

Familieretshusets forældreguide til samværsaftaler for børn i delte familier

Når jeres samværsaftale skal tjene jeres barns bedste

Indledning til forældreguide om samværsaftaler

Når I går fra hinanden, skal I finde ud af, hvor mange dage jeres barn skal bo ved jer hver i sær.

Vi ved, at det har stor betydning for børn at have en god relation til begge forældre. I udgangspunktet vil det derfor være godt for jeres barn, at det støttes i at have kontakt og samvær med jer begge.

Der er ingen regler for, hvordan I skal indrette jer, og der findes ikke én løsning, som altid vil være den bedste. Det er vigtigt, at I forholder jer til alle de ting, der har betydning, for jeres barns hverdagsliv, når I træffer beslutning om samværsordningen.

Børns behov kan ændre sig over tid, ligesom børns egen oplevelse af, hvad der har betydning, kan ændre sig over tid. Det kan derfor være en hjælp at tænke en samværsordning, som noget, der skal kunne udvikle sig med barnet, og som I derfor skal tage stilling til løbende.

Når man står midt i en skilsmisse, kan det være vanskeligt at overskue alt det, der kan have og få betydning for barnet. Man kan derfor som brudt familie være nødt til at prøve sig frem med forskellige måder at arrangere barnets hverdagsliv på. Husk at være opmærksom på hvis der er tegn på, at en ordning ikke fungerer for jeres barn, og vær åben over for at ændre ordningen, hvis der er behov for det.

Vi ved, at børn i udgangspunktet ønsker at blive talt med om det, der har betydning for dem, når deres hverdagsliv ændrer sig. Som forælder kan man være opmærksom på, hvad børnene fortæller om, hvad der er vigtigt for dem i deres hverdag. Det kan være vigtigt at lytte til børnene uden at give dem ansvar for de beslutninger, der skal tages. Børnene har også brug for at kunne tale om det, der er vigtigt for dem, uden at de får oplevelsen af, at de skal tage hensyn til, hvad deres forældre føler og foretrækker. Når man interesserer sig for det, der er vigtigt for barnet, er det ikke det samme som, at barnet skal fortælle de voksne, hvordan de ønsker en samværsordning skal være for dem. Det handler mere om at være nysgerrig på, hvad der har betydning for, at jeres barn oplever, at hverdagslivet hænger sammen på en god måde for ham/hende.

I Familiereetshusets forældreguide til samværsaftaler tages der udgangspunkt i viden om, hvad der er vigtigt for, at en samværsaftale tjener jeres barns bedste. Her finder I beskrivelse af en række faktorer, som har betydning og som kan guide jer i forbindelse med jeres valg af samværsordning for jeres barn:

- [Barnets tryghed/sikkerhed og omsorg](#)
- [Barnets relationer](#)
- [Barnets alder](#)
- [Barnets hverdagsliv](#)
- [Forældresamarbejdet](#)

Barnets tryghed/sikkerhed og omsorg

Jeres barn har brug for omsorg og tryghed for at udvikle sig og for at trives. En grundlæggende forudsætning for, at et barn kan have samvær med en forælder, er dermed, at barnet får mødt sit behov for sikkerhed/tryghed og omsorg i samværet med forælderen. Er denne grundlæggende forudsætning ikke til stede, er det vigtigt at tage højde for i forbindelse med tilrettelæggelsen af samværsordning.

Barnets relationer

Når jeres barn har en tæt relation til begge sine forældre er der et godt udgangspunkt for, at barnet kan bo hos og have samvær med jer begge. Og det er vigtigt at understøtte, at jeres barn fortsat får mulighed for at have en tæt relation til jer begge, når I vælger at bo hver for sig.

Vi ved fra forskningen, at mange børn i skolealderen trives godt i en ordning, hvor de bor lige meget ved hver forælder (også kaldet en deleordning). Det er ikke ensbetydende med, at en deleordning altid vil være den rigtige løsning.

