

UNGEFÄR VART FJÄRDE barn har föräldrar som inte lever ihop.

DET ÄR VANLIGAST att föräldrar har gemensam vårdnad om sina barn efter en skilsmässa.

TVISTER OM VÅRDNAD, boende och umgänge har ökat kraftigt under hela 2000-talet.

DRYGT 7 000 BARN är varje år föremål för en vårdnadstvist.

ÅR 2012 INKOM 5 357 nya mål om vårdnad till tingsrätten.

MELLAN 2008 OCH 2012 steg antalet inkomna tvistemål gällande vårdnad med drygt 46 procent.

Källa: SCB, Socialstyrelsen och Domstolsverket.

Forskning och teoretisk koppling till studiens resultat

Barnets reaktioner

Föräldrars skilsmässa innebär en påfrestning och kris för barnet som är med om den och barnet kan reagera både känslomässigt, tankemässigt och kroppsligt på förändringen. Familjelivet och vardagslivet förändras på flera sätt; boendet och barnets vardagliga kontakt med föräldrarna förändras, vilket innebär att även föräldra-barnrelationen förändras och att den omdefinieras. För de allra flesta barn är det en övergående kris, framför allt om barnet får stöd.

Stöd, eller ”hjälp” som barnet självt ofta säger, är dock något många barn som kontaktar BRIS beskriver att de saknar. Barnet vill få svar på alla frågor som väckts och stöd i att hantera tankar och känslor. Det ber om hjälp att må bättre och vill ha råd om hur det ska göras.

Barnet beskriver också att alldeles vanliga och ganska konfliktfria skilsmässor väcker många tankar, känslor och frågor. Starka känslor som är svåra att hantera och som kan påverka barnet under lång tid, ibland under flera år.

Faktorer som inverkar

Hur det enskilda barnet reagerar på kort och på lång sikt, och hur det formar att hantera skilsmässan och förhålla sig till den nya situation som uppstår påverkas av flera faktorer. Den egna personligheten och livet innan skilsmässan påverkar, men det sätt som föräldrarna bemöter barnets reaktioner och omsorgsmiljön efteråt är ofta avgörande.

Vuxna kan många gånger söka stöd utanför familjen, men barnet har inte samma möjlighet utan är ofta på ett annat sätt utelämnat till familjen. Föräldrars reaktioner och sätt att hantera krisen kan därför vara avgörande för barnets reaktioner och barnets förmåga och sätt att hantera krisen. Det finns forskning som tyder på att de barn som klarar krisen bäst i stunden är barn vars föräldrar bråkat lite och som givit en förklaring till skilsmässan som barnet förstår.⁸ Barnets känsla av sammanhang och kontroll är viktig för att hantera tillvaron.

De egna resurser hos barnet som mildrar eller minskar negativ påverkan av skilsmässa handlar om kombinationen individuella sårbarhetsfaktorer (självkänsla, temperament, intelligens, "locus of control", humor, copingstrategier, social kompetens) och det sociala stödet.

Barnets anknytning är en annan viktig faktor. Anknytningsforskningen har haft stor betydelse för att förklara kärnan till barnets utveckling av en grundläggande känsla av trygghet och tillit.¹⁰ Det är samspelet mellan barn och vårdnadsgivare som i första hand avgör anknytningens kvalitet. Barn med anknytning präglad av trygghet, d.v.s. ett barn med förutsägbara, tillgängliga och lyhörda föräldrar, och ett barn som har förmåga att ge respons har lättare att hantera både krisen som skilsmässan ger upphov till, och den nya situationen.

Föräldrarna och barnet i otakt

Efter skilsmässan har föräldrarna ofta fullt upp med sin egen kris. Resultatet i vår studie visar att föräldrarna ofta har svårt att ge det stöd som barnet behöver. Den stress som föräldrarna själva upplever kan leda till depression, ensamhet, brist på kontroll och ilska hos dem. Det kan innebära att föräld-

rarnas förmåga att stödja barnet känslomässigt och att tillgodose barnets behov i samband med den kris som skilsmässan ger upphov till reduceras.

I en svår situation gör föräldrarna ofta sitt yttersta för att inte oroa barnet utöver det som situationen/händelsen i sig medför. Föräldern vill skydda barnet. Barnet har i sin tur behov av lugna och trygga föräldrar och gör allt vad det kan för att inte oroa dem. Det uppfattar att föräldrarna har nog med sitt. Barnet kan ha en känsla av att om det håller tyst om sina egna känslor så kan detta ge föräldrarna större möjlighet att visa omsorg. På så sätt kan både föräldrarnas och barnets eget agerande bidra till att barnet känner sig lämnat och ensamt.

Föräldrarna tycks också ofta underskatta barnets upplevelse och mående över tid. Det är vanligt att barnet beskriver föräldrar som innan och precis i samband med skilsmässan pratar med barnet, som vill avlasta dem från skuld och som bekräftar barnets känslor. Men kort tid efter skilsmässan beskriver barnet att ingen ser det, och att det känner sig övergivet.

Barnet beskriver också föräldrar som har fullt upp med sökandet efter en ny egen identitet. Ofta har föräldrarnas eller föräldrarnas beslut om skilsmässa fattats efter en längre betänketid, men för barnet kommer många gånger beslutet oväntat, och beskedet chockartat. När barnet väl står inför faktum har föräldrarna kommit så mycket längre i sin bearbetningsprocess. En eller båda föräldrarna kanske redan är på väg vidare eller är fullt upptagna med att lösa situationen. Föräldrar och barn är helt enkelt i otakt, och den situationen kan finnas kvar en längre tid.

