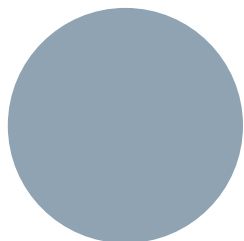
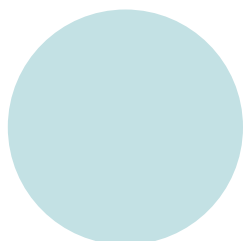
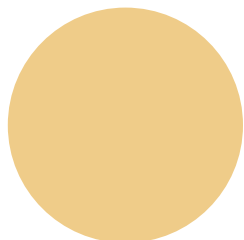
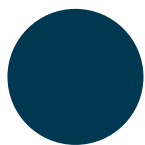


# Familieretshusets samværsguide til forældre



## Indholdsfortegnelse

Viden om børn	3
Samværsordninger	3
Samværsguiden	4
Sikkerhed	4
Tilknytning	5
Barnet	5
Forældre	7
Samarbejdet	7
Logistik	7
Deleordninger	8



## Viden om børn

Familieretshuset har samlet viden til forældre i denne samværsguide til forældre om samvær, tilknytning, børneinddragelse, børns reaktioner, børns sikkerhed og børn i sammenbragte familier.

### Samværsordninger

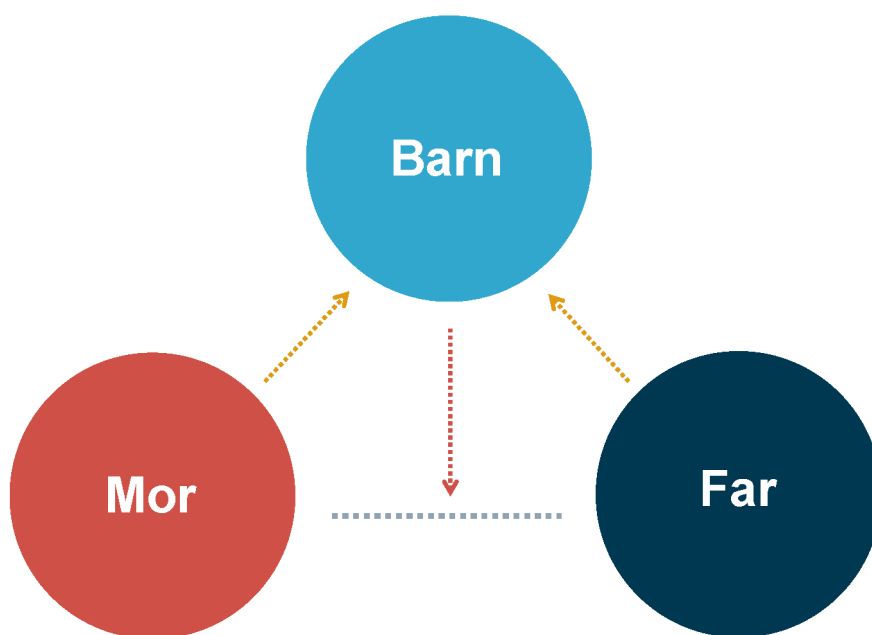
#### At give afkald på tid med børnene

For de fleste forældre er det svært at skulle give afkald på tid med deres børn. Derfor kan aftaleprocessen være forbundet med konflikt og svære følelser. Det er almindeligt, at forældre frygter, at den anden forælder er ude på at køre dem ud på et sidespor i børnenes liv.