Husk at være nysgerrige på alle de ting – også ud over relationen til jer som forældre – der kan have betydning for jeres barn, og lad dette være i centrum, når I træffer beslutning (se evt. under "Barnets hverdagsliv").

Når barnet ikke har en tæt relation til den ene af sine forældre, vil korte, men hyppige samvær understøtte barnets mulighed for at opbygge en relation til denne forælder, og samtidig sikre, at barnet ikke er væk for længe ad gangen fra den forælder, der allerede er tryk omsorgsperson for barnet. Dette er særligt vigtigt at tage højde for, når det drejer sig om et lille barn.

Det kan være en hjælp at tænke samværsordningen som noget, der skal udvikle sig med barnet, og at samværet derfor kan udvides i takt med, at barnet opbygger en tættere relation til den forælder, barnet ikke kender så godt.

Nogle børn vil opleve sig tættere knyttet til én forælder og vil derfor naturligt ønske at være mere hos denne. Det handler derfor om på den ene side at understøtte barnets mulighed for at knytte sig til den anden forælder ved at understøtte barnet i at have kontakt og samvær med denne, og på den anden side at tage højde for, at barnet på et givent tidspunkt kan have bedst af at være mere hos den ene forælder.

Det er også en muligt at lave aftale om samvær, som ikke involverer en overnatning. Det kan fx være samvær, hvor den forælder, barnet ikke overnatter ved, bruger en eftermiddag med barnet.

Tid med en forælder er en vigtig forudsætning for at kunne opbygge en relation, men det er ikke det specifikke antal af dage, barnet er ved jer hver især, der er afgørende.

Den forælder, som barnet er tæt knyttet til, har en vigtig funktion i forhold til at hjælpe barnet med at blive tryk i andre relationer og i nye situationer. Det er ikke nok, at

denne forælder forholder sig neutralt. Barnet har behov for, at denne forælder aktivt hjælper barnet med at opleve relationen til den anden forælder som vigtig og tryk. Det kan have betydning, at denne forælder taler med barnet om den anden forælder og gør det i positive vendinger. At forælderen kan glæde sig sammen med barnet, over noget, det har oplevet med den anden forælder. Det har også betydning, at den anden forælder informeres om barnets hverdagsliv samt at vedkommende engagerer sig i barnets liv fx i forbindelse med fritidsinteresser, forældremøder osv.

Selvom barnet er mest hos den ene forælder, er det vigtigt at I som forældre, koordinerer jeres forældreskab ved at tale med hinanden om hvordan I forstår jeres barns behov, og hvordan I som forældre bedst møder jeres barn i det. Det har betydning for samværsforælders muligheden for at være tæt involveret i barnets liv, og for muligheden for på et senere tidspunkt at optrappe samværet.

Andre vigtige relationer i barnets liv så som, søskende, bedsteforældre og barnets venner spiller også ind, når I som forældre skal vælge den bedst mulige ordning for jeres barn. Samværsordningen skal gerne understøtte, at jeres barn kan bevare og udvikle vigtige relationer.

Vi ved fra forskning, at det har stor betydning for børn, at de får mulighed for at følges med deres søskende, når forældrene bliver skilt. Samtidig kan børn i forskellige aldre have forskellige behov og ønsker i forhold til samvær. I en dansk undersøgelse gav flere børn udtryk for, at det er vigtigt at følges med søskende, selvom det kan gå ud over deres egne behov. Der kan også laves aftaler for det enkelte barn om at tilbringe fx en eftermiddag hos en forælder uden sine søskende. Det kan fx være en god idé, hvis barnet har behov for alenetid med denne forælder, eller hvis barnet fx pga. sin alder har svært ved at undvære forælderen i længere tid ad gangen.

