

Skilsmisseguide

TIL FORÆLDRE



Undgå de 10 mest alvorlige fejl som
dit barn betaler prisen for!



Skilsmissekonsulentent
– for dine børns skyld

Bettina Vestergaard
Familieterapeut, SLD



Indhold

<u>Om e-bogen</u>	3
<u>En skilsmisse er en livskrise</u>	5
<u>Derfor reagerer I forskelligt på skilsmissen</u>	5
<u>Dit barn vil også reagere</u>	5
<u>Sådan bliver du skilt</u>	6
<u>Du er ikke alene</u>	6
<u>Fra kærester til kollegaer</u>	6
<u>Bring dig selv og dit barn godt gennem den første turbulente tid</u>	7
<u>Bliv boende, selvom du har lyst til at flytte ud NU</u>	7
<u>Undgå bindende aftaler de første dage</u>	8
<u>Forbered dig på spørgsmål - også dem, du ikke får</u>	8
<u>Tøv med at fortælle dit barn om skilsmissen</u>	9
<u>Forbered samtalen med dit barn - sammen med din eks</u>	9
<u>Vælg dagen til den svære samtale med omhu</u>	10
<u>Sådan kan du fortælle dit barn, at I skal skilles</u>	10
<u>Selvfølgelig må du vise, at du er ked af det</u>	11
<u>Lad ikke dit barn træffe de svære beslutninger</u>	12
<u>Undgå at tale dårligt om din ekspartner</u>	12
<u>Giv dit barn de bedste rammer for det nye dele-liv</u>	13
<u>Udarbejd en samværsaftale, der kan bruges i praksis</u>	13
<u>Sæt dig i dit barns sted; hvad er så bedst?</u>	14
<u>Fælles eller særskilt forældremyndighed</u>	14
<u>Tag stilling til, hvor dit barn skal bo</u>	15
<u>Børnebidrag kan aftales eller pålægges</u>	15
<u>Søg børnefaglig hjælp, når samværet