Barnets behov

Förhållandet till föräldrar och familj är av avgörande betydelse för barnets hälsa och välmående oavsett hur familjekonstellationen ser ut. Att föräldrar inte riktigt räcker till under en kortare och begränsad tid behöver dock inte påverka barnets mående långsiktigt, utan för de flesta är krisen efter en skilsmässa övergående. Barn vars föräldrar bråkat lite och som gett en förklaring till skilsmässan som barnet förstår kan hantera krisen bättre.

Att skilsmässan och konflikterna efteråt är oförklarade tar flera barn i kontakterna med BRIS upp som svårt. Det beskrivs t ex som: *"Det är ju en*

del av mitt liv, det bara pågår. Jag har ingen kontroll” (exempel från BRIS mejlen). Skilsmässan och konflikterna är något som barnet inte alls kan påverka eller ha kontroll över, men måste förhålla sig till. Barnet beskriver en osäkerhet över vad det ska fråga om, och har svårt att berätta om hur det mår. Barnet får sällan någon fråga om hur det mår, och om det ändå skulle bli tillfrågat, så vill det inte tynga sina föräldrar med att berätta hur det känner det.

Barnets kontakt med BRIS visar att det önskar mer kommunikation med föräldrarna om förändringen och att det vill förstå vad som händer; förstå situationen som sådan, förstå vad som händer med barnet självt och med föräldrarna – och varför.

Inom det salutogena synsättet används begreppet känsla av sammanhang, KASAM, som beskriver hur människan kan upprätta och utveckla god hälsa. Om man uppfattar tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull så ökar chanserna till ett bra liv och tilliten till den egna förmågan att skapa goda relationer.¹¹ För att uppnå känsla av sammanhang i tillvaron behöver vi kunna förstå situationen, tro att vi kan hitta lösningar och tycka det är meningsfullt att försöka. Behovet av att kunna påverka sitt eget liv är allmänmänskligt. Att känna att man kan påverka sin situation och vara delaktig i de förändringar som till exempel en skilsmässa innebär ger en ökad förståelse, vilket barnen i vårt material uttrycker att de vill ha och behöver.

Föräldrars konflikter den största riskfaktorn

Tidigare betraktades skilsmässor i allmänhet som något som per automatik kunde störa barnets utveckling. Vuxna som upplevt skilsmässa i barndomen ansågs löpa större risk att utveckla känslomässiga problem såsom svårigheter att lita på andra, närhetsproblematik och låg självkänsla. Senare tids forskning och långtidsuppföljningar som gjorts visar dock att erfarenhet av föräldrars skilsmässa i barndomen (före 18 års ålder) för en majoritet av barn inte utgör en bestämmande faktor för mental eller fysisk ohälsa som ung vuxen.¹²

Forskare inom området skilsmässa och barn är ense om att den största riskfaktorn inom kontexten skilsmässa är separationer som präglas av osämja, konflikter, förlust av kontakt med en förälder samt dålig kommunikation mellan föräldrarna.¹³ I kontakterna med BRIS är det också föräldrars konflik-

ter som barnet tar upp som det allra svåraste. För många barn kan separationen innebära en lättnad om den innebär ett slut på föräldrarnas konflikter, men för barnet som kontaktar BRIS fortsätter ofta konflikterna. Ibland blir de värre.

Föräldrakonflikter som pågår över tid, konflikter som direkt involverar barnet, konflikter som upplevs hotfulla, och konflikter där barnet hamnar mitt emellan har störst negativ påverkan på barns utveckling och välbefinnande. När barnet som kontaktar BRIS beskriver sin situation finns ofta en eller flera av dessa faktorer beskrivna.

Konfliktens art och hur den slutar (vad den resulterar i) påverkar barnets upplevelse och reaktion över tid. Om skilsmässan medför att barnet tappar kontakten med en förälder, eller om konflikterna fortsätter mellan föräldrarna så kan det innebära långvarig psykisk påfrestning. Krisen som skilsmässan gett upphov till går inte över, utan det kan beskrivas som att barnet befinner sig i en varaktig eller stabil kris.

Ett potentiellt trauma

Ibland är inte skilsmässan i sig den största påfrestningen för barnet, utan den miljö och kontext som omgärdar den. I studien finns också mejl från barn som beskriver symptom som kan definieras som symptom på trauma. Dessa är ofta tydligt kopplade till den livssituation som barnet befinner sig i. Det handlar framför allt om utdragna konflikter mellan föräldrarna, men kan också röra sig om annan utsatthet i familjen t ex missbruk, psykisk ohälsa eller våld. Vad som blir traumatiskt för ett visst barn behöver inte bli det för ett annat, därför pratar man om potentiellt traumatiserande händelser. Graden av medfödd sårbarhet, förmågan att bearbeta och integrera stress som uppkommer samt stödet barnet får från främst föräldrar, men också från omgivningen har betydelse för vad som blir traumatiserande.

När den negativa känslonivån blir en beständig del av barnets uppväxtvillkor och därigenom en styrande faktor för barnets utveckling så kan det definieras som ett potentiellt trauma.

En enskild händelse kan beskrivas som potentiellt traumatiserande, men ett trauma kan också byggas upp över tid. När flera påfrestande svåra hän-

delser upprepar sig och bildar en kedja av upplevelser som barnet inte kan hantera kan det leda till att barnet känner sig hjälplöst och sårbart.

Ett exempel är barnet som berättar för BRIS om långvariga konflikter där barnet hamnar mitt i. Barnet beskriver både fysiska och psykiska symptom som är direkt kopplade till konflikterna. Det beskriver också föräldrar som på grund av konflikterna är otillgängliga och oförutsägbara i sin relation till barnet; föräldrar vars kris är varaktig och föräldrar som befinner sig i ett näst intill permanent tillstånd av konflikt. En del av dessa barn beskriver att de ständigt känner rädsla och oro. De beskriver också känslor som är så starka och har funnits under så långt tid att de blivit omöjliga att hantera och stå ut.