Det kan også have betydning for jeres barn at få mulighed for at deltage i familiebegivenheder, arrangementer med venner eller i forbindelse med fritidsaktiviteter, og at dette ikke begrænses af, hvilken forælder barnet er hos på det givne tidspunkt.

Barnets alder

Børn er forskellige og udvikler sig i forskellige tempi. De kan have forskelligt temperament og være forskellige i forhold til, hvilke færdigheder de har, hvor meget struktur og stabilitet, de har brug for, og hvordan de kan klare at skifte mellem og at være væk fra deres forældre. Det er derfor vigtigt at se på, hvad der vil fungere bedst for lige præcis jeres barn.

Alt efter barnets alder, kan der være forskellige hensyn at tage, når I skal vælge en samværsordning.

0-3 år: Det lille barn knytter sig til de voksne, der er engageret i omsorgen for barnet, og som kender og responderer passende på dets behov og signaler. Det lille barn kan knytte sig til flere omsorgspersoner ad gangen. Hvis begge forældre har været engageret i omsorgen for det lille barn, kan de derfor begge have en vigtig omsorgsfunktion for barnet, også når det er lille. I forbindelse med valg af samværsordning er det vigtigt at være opmærksom på, at det lille barn kun kan være adskilt fra en omsorgsperson i kort tid ad gangen og stadigvæk opleve omsorgspersonen som stabil og gennemgående. Det betyder, at det lille barn har behov for, at samvær er hyppigt forekommende og af kort varighed, så barnet fortsat vil have oplevelsen af, at barnets omsorgspersoner er stabile og gennemgående i barnets liv. Små børn har brug for forudsigelighed, rutiner og kendte rammer. Dette kan tilgodeses i en ordning, hvor barnet bor og har base hos den ene forælder, og har korte og hyppige samvær med den anden forælder. Det stiller særlige krav til bopælsforælderen om, at samværsforælderen oplever sig mest muligt inddraget og om at være fleksibel i forhold til jævnlig kontakt. Det kræver også en opmærksomhed på at lade samværsordningen udvikle sig med barnet, således at samværet kan udvides med tiden. Det er vigtigt, at I som forældre taler sammen og koordinerer jeres forståelse af barnet og jeres tilgang til barnet, da dette giver den bedste forudsætning for, at barnet på sigt kan få mere samvær med den anden forælder og vil trives i at have to baser.

Der findes endnu ikke tilstrækkelig forskningsbaseret viden om, hvordan helt små børn trives i en ordning, hvor de bor lige meget hos begge forældre.

3-6 år: Når barnet er 3-6 år, har det en større tolerancetærskel i forhold til at kunne være adskilt fra sine omsorgspersoner og stadigvæk opleve dem som stabile og gennemgående. Det betyder, at antallet af overnatninger i træk hos den anden forælder kan øges – såfremt det i forhold til andre hensyn og hele barnets hverdagsliv, er det bedste for barnet. Forskningsmæssigt er man også begyndt at undersøge, hvordan denne aldersgruppe trives i samværsordninger, hvor de bor lige meget hos hver forælder. Foreløbigt finder forskningen, at børn i denne aldersgruppe ikke ser ud til at belastes af at have en sådan deleordning. Der mangler fortsat viden om, hvilke faktorer der mere præcist har betydning for, at børn i denne aldersgruppe trives i en deleordning.

6-12 år: Når barnet har nået skolealderen, kan det fra et udviklingsmæssigt perspektiv godt håndtere at være væk fra sine omsorgspersoner i længere tid ad gangen. Et stigende antal børn i skolealderen bor cirka lige meget ved hver forælder og mange trives i det. Det er ikke ensbetydende med, at en

deleordning med 50% tid hos hver af forældrene er det rigtige for alle børn i skolealderen.

Det er også for børn i skolealderen væsentligt, at der tages hensyn til alle de faktorer, der har betydning for barnet i dets hverdagsliv, når der træffes beslutning om samværsordningen.