#### Forskellige syn på barnets behov

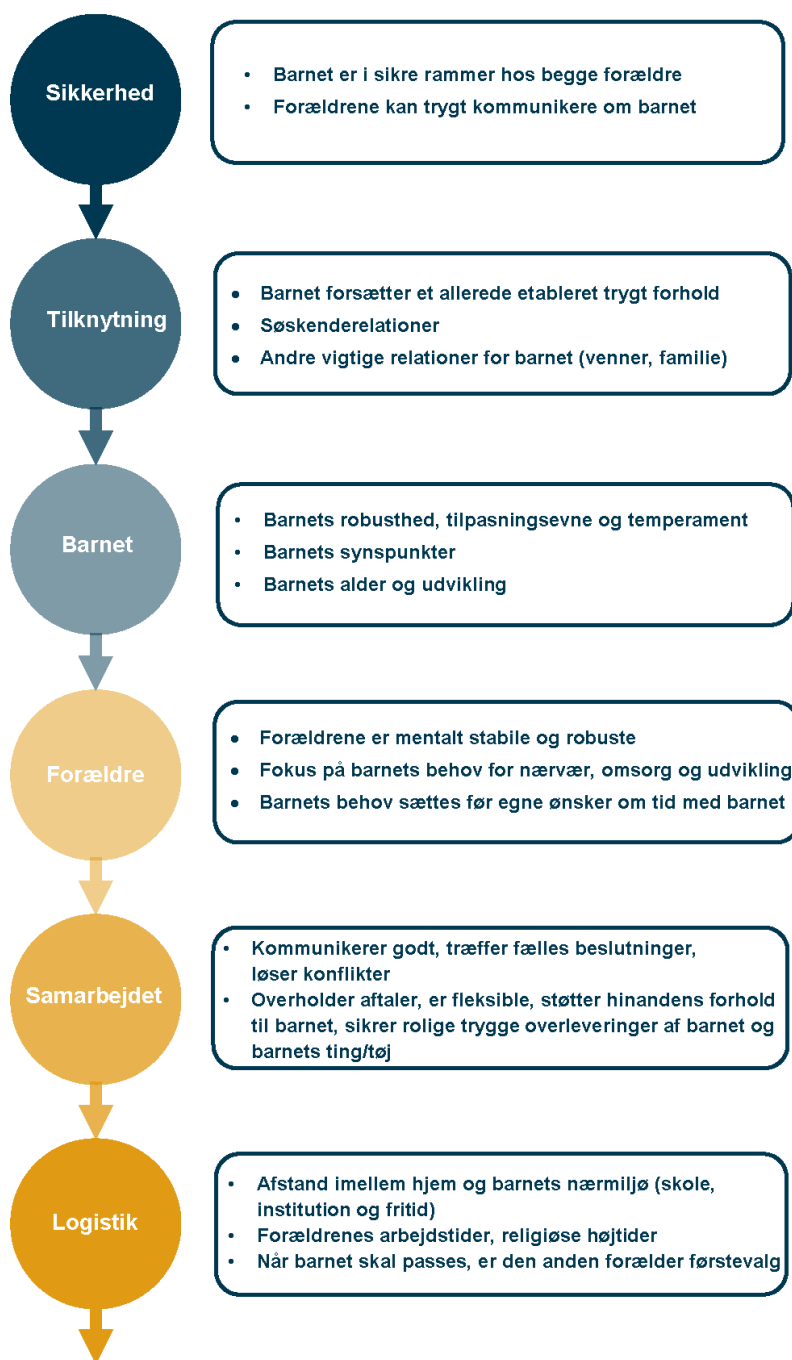
Forældre har ofte forskellige syn på deres børn, forskellige styrker og svagheder som forældre og forskelligt blik på, hvad deres børn har brug for. Det kan være svært nok at håndtere disse forskelligheder, selv når man bor under samme tag.

Forskelligheder i en defamilie kan opleves som truende. "Påvirker hun nu mit barn i en forkert retning?" "Sætter han mig mon i et dårligt lys som mor?" Illustrationen *Far, mor og børn ser forskelligt* kan bruges for at anskueliggøre de forskellige perspektiver:



Følgende model giver overblik over hvilke hensyn forældre skal tage, når de skal beslutte hvordan barnets samværsordning skal være, så den bliver bedst mulig for barnet. De forskellige hensyn er sat i prioriteret rækkefølge, så det vigtigste hensyn står øverst.

# Samværsguiden



## Sikkerhed

For at barnet overhovedet kan komme på samvær, er det en forudsætning, at samværet foregår i betryggende sikre rammer. Samtidig skal den forælder, der skal tage sig af barnet, være i stand til at gøre det på forsvarlig vis, så barnet ikke bliver udsat for fare i forbindelse med samværet. Det er ligeledes en forudsætning, at forældrenes manglende samarbejde eller konfliktfyldte kommunikation ikke skader barnet i grad, hvor det ødelægger barnets udvikling og trivsel.