Utsatthet och vårdnadstvister

För barn som lever i socialt och känslomässigt utsatta miljöer kan beslutet om skilsmässa upplevas som en lättnad och skilsmässan kan göra att utsattheten mildras eller upphör. Men den kan också göra att barnets utsatthet ökar och att det känner sig än mer övergivet. Det handlar om barn som har en förälder med missbruk, psykisk sjukdom, som är våldsam eller utsätter barnet för psykisk eller fysisk misshandel och som barnet efter skilsmässan tvingas leva ensamt med. Det gäller också de barn vars förälder träffar en ny partner med en egen problematik.

Till de utsatta hör också barnet vars föräldrar strider om vårdnaden. Några av barnen berättar enbart om konflikterna som aldrig tar slut, och om strider i rätten där barnet uppfattar att ingen av föräldrarna bryr sig om barnet. Men ofta berättar barnet som befinner sig i vårdnadstvist också om en vardag fylld av både fysisk och psykisk misshandel och övergrepp.

Som vi beskrev i kapitel 9 har tvister om vårdnad, boende och umgänge fortsatt att öka under 2000-talet. En vårdnadstvist kännetecknas ofta av att den pågår under en lång tid vilket i sig leder till en emotionell osäkerhet och en ihållande stress hos barnet. Under en vårdnadstvist utsätts barnet för många påfrestningar, både känslomässiga, praktiska och sociala, det blir ofta indraget i konflikten och hamnar mitt emellan de stridande föräldrarna. För BRIS beskriver barnet en upplevd ensamhet och total övergivenhet

och det tvingas lägga all sin kraft på att försöka överleva istället för att växa och utvecklas.

DEL 3.

BRIS reflektioner

BRIS reflektioner

De problem barnet beskriver i samband med skilsmässa, och de frågor som det vill ha svar på handlar ofta om vilsenhet i relationen till föräldrar, syskon och nya familjemedlemmar. Det handlar också om situationer, känslor och tankar som det inte förstår, och som det inte vet hur det ska hantera. Många har dock en ganska klar uppfattning om vad de vill och behöver.

Om ingen frågar barnet om dess känslor och vilja så drar det sig för att ta upp sina problem, och även om frågor ställs, så kan barnet ändå ha svårt att uttrycka vad det vill. Ibland beror detta på att barnet kan känna ett stort ansvar för de konsekvenser som dess ställningstagande kan få. Då kan det vara säkrare att hålla tyst. Andra vågar berätta hur de vill ha det för någon av föräldrarna eller andra vuxna. Om föräldrarna tvistar i domstol, så berättar barnet kanske om sådant för en utredare på socialtjänstens familjerätt, men upplever ändå ofta att dess vilja och åsikter inte tas på allvar. Många uppfattar att de blir ifrågasatta och känner att de inte blir trodda, eller att deras åsikter väger lätt och kan förklaras bort.

För en del barn har beslut i olika frågor redan fattats då de vänder sig till BRIS. Beslut som barnet inte förstår, eller som det inte kan förlika sig med. I kontakten med BRIS vill barnet veta vad det ska göra för att kunna påverka sin situation.

BRIS studie visar att barnet under och efter en skilsmässa vill ha och har behov av bättre stöd för att må bra här och nu. Barnet vänder sig till BRIS framförallt därför att det känner att ingen i dess omgivning lyssnar, eller tar

det på allvar. Att inte känna sig lyssnad på och delaktig i sin situation gäller både barnet efter en ”vanlig” skilsmässa och en skilsmässa med stora konflikter, det gäller också barnet som befinner sig i en vårdnadsstrid.

Brister i stödet till barn

Att skilsmässor idag är så vanligt förekommande kan bidra till att vuxna, både föräldrar och andra, inte ger barnet tillräcklig uppmärksamhet och stöd över tid. Dessutom tycks den vuxna oftare än barnet uppfatta skilsmässan som nödvändig, och något som på sikt gör att livet blir bättre. Vetskapen om att skilsmässan sannolikt inte kommer att påverka barnets mående som vuxen är positiv och kan vara avlastande för både föräldrar och barn, men den kan också göra att det enskilda barnets upplevelse här och nu tas på mindre allvar och att barnet inte får det stöd det behöver.

Enligt barnkonventionen har alla barn samma rättigheter och barnets bästa ska alltid komma i främsta rummet. Barnet har rätt att komma till tals, rätt att få påverka sin situation och rätt att få stöd oavsett behov. Efter en skilsmässa innebär det att barnet har rätt till stöd för att hantera sin förändrade situation och alla känslor som skilsmässan väcker. Barnet i utsatta miljöer har rätt till skydd och hjälp. Barnet har rätt att må bra här och nu. Sverige har ratificerat barnkonventionen och har därmed förbundit sig att genomföra barnets rättigheter till det yttersta av sina tillgängliga resurser.¹⁴ Det innebär att Sverige också har en skyldighet att tillgodose lämpligt bistånd till föräldrar och vårdnadshavare.¹⁵ När föräldrar under en kortare eller längre period inte kan vara ett tillräckligt stöd för barnet utifrån sin egen kris och barnets rättigheter kränks eller riskerar att kränkas har barnet rätt till stöd från andra vuxna.

Bristande stöd för det egna föräldraskapet

När konfliktnivån efter en skilsmässa är hög och föräldern är i kris minskar föräldrarnas förmåga till barnperspektiv. Det stöd som erbjuds föräldrar i konflikt idag har ofta samarbete och att man som föräldrar ska komma överens, som fokus och mål. Men stöd från samhället i det egna föräldraskapet – oavsett den andra föräldrarnas inställning – erbjuds mycket sällan trots att sådant stöd skulle kunna bidra till att en förälder kan vara ett bättre stöd för sitt barn.