13-17 år: Teenagere knytter sig i stadig større grad til vennerne, selv om forældrene fortsat er centrale. Det er ofte vigtigt for teenagere at have kontakt til vennerne og adgang til fx deres yndlingstøj og ting. Teenagere vil typisk også gerne bestemme mere selv og efterspørger fleksibilitet. Flere unge vælger deleordninger fra – ikke på grund af forholdet til forældrene, men fordi de synes, at det er for besværligt. Det vil derfor være vigtigt for jeres barn, at I løbende forholder jer til samværsordningen, og lader den udvikle sig med barnet.

Barnets hverdagsliv

Barnets hverdagsliv rummer rigtig meget, som kan have betydning i forbindelse med valg af samværsordning. Det betydningsfulde kan være relateret til skolen, venner, fritidsinteresser, kæledyr, (bonus-)søskende eller andre vigtige voksne. Det kan være barnets mulighed for at få lektiehjælp, og det kan også være oplevelsen af at dele interesser og være fælles om noget med en forælder. Det kan også være ting relateret til logistik, forældrens arbejdstider og transport. Måske barnet har en fritidsinteresse, der er særlig vigtig for barnet, og som kræver, at forælderen har mulighed for at køre og være tilstede mange timer om ugen. Det kan også være, at en forælder flytter væk, og at dette får betydning for barnets adgang til venner, fritidsinteresser og måske endda betyder et skoleskift.

Ingen af disse ting kan på forhånd defineres som noget, der peger på én specifik ordning som den rigtige. Det vil være forskelligt fra barn til barn, hvilken betydning sådanne ting hver især vil have for barnets liv. Det er væsentligt, at I som forældre er nysgerrige på, hvad der er vigtigt i jeres barns liv, og på hvordan I kan sammensætte en ordning, der bedst muligt understøtter dette.

Forældresamarbejdet

Vi ved, at forældres evne til at samarbejde og kommunikere har betydning for børns trivsel i forbindelse med skilsmisse generelt. Uanset valget af samværsordning har det derfor betydning for jeres barn, at I kommunikerer om vigtige ting i jeres barns liv, og at I ikke udsætter jeres barn for de uenigheder, der kan være imellem jer. Vi ved også, at det har stor betydning for jeres barn, at han/hun har mulighed for at bevare og udvikle en tæt følelsesmæssig relation til jer begge, og at det har stor betydning, at I understøtter hinanden i dette.

Det har betydning, at I samarbejder om, at I begge kan være involveret og engageret i barnets følelsesliv og hverdagsliv fx i forhold til venner, lektier og interesser. Det kan fx være ved at I deler information med hinanden om vigtige ting i barnets liv, og ved at I understøtter jeres barn i at have kontakt med den anden forælder ved behov. Og hvis jeres barn primært bor ved den ene forælder i hverdagene, er der også mulighed for at lave aftaler om at jeres barn fx kan bruge en eftermiddag i hverdagen med den anden forælder, for at bevare en relation, der knytter sig til barnets hverdagsliv.

Vi ved, at de familier, hvor forældrene kan samarbejde og kommunikere, har større tendens til at vælge en deleordning, hvor barnet bor lige meget hos hver af forældrene. Og når man i forskningen har spurgt børnene, hvad der har betydning for at kunne trives i en deleordning, står det klart, at forældrenes samarbejde har stor betydning. Børnene har større tendens til at være positivt stemte over for en deleordning, når forældrene kan samarbejde og undgår at have konflikter foran barnet, samt når begge forældre kan deltage ved begivenheder, som er vigtige for barnet. Derudover har det betydning, at forældrene tillader barnet, at have kontakt med den anden forælder, uanset hvem barnet er hos.