## Tilknytning

Barnets tilknytning til samværsforælderen har betydning for, hvor lang tid barnet kan være sammen med samværsforælderen og væk fra bopælsforælderen. Hvis barnet ikke kender samværsforælderen og først skal til at opbygge et forhold, er det bedst for barnet, at samværet er af kortere varighed. Hvis barnet omvendt allerede har en tryk tilknytning til en forælder, er det vigtigt at have fokus på at bevare denne og ikke begrænse samværet for meget. Søskende, bedsteforældre og barnets venner spiller også ind, når forældre skal vælge den bedst mulige ordning for deres barn. Ordningen skal gerne sikre, at barnet kan bevare og udvikle sine vigtige relationer. Som udgangspunkt kan det være en god idé af aftale, at søskende følges fra hjem til hjem.

## Barnet

### Barnets robusthed, tilpasningsevne og temperament

Den gode samværsordning afhænger af det individuelle barn. Børn er forskellige – nogle trives godt med en deleordning, andre gør ikke. Barnets robusthed, tilpasningsevne og temperament har en betydning for, hvor udvidet samværsordningen bør være. Børn med særlige behov har typisk behov for at opholde sig mest hos den ene forælder for at få hverdagen til at fungere uden for meget travlhed og omskiftelighed, mens mere robuste børn kan have stor glæde af at have lige meget kontakt med begge forældre.

### Barnets synspunkter

Barnets egne synspunkter har også betydning for, hvordan samværet bedst tilrettelægges. Det er vigtigt at lytte til børn, som måske er mest knyttede til den ene af forældrene og kan savne denne voldsomt, hvis barnet er for lang tid væk fra vedkommende. Andre børn bliver måske stressede af for mange skift eller for lang transport.

Man har spurgt børn, hvis forældre skulle til mægling for at lave aftaler, hvad de håbede, der kom ud af det. Og hvad børn er optagede af, er ret ofte noget helt andet end deres forældre. Når forældre skal finde løsninger, er de ofte optagede af antal dage med barnet, forældremyndighed, bopælsstatus, penge og lignende.

Spørger man børn, ser billedet helt anderledes ud:

- "Stop med at skændes."
- "Fortæl dem, at børn ikke er en ting, som kan deles, sådan at det bliver fair for dem."
- "Stop med at sige dårlige ting om hinanden."
- "Jeg vil ha' dem til at blive gift igen."
- "Jeg tror, det er min skyld – kan du spørge dem?"
- "Jeg vil ha', at de skal være voksne, og jeg skal være barn."

Så ifølge både børn selv og forskningen er det samarbejdet og følelsen af, at begge forældre bakker op om børnenes kærlighed til både mor og far, der er afgørende. Det er oplevelsen af, at forældrene kan finde ud af at snakke sammen og ikke kæmper om børnene.

For børn har det ofte stor betydning fortsat at have begge forældre i deres liv, selv om det ikke nødvendigvis er det samme som at have lige meget tid med begge forældre. De er ofte også optagede af, at det er deres forældre, der træffer valget sammen og bliver enige om, hvad der er bedst – at de forbliver de voksne.

For de større børn, især efter 10-års-alderen, er det ofte vigtigt at have en oplevelse af, at forældrene lytter til ens ønsker. Hvis man oplever, at ens forældre lytter og kan tilsidesætte egne behov – selv om det er svært – giver det ofte tryk og en følelse af tillid. Hvis de derimod oplever at blive presset til noget, de ikke ønsker, kan de miste tillid.

### Barnets udviklingsbehov

Når vi taler om børn – især de mindre børn – findes der nyttig viden om udviklingsbehov, når forældrene skal træffe gode valg for deres børn.

### Ordningen bør følge barnet i dets udvikling

En yderst vigtig pointe er, at børn udvikler sig. Og de har brug for, at ordningen udvikler sig med dem. Når barnet er lille, har det brug for én ting. Når det er lidt større, har det brug for noget andet. Og måske som teenager noget helt tredje. Det indebærer, at forældrene løbende bør evaluere og justere børnenes løsninger. Det kan for mange forældre være en god idé at lave en prøveordning, når de skal indgå eller ændre en aftale, da det kan være svært at forudse, hvad der fungerer godt, før familien har prøvet det i en periode.

### Balance mellem stabilitet og fleksibilitet

Især små børn har stort behov for forudsigelighed, en god rytme og rutiner. Når barnet bliver ældre, vil det stadig have brug for en stabil hverdag, men der vil samtidig være brug for mere fleksibilitet. Det kan eksempelvis være at komme med til farmors runde fødselsdag, selv om det er i mors weekend. Eller at få lov at blive længere hos mor, så man kan nå med til festen med vennerne.