Samhällets ansvar

Det finns stora brister i stödet till barn och familjer i skilsmässa. Barnet vet inte vart det ska vända sig och det stöd som finns är oftast enbart riktat till föräldrarna, men även det stöd som ges till föräldrar är otillräckligt.

I Sverige har ansvaret för många av de frågor som rör barn delegerats till kommunerna. Kommunerna i sin tur beslutar vilka resurser som socialtjänsten har att tillgå, och delvis också vad som ska göras. Kommunerna erbjuder verksamhet med stöd i socialtjänstlagen, men eftersom socialtjänstlagen enbart är en ramlag ser utbudet i kommunerna mycket olika ut. På så sätt kan bostadsorten bli avgörande för vilket stöd barnet får.

I en kommun är det inte bara socialtjänsten som ska ge stöd till barnet i en kris. Även skolpersonal och elevhälsan har en viktig roll att fylla för barn efter skilsmässa. Barnets kris behöver bemötas av vuxna som har fokus på barnet; som förstår barnets reaktioner och utifrån barnets vilja och behov kan ge stöd. Skolan är den arena som når flest barn och som också följer barnet över tid. I skollagen regleras att det på varje skola ska finnas en fungerande elevhälsa med skolsköterska, skolläkare, psykolog och kurator, men tillgången kan variera kraftigt, eftersom det inte preciseras i vilken omfattning som detta stöd ska finnas.

En del av barnen i materialet visar symptom på trauma. Barn med trauma riskerar att hindras i sin utveckling och har behov av kvalificerad barnpsykiatrisk behandling för att utvecklas och må bra. Barnpsykiatriken måste bli mycket bättre på att uppmärksamma och erbjuda hjälp till dessa barn, och också på att hitta former för att ge behandling.

Stödgrupper för barn efter skilsmässa

BRIS har lång erfarenhet av stödgrupper för barn till skilda föräldrar och vet att många barn känner sig hjälpta av dessa grupper. I grupperna får barnet möta andra barn i samma situation; tillsammans får de hjälp att ge uttryck för känslor och tankar, får kunskap om sina rättigheter och hjälp att hitta strategier för att hantera sin situation. Fler och fler kommuner erbjuder sådant stöd, men långt ifrån alla barn som önskar har denna möjlighet. Erbjudandet behöver utökas, och innehållet och effekterna i dessa grupper behöver också utvärderas.

Barnets röst måste synliggöras

Underlaget i rapporten visar att barnet vars föräldrar brister i omsorgen, och barnet som befinner sig i en vårdnadsstrid är extra utsatta och riskerar ohälsa över tid.

Förutom kvalificerat stöd har barnet också rätt till delaktighet i utredningen om vårdnaden där det själv är i centrum, men barnet uppfattar att varken föräldrar eller professionella låter dem vara med och påverka. Barnets berättelse till BRIS bekräftar istället de studier om barnets röst i vårdnadsutredningar som presenterats under senare år. Trots en ökad betoning på barns deltagande kommer barnet inte till tals och kan inte påverka sin situation i den grad det vill, kan och har rätt till.

Utgångspunkten är att samtal ska föras med alla barn i en vårdnadsutredning, men att det samtidigt skall bedömas om det är lämpligt att tala med barnet. Karin Röbbäck vid Göteborgs universitet skriver i sin avhandling att barnets röst måste synliggöras i en vårdnadstvist både för att värna om barnets rättigheter, och för att främja barnets skydd.¹⁶ Detta borde vara en självklarhet, eftersom det endast är barnet som kan beskriva hur det upplever sin situation och sin utsatthet. Vuxna måste se till att skydda barnet så att det kan vara delaktig i frågor som berör det, och på så sätt se till att barnets utsatthet aldrig får hindra dem från att komma till tals. För att synliggöra barnets berättelse i vårdnadstvister borde också barnet behandlas som en part och få tillgång till ett eget juridiskt ombud.

En förutsättning för att både socialtjänst och domstol ska kunna göra bedömning utifrån ett barnperspektiv är också att de har kunskap om barn och barnsamtal – vilket inte alltid är fallet idag.¹⁷ Socialstyrelsen skriver i sin lägesrapport för 2012 att endast hälften av landets kommuner har riktlinjer för hur barnets åsikter under pågående utredning ska inhämtas och dokumenteras, vilket också innefattar vårdnadsutredningar. Trots att vårdnadstvisten i grunden handlar om barnets situation är utgångspunkten fortfarande föräldrarnas. Detsamma gäller när familjerätt eller familjerådgivning ger stöd till föräldrar med fokus på deras samarbete kring barnet.

FN:s Barnrättskommitté har kritiserat Sverige för de stora kommunala skillnaderna när det gäller barnets rättigheter och har också uppmärksammat att barnet inte fullt ut får komma till tals i tvister om vårdnad, boende och umgänge.

Under senare år har barnet i vårdnadskonflikt allt mer uppmärksamats både i media, inom forskning och från regeringens sida, men arbetet går långsamt. Trots att det pågår en hel del forskning om dessa barns villkor finns det fortfarande ett stort behov av metodutveckling och ytterligare forskning med starkare fokus på barnet. Ett exempel på viktiga arbeten som görs är Stiftelsen Allmänna Barnhusets projekt tillsammans med Socialstyrelsen, FoU i Väst/GR, Region Örebro och sex andra kommuner med syfte att stärka barnets rättighet i vårdnads- och umgängeskonflikter. Ett annat exempel är Rädda Barnens projekt ”Ett fredat rum”, som är ett samarbete med socialtjänsten där personal från Rädda Barnen möter barnet och socialtjänstens familjerätt möter föräldrarna. Men fler insatser behövs.