Opsummering

Når I skal beslutte en samværsordning for jeres barn, så tænk over og tal med hinanden om:

- Hvordan sikres jeres barns tryghed og sikkerhed bedst med den samværsordning, I vælger?
- Hvad er vigtigt for jeres barn i forbindelse med netop jeres barns relationer, og hvordan kan I understøtte, at jeres barn kan fastholde vigtige relationer?
- Hvilken alder har jeres barn, og hvad betyder jeres barns alder for den ordning, I overvejer?
- Hvad er vigtigt for jeres barn i netop jeres barns hverdagsliv, og hvordan understøtter I bedst det, jeres barn oplever som vigtigt?
- Hvordan fungerer jeres samarbejde om at være forældre for jeres barn, og hvordan tager I bedst højde for det i den samværsordning, som jeres barn skal leve i?

Tænk også over, om jeres samværsordning skal justeres, efterhånden som jeres barn bliver ældre og hverdagslivet ændrer sig for jer og jeres barn. Interesser jer for og vær nysgerrig på, hvad netop jeres barn oplever som vigtigt i sit liv og sine relationer.

Litteratur

Ahrons, C. R., Miller, R. B., (1993). The effect of the postdivorce relationship on paternal involvement: A longitudinal Analysis. *American journal of orthopsychiatry*, 63 (3), 441-450.

Amato P. R., Gilbreth J. (1999). Nonresident fathers and children's well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family*. 61:557–573.

Bergström, M., Fransson, E., Fabian, H., Hjern, A., Sarkadi, A., & Salari, R. (2018a). Preschool children living in joint physical custody arrangements show less psychological symptoms than those living mostly or only with one parent. *Acta Paediatrica*, 107(2), 294-300.

Bergström, M. Fransson, E., Wells, M., Köhler, L., Hjern, A. (2018b). Children with two homes: Psychological problems in relation to living arrangements in Nordic 2- to 9-year-olds. *Scandinavian Journal of Public Health* (47). DOI: 10.1177/1403494818769173

Berman, R. & Daneback, K. (2020): Children in dualresidence arrangements: a literature review. *Journal of Family Studies*, DOI: 10.1080/13229400.2020.1838317, <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1838317>

Dijk, V. R., Valk, V. D. E. I., Dekovic, M. & Branja, S. (2021): A meta-analysis on interparental conflict, parenting, and child adjustment in divorced families: Examining mediation using metaanalytic structural equation models. *Clinical Psychology Review*. DOI: 10.1016/j.cpr.2020.101861

Fransson, E., Bergström, M., & Hjern, A. (2015). Barn i växelvis boende – en forskningsöversikt. Chess [FULLTEXT01.pdf \(diva-portal.org\)](#)

Harold, G.; Acquah, D.; Sellers, R. & Chowdry, H. (2016): What works to enhance inter-parental relationships and improve outcomes for children. Department for Work and Pensions, Report no. 32.

Hjern, A., Bergström, M., Fransson, E., Stine Kjaer Urhoj, S. K. (2021) Living arrangements after parental separation have minimal impact on mental health at age 7 years. *Acta Paediatrica* 110(1). DOI:10.1111/apa.15916

Kelly, J., Lamb, M. (2005). Using child development research to make appropriate custody and access decisions. *Family Court Review* (38). DOI: 10.1111/j.174-1617.2000.tb00577.x

King V., Sobolewski J. M. (2006). Nonresident fathers' contributions to adolescent well-being. *Journal of Marriage and Family*. 68:537–557. [PubMed: 18270550]

(SFI, 2011): Ottosen, M. H., Stage, F. M. H., Jensen, H. S., (2011). Børn i deleordninger. En kvalitativ undersøgelse. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. Børn i deleordninger. - VIVE

08-03-2023

Steinbach, A. (2018). Children's and parents' well-being in joint physical custody: A literature review. *Family Process*, 58(2), 353–369. <https://doi.org/10.1111/famp.12372>

(Vive, 2018): Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Hestbæk, M. L., Rayce., A. B. (2018). Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel i 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Børn og Unge i Danmark - Velfærd og trivsel 2018 – VIVE