### Børn er forskellige

Børn udvikler sig i forskellige tempoer, og børn er selvfølgelig forskellige som individer. De kan have forskellige temperamenter og være forskellige, i forhold til hvordan de kan klare at skifte mellem og at være væk fra deres forældre.

### Barnets alder som pejlemærker

#### 0-1 år

Spædbarnet har i særlig grad brug for forudsigelighed, vante rammer og rutiner. Der er desuden fysiske behov som amning, søvn og mad, der skal tages hensyn til. Barnet har brug for at have en gennemgående omsorgsperson, som kender barnets signaler. Dette skal være den person, som barnet har været mest afhængigt af og er knyttet til.

Samtidig er det vigtigt at kunne have hyppig kontakt til den anden forælder, og at den anden forælder inddrages og informeres godt. Dette er vigtigt for at bakke op om relationen til begge forældre. Det optimale for barnet er en fast base, og at den anden forælder kan være sammen med barnet flere gange om ugen.

#### 1-3 år

Når barnet bliver lidt ældre, kan samværet udvides, og efterhånden kan overnatning også være en god løsning. Når barnet er under tre år, har det stadig brug for stor stabilitet og rytme i sin hverdag, og det er vigtigt at støtte op om dette. Barnet har stadig en begrænset tidsforståelse.

Før man begynder på overnatning, skal barnet være modent nok. Overnatning fungerer bedst, hvis der er et godt samarbejde og tæt kontakt mellem forældrene. Det er vigtigt at tage hensyn til barnets robusthed og tilknytningen til forældrene.

### At understøtte begge forældres relation

Den forælder der har barnet mest, må prøve at sætte sig ind i det afsavn og den frygt, samværsforælderen til helt små børn kan opleve. Det stiller særlige krav til bopælsforælderen om at være fleksibel i forhold til jævnlig kontakt, så samværsforælderen oplever sig mest muligt inddraget. Samværsforælderen har ofte brug for forsikring om, at det nuværende arrangement ikke er permanent, men at tiden med barnet udvides efterhånden.

#### 3-6 år

Når barnet er mellem tre og seks år, kan det fungere godt for barnet med mere samvær og flere overnatninger. Hvis de fungerer godt for barnet, kan man med tiden gradvist nærme sig mere delt tid mellem forældrene. Igen er det afgørende at kigge på barnet, på forholdet til begge forældre og på forældrenes samarbejde.

Børn i denne alder forstår mere, og man kan forberede dem på, hvad der skal ske. De har stadig svært ved at undvære en forælder i en hel uge ad gangen og vil derfor have glæde af at se den anden forælder i løbet af ugen.

## 6-12 år

Børn mellem seks og tolv år kan i højere grad fortælle, hvordan de har det, og give udtryk for ønsker. Det er betydningsfuldt at forsøge at tilpasse sig børnenes ønsker og afveje dem i forhold til, hvad man som forældre tror, er bedst. Derudover kan man ikke sige noget generelt om specifikke behov i forhold til ordninger.

Det er dog vigtigt at holde sig for øje, at børn i den alder begynder at være mere optagede af deres venskaber og liv uden for hjemmet. Derfor er det godt, hvis man som forældre kan være fleksibel for at understøtte den udvikling.

## 12 år og opefter

Teenagere knytter sig i stadig større grad til vennerne, selv om forældrene fortsat er centrale. Det er ofte rigtig vigtigt for dem at have kontakt til vennerne, uanset om de er hos mor eller far. Unge vil typisk også gerne bestemme mere selv. Flere unge vælger deleordninger (7/7 og 6/8) fra – ikke på grund af forholdet til forældrene, men fordi de synes, at det er for besværligt. Ungdomstiden er en krævende udviklingsperiode, og derfor ønsker nogle en fast base. Barnets alder og udvikling har ligeledes betydning, for hvor mange overnatninger et barn bør have hos en samværsforælder, hvilket uddybes nedenfor.

Som det fremgår af samværsguiden, er barnets alder og udvikling kun et aspekt; de andre forhold er mindst lige så vigtige, når forældrene skal aftale en god ordning.