Vuxnas ansvar att lyssna

I barnets berättelser till BRIS och barnets råd till föräldrar och andra vuxna framkommer tydligt komplexiteten av skilsmässans konsekvenser för barnet. Barnet beskriver att vuxna måste ge barnet tid och utrymme att vara med och bestämma. Det betyder inte att barnet vill ta ansvar för allt, men att vuxna behöver prata och lyssna mer på barnet, och ta hänsyn till dess vilja och önskemål. Det gäller såväl föräldrar som professionella.

Det kan låta som självklarheter men studiens resultat visar på det motsatta.

Utan vuxna med vilja och förmåga att lyssna på barnet och utan samhällsfunktioner med kunskap och rutiner för att lyssna till barnet så kommer verksamheter som har till uppgift att förbättra barnets livsvillkor aldrig att utvecklas till det bättre. Här hoppas BRIS att rapportens röster kan bidra till bättre stöd efter skilsmässa både för barnet i ”vanliga skilsmässor”, för barnet i skilsmässor med många konflikter, och för barnet i vårdnadsstrid.

För att barnet efter en skilsmässa ska få det stöd som det behöver och har rätt till krävs att vuxna som bemöter barnet vågar och vill lyssna på barnet! Det är vuxnas ansvar att ta initiativ till samtal och ge stöd till varje barn som behöver det.

Noter

1. Med barn ska genomgående förstås barn och unga under 18 år.
2. BRIS utgår från barnets egen upplevelse av att leva i en familj där pengarna inte räcker.
3. Langemar 2008.
4. Ahlberg 2008.
5. www.socialstyrelsen.se/statistik
6. www.chess.su.se
7. www.domstolsverket.se
8. Ahlberg 2008, Huurre, Junkkari & Aro 2006, Ängarne-Lindberg 2010.
9. Begreppet syftar till att beskriva huruvida man upplever att kontrollen över sitt liv ligger inom eller utanför sig själv.
10. Almqvist, Broberg, Tjus 2003.
11. Antonovsky 1991.
12. Ängarne-Lindberg 2010, Rejmer 2003, Rhoades 2008.
13. Hetherington 2003, Huurre, Junkkari, Aro 2006, Kelly 2003, Ängarne-Lindberg 2010.
14. Artikel 4 i FN:s konvention om barnets rättigheter.
15. Artikel 18 i FN:s konvention om barnets rättigheter.
16. Röbäck 2012.
17. Palmén 2013.

Referenser

- Ahlberg, J. (2008). *Efter kärnfamiljen. Familjepraktiker efter skilsmässa*. Örebro universitet.
- Almqvist, K. Broberg, A. Tjus, T. (2003). *Klinisk barnpsykologi. Utveckling på avvägar*. Stockholm: Natur och kultur.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., Mothander Risholm, P. (2006). *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur och kultur.
- CHES – Centre for Health Equity Studies. (2012). Skolans betydelse för barns och ungas psykiska hälsa – en studie baserad på den nationella totalundersökningen i årskurs 6 och 9, hösten 2009. *Artikelnr 2012-5-15*. Socialstyrelsen.
- Cohen, J.A., Mannarino, A. P., Deblinger, E. (2006). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*. New York: Guildford Press.
- Domstolsverket. www.dom.se.
- Eriksson, M., Näsman, E. (2009). "Utsatta barn i familjerättsprocesser: utredares bemötanden och barns strategier" i *Socialvetenskaplig tidskrift*, nr. 1, 2009, s. 20–37.
- Hetherington, E.M. (2003). Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families. *Childhood*, 10, 217–236.
- Huurre, T., Junkkari, H. & Aro, H. (2006). Long-term psychosocial effects of parental divorce: A follow up study from adolescence to adulthood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256–263.
- Kelly, J.B., & Emery, R.E. (2003). Children's adjustment following divorce: risk and resilience perspective. *Family Relations*, 4, 352–362.

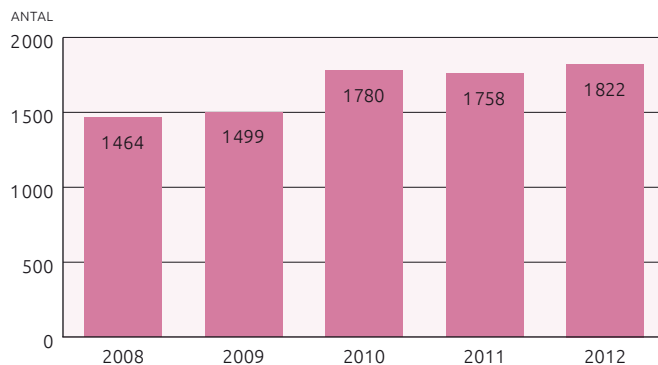
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.
- Näsmän, E.; professor i sociologi vid Uppsala universitet. 2012. Intervju 11 december.
- Palmén, L. (2013). *Barns berättelser i vårdnadstvister?* Stockholms universitet, Barn och ungdomsvetenskapliga institutionen.
- Regeringskansliet (2012). *Sveriges 5:e periodiska rapport till FNs kommitté för Barnets Rättigheter 2007–2012*. Stockholm: Socialdepartementet S2012.007.
- Regeringskansliet (2011). *Strategi för att stärka barnets rättigheter i Sverige*. Stockholm: Socialdepartementet S2010.026.
- Rejmer, A. (2003). *Vårdnadstvister. En rättssociologisk studie av tingsrätts funktion vid handläggning av vårdnadskonflikter med utgångspunkt från barnets bästa*. Lund: Studentlitteratur.
- Rejmer, A. (2011). *Medling som alternativ tvistelösning på familjerättsens område*. Lunds universitet 2011.
- Rhoades, K.A. (2008) Children's response to interparental conflict: a meta-analysis of their associations with child adjustment. *Child Development*, 79, 1942–1956.
- Röbäck, K. (2012). *Barns röster i vårdnadstvister. Om verkställighet och professionellas riskbedömningar*. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Statistiska Centralbyrån. www.scb.se.
- Socialstyrelsen (2003). *Vårdnad, boende och umgänge. Stöd för rättstillämpning och handläggning inom socialtjänstens familjerätt*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (2011). *Familjerätten och barnet i vårdnadstvister. Uppföljning av hur 2006 års vårdnadsreform slagit igenom i socialtjänstens arbete*. Artikelnr 2011-11-40. www.socialstyrelsen.se.
- Socialstyrelsen (2012). *Tillståndet och utvecklingen inom hälso- och sjukvård och socialtjänst. Lägesrapport 2012*. Artikelnr 2012-2-2. www.socialstyrelsen.se.

- Solomon, J. (2005). An attachment theory framework for planning infant and toddler visitation arrangements in never-married, separated and divorced families. *A handbook of divorce and custody*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, Inc., Publishers.
- Utrikesdepartementet (2006). *Mänskliga rättigheter. Konventionen om barnets rättigheter*. Stockholm: Regeringskansliet.
- Ängarne-Lindberg, T. (2010). *Grown-up children of divorce. Experiences and Health*. Linköping University Medical Dissertations No. 1173.

Bilagor

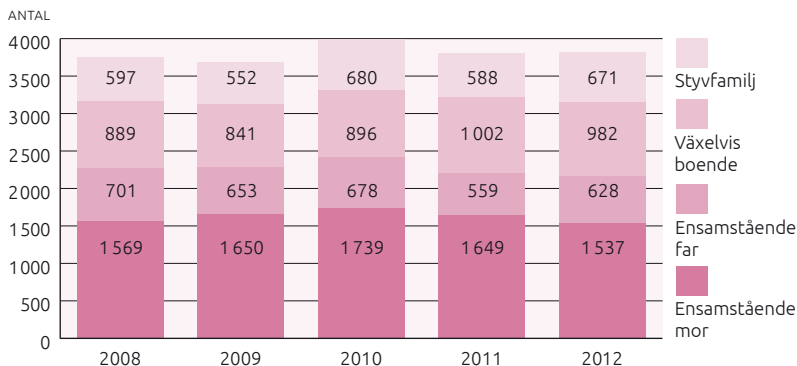
BRIS statistik

Antal kontakter – Ämnesområde



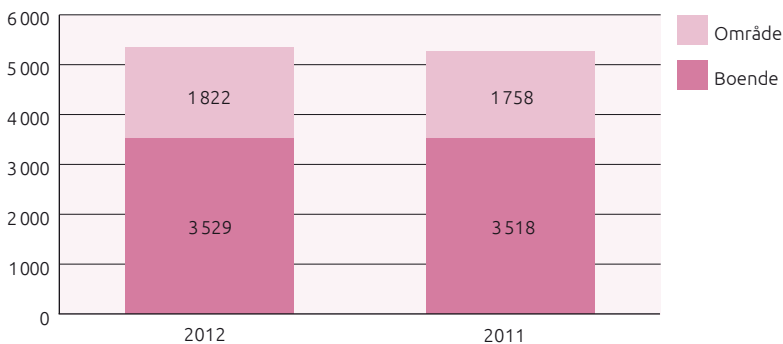
Detta diagram visar hur många kontakter som har handlat om ämnesområdet *Skilda föräldrar*, mellan 2008 och 2012. Här kan man se att dessa kontakter har ökat med cirka 25 procent sedan 2008.

Antal kontakter – Boende



Detta diagram visar hur många kontakter som har handlat om barn vars boende har dokumenterats vara *Skilda föräldrar*. Ingen hänsyn har här tagits till vilket ämnesområde kontakterna har handlat om, utan här finns inkluderat även kontakter som har berört just ämnesområdet *Skilda föräldrar*.

Antal kontakter som på något sätt berört Skilda föräldrar



Detta diagram visar antalet kontakter som på något sätt har berört ämnet *Skilda föräldrar*.

Boende

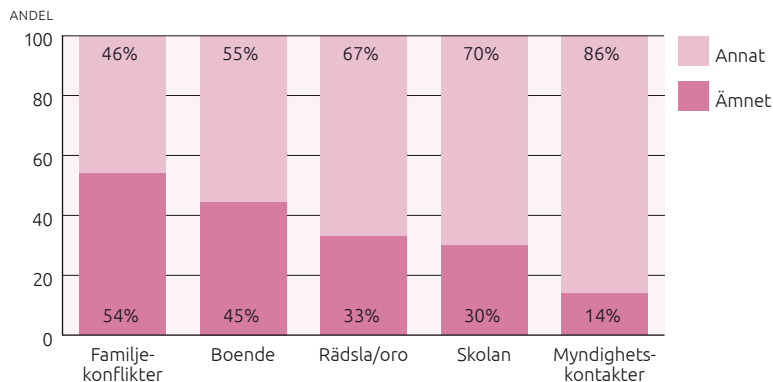
Antal kontakter där barnet har skilda föräldrar,
och där området inte angivits vara *Skilda föräldrar*

	2012	2011
Ensamstående far	617	543
Ensamstående mor	1 463	1 576
Styvfamilj	641	570
Växelvis boende	808	829
Summa	3 529	3 518

Ämnesområde	2012	2011
Skilda föräldrar	1 822	1 758

Totalt	2012	2011
Boende	3 529	3 518
Område	1 822	1 758
Summa	5 351	5 276

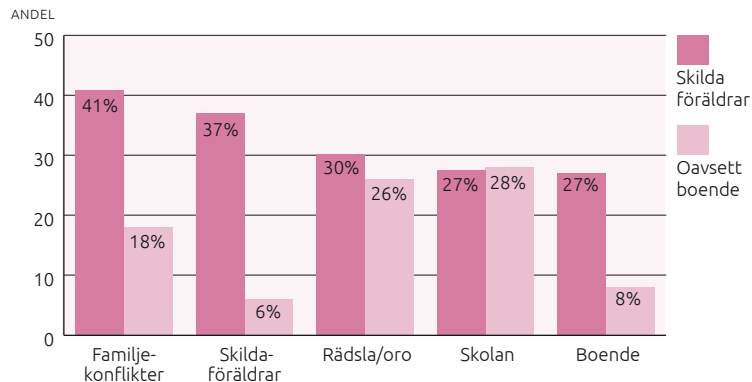
Ytterligare områden vid kontakter om Skilda föräldrar 2012



De flesta av BRIS kontakter med barn handlar om flera olika ämnen. Detta diagram visar de ämnesområden det under 2012 var vanligast att kontakter om *Skilda föräldrar* också handlade om.

I diagrammet kan man se att av de 1 822 kontakter som under 2012 handlade om ämnesområdet *Skilda föräldrar*, handlade 54 procent av dessa även om *Familjekonflikter*. 45 procent av kontakterna handlade om *Boende*, och så vidare.

Ämnesområden 2012 – Boendesituation



2012 handlade 3 818 av kontakterna om barn med skilda föräldrar. Detta diagram visar de fem vanligaste ämnesområdena för dessa kontakter.

De mörkrosa staplarna visar hur stor andel av kontakterna om barn med skilda föräldrar som handlade om aktuellt ämnesområde. Exempelvis kan man se att 41 procent av kontakterna om barn med skilda föräldrar handlade om *Familjekonflikter*.

De ljusrosa staplarna visar hur stor andel av 2012 års totala antal barnkontakter som handlade om aktuellt område, oavsett vilket boende barnet har. Exempelvis kan man se att 18 procent av barnkontakterna, totalt sett, handlade om *Familjekonflikter*.

Diagrammet visar således att det var betydligt mer vanligt att BRIS kontakter under 2012 handlade om *Familjekonflikter* och om *Skilda föräldrar* om det framkommit att det aktuella barnet har skilda föräldrar, än om man studerar alla BRIS kontakter oavsett boende. Diagrammet visar också att det är betydligt vanligare att en kontakt handlar om *Boende* i kontakter med barn med skilda föräldrar, än vid alla kontakter oavsett boende.

Urval för mejl om ämnesområdet Skilda föräldrar

	Antal
Antal mejl under urvalsperioden som huvudsakligen handlade om Skilda föräldrar, och som slumpmässigt valdes ut för genomläsning	342
Antal mejl som huvudsakligen handlade om Skilda föräldrar, och som också handlade om familjekonflikter	461
Antal mejl som huvudsakligen handlade om Skilda föräldrar, och som också handlade om boende	104
Antal mejl som huvudsakligen handlade om Skilda föräldrar, och som också handlade om rädsla/oro	52
Antal mejl som huvudsakligen handlade om Skilda föräldrar, och som också handlade om skola	230
Antal mejl som huvudsakligen handlade om Skilda föräldrar, och som också handlade om myndighetskontakter	136
Totalt antal genomlästa mejl utifrån ämnesområde	1 325

Urval för mejl utifrån barnets boendesituation

	Antal
Mejl där det framkommit att barnet bor med ensamstående mamma	882
Mejl där det framkommit att barnet bor med ensamstående pappa	237
Mejl där det framkommit att barnet bor växelvis hos båda föräldrarna	660
Mejl där det framkommit att barnet bor i styvfamilj	490
Totalt antal genomlästa mejl utifrån barnets boendesituation	2 269

Urval för foruminlägg

Antal genomlästa foruminlägg	70
------------------------------	----

Begrepp och steg i anslutning till en skilsmässa

Att kunna förklara de olika stegen i en skilsmässa kan bidra till att vi kan ge barnet bättre förutsättningar att förstå och hantera sin nya situation.

Begreppen som tas upp i bilagan är sådana som man i sin yrkesroll ofta kommer i kontakt med – indirekt eller direkt – när man arbetar med barn. Även begrepp kopplade till vårdnadskonflikt tas upp.

VÅRDNADSHAVARE Den eller de som har det rättsliga ansvaret för barnet. Vårdnadshavaren har mandat att fatta beslut i frågor som rör barnet och ska se till att barnets behov av omvårdnad, trygghet och god fostran blir tillgodosedda. Att ha vårdnaden juridiskt sett är inte samma sak som att ha den dagliga vårdnaden, eller omvårdnaden av barnet.

GEMENSAM VÅRDNAD Föräldrar som är gifta med varandra är båda vårdnadshavare; de har gemensam vårdnad om sina barn. Om föräldrar skiljer sig fortsätter den gemensamma vårdnaden, men den kan upplösas om en av dem eller båda begär det hos tingsrätten. Gemensam vårdnad behöver inte betyda att barnet bor växelvis eller lika mycket hos båda föräldrarna. Det är föräldrarna som fattar beslut om sitt barns boende. Om föräldrarna har gemensam vårdnad fattar de ett gemensamt beslut. Ogifta föräldrar kan anmäla att de vill ha gemensam vårdnad, i samband med att faderskapet fastställs. Om det inte görs får mamman automatiskt enskild vårdnad om barnet.

ENSKILD VÅRDNAD Den som har enskild vårdnad om ett barn har mandat att ensam fatta beslut om frågor som rör barnet. En förälder med enskild vårdnad har t ex rätt att själv fatta beslut om barnets boende.

UMGÄNGE Vare sig en av föräldrarna är ensam vårdnadshavare, eller föräldrarna har gemensam vårdnad, så har barnet rätt att umgås med båda sina föräldrar. Det är föräldrarnas gemensamma ansvar att se till att barnets behov av umgänge så långt som möjligt blir tillgodosett. Det är barnets behov av kontakt som ska vara styrande för överenskommelsen om umgänget. En förälder har inte någon absolut rätt till umgänge med sitt barn.

ANSÖKAN OM SKILSMÄSSA/ÄKTENSKAPSSKILLNAD När en förälder eller båda föräldrarna har bestämt sig för skilsmässa skickar de in en ansökan till tingsrätten. Har föräldrarna egna eller gemensamma barn under 16 år, följer en betänketid på minst sex månader och högst ett år. Syftet är att skydda barnen för ogenomtänkta beslut. När betänketiden är slut måste föräldrarna meddela tingsrätten att de vill fullfölja sin ansökan. Därefter dröjer det ytterligare några veckor innan skilsmässan formellt är genomförd.

STÖDGRUPPER EFTER SKILSMÄSSA En del kommuner erbjuder stödgrupper för barn i samband med skilsmässa/separation. I en stödgrupp får barnet möjlighet att möta och dela erfarenheter med andra barn som har skilda föräldrar. Grupperna leds av professionella ledare där syftet är att pedagogiskt via kognitiva metoder och emotionellt stöd i grupp bistå med verk samma förhållningssätt. På vissa håll erbjuds föräldrar deltagande i grupper för skilda föräldrar och parallella stödgrupper för barn och föräldrar blir allt vanligare.

FAMILJERÅDGIVNING I alla kommuner finns möjlighet att mot en avgift få samtalsstöd på familjerådgivning. Dit kan föräldrar som önskar stöd i sin relation gå tillsammans eller enskilt, med eller utan barn.

SAMARBETSSAMTAL För föräldrar som inte kommer överens om hur de ska lösa frågor om vårdnaden om barnet, om barnets boende, eller om hur umgänget med föräldrarna ska se ut så erbjuder kommuner så kallade samarbetssamtal.

Funktionen med samarbetssamtal syftar till att eventuella tvister ska kunna lösas utanför domstol. Det är ett lagstadgat krav för kommunerna att sörja för att föräldrar kan erbjudas samtal under sakkunnig ledning i syfte att ge-

mensamt hitta former för hur umgänget, vårdnaden och boendet med barnet ska lösas. Det är kring föräldraskapet som samtalet ska fokuseras – inte på att förmå föräldrarna att fortsätta leva tillsammans.

Samarbetssamtal förutsätter att båda föräldrarna medverkar. Om föräldrarna lyckas enas i samband med sådana samtal så erbjuds de också möjligheten att skriva juridiskt bindande avtal. Samarbetssamtal är kostnadsfria.

STÄMNINGSANSÖKAN Ett sista alternativ om föräldrar inte kan komma överens är att den ena eller båda föräldrarna vänder sig till tingsrätten med en stämningsansökan för att få en rättslig lösning i frågan om vårdnad. För närmare 15 % av de föräldrar som separerar eller skiljer sig leder skilsmässan till vårdnadskonflikt.

SNABBUPPLYSNING Domstolen ska besluta om vårdnad i enlighet med vad som är bäst för barnet. Då stämningsansökan inkommit uppdrar tingsrätten socialnämnden att lämna en snabbupplysning som underlag för ett beslut om hur vårdnaden, boendet eller umgänget ska regleras under den tid som målet handläggs (ett s k interimistiskt beslut).

SAMFÖRSTÅDSLÖSNING I samband med en förberedande förhandling undersöks möjligheterna av att hitta en samförståndslösning mellan föräldrarna. Tingsrätten kan begära av föräldrarna att de först ska försöka lösa tvisten genom samarbetssamtal. Tingsrätten kan också uppdra åt socialnämnden att anordna samarbetssamtal, eller åt en extern medlare att försöka bidra till att föräldrarna når en samförståndslösning. Om en sådan lösning nås, och domaren ser att den ligger i barnets intresse, så brukar rätten döma i enlighet med den. Misslyckas däremot försöken, så går målet vidare till en huvudförhandling. I och med det förlorar föräldrarna möjligheten att själva påverka hur barnets vårdnad ska utformas.

VÅRDNADSUTREDNING Tingsrätten uppdrar åt socialnämnden att göra en vårdnadsutredning som ett underlag för domstolens beslut. I den utredningen ska socialnämnden inhämta information från föräldrarna, och om det inte är olämpligt även inhämta information från barn i familjen, och från personer som har en professionell relation till familjen.

Processen för ett mål som går till huvudförhandling tar mellan ett och två år från det att stämningsansökan har lämnats in.

ÖVERKLAGAN En förälder som inte är nöjd med tingsrättens dom kan överklaga den till hovrätten – som är nästa instans i rättssystemets handläggning av vårdnads-, boende- och umgängeskonflikter.

”Jag har två jättebra familjer,
det är inte det som är jobbigt.”

”Att inte vara kär längre är väl
ingen anledning till att skiljas?”

”Brorsan valde pappas sida,
så då väljer jag mammas.”



BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell medlemsorganisation som bistår barn och unga som far illa. BRIS verkar som en länk mellan barn, vuxna och samhälle. Till BRIS kan barn och ungdomar upp till 18 år anonymt och kostnadsfritt vända sig när de behöver stöd från en vuxen. Genom BRIS Vuxentelefon – om barn får också vuxna någon att prata med kring frågor och problem rörande barn och unga. BRIS använder sin samlade kunskap om barns och ungdomars situation för att informera, påverka och skapa opinion i barnrättsliga frågor.

Telefon för dig upp till 18 år	116 111
BRIS-mejlen och BRIS-chatten	www.bris.se
BRIS Vuxentelefon – om barn	077-150 50 50
Medlemskap och gåva	PlusGiro 90 15 04-1
Gilla BRIS på Facebook	www.facebook.com/BRIS