## Forældre

Forældrenes måde at være forældre på spiller også ind, når barnets hverdag skal tilrettelægges. Barnet har behov for forældre, der er mentalt stabile og har fokus på barnets behov – også de udtalte. Barnet bør være mest hos den forælder, der er bedst formår at prioritere barnets behov for nærhed, omsorg, stimulation, struktur og opdragelse over sine egne behov. Omvendt bør barnet være mindst hos den forælder, der af forskellige årsager, så som arbejde, livssituation, nye familiekonstellationer, sygdom prioriterer sine egne behov højere.

## Samarbejdet

Forældrenes samarbejde spiller også ind på, hvor udvidet samværet bør være. Forskningen viser, at deleordninger, hvor barnet opholder sig lige meget hos hver af forældrene, fungerer bedst, hvis samarbejdet og kommunikationen imellem forældrene fungerer godt. Omvendt trives børn med forældre med højt konfliktniveau bedst med at opholde sig mest i et hjem.

## Logistik

Endelig har logistikken også betydning for, hvilken ordning der fungerer bedst for et barn. Hvis barnet skal være mere end hver anden weekend hos den ene forælder, er det optimalt at bo tæt på hinanden. Så kan barnet have adgang til venner og fritidsaktiviteter begge steder. Særligt skolebørn trives godt med, at deres netværk er tilgængeligt på de fleste hverdage.

Samværet skal naturligvis tilrettelægges sådan, at samværsforælderen har mulighed for at være sammen med barnet under samværet, så derfor må der tages hensyn til samværsforælderenes arbejdstider.

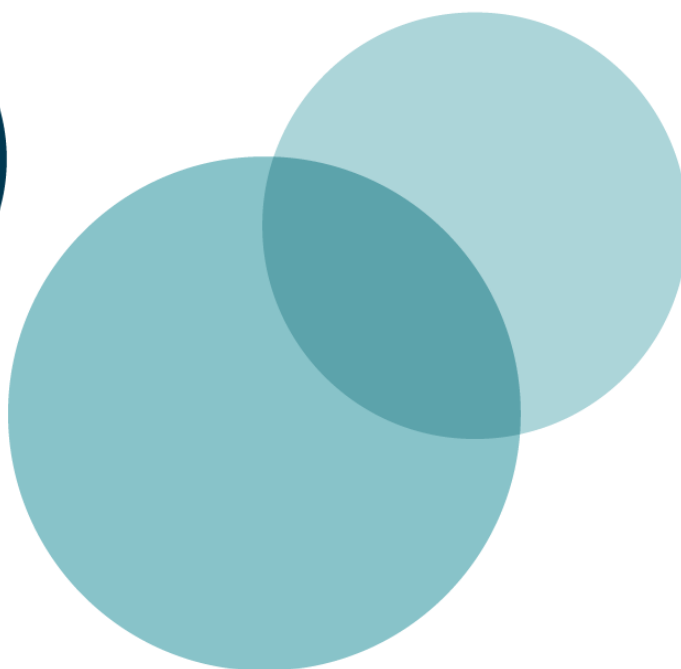
Barnets deltagelse i højtider har betydning for tilknytningen til barnets udvidede familie. Derfor bør samværsordningen indrettes på en måde, så barnet får mulighed for at deltage i begge forældres familiers traditioner.

## Deleordninger

Deleordninger har været meget omdiskuterede, i forhold til om de er gode eller dårlige for børn. En rapport fra 2014 viser, at en tredjedel af alle børn i skilsmisser i dag lever i deleordninger (7-7) eller næsten dele-ordninger (8-6). Og det omfatter børn helt ned i tre-års-alderen. Der er sket en kraftig stigning gennem de senere år. I 2010 var tallet 17 %. Dette er første generation, hvor et betragteligt antal børn lever i to hjem. Forskningsmæssigt ved man derfor endnu ikke så meget om, hvad det betyder for børn på sigt.

Det helt afgørende er, at forældrene er gode til at samarbejde. At de kan tale sammen om barnets hverdag og trivsel og få det praktiske til at hænge sammen. Derudover skal de bo tæt på hinanden, så barnet oplever at have adgang til venner og fritidsaktiviteter fra begge hjem. Når disse forhold er til stede, afhænger det derudover også af det enkelte barn.





## Familieretshuset

Storetorv 10  
6200 Aabenraa

Familieretshuset.dk  
Telefon 72 56 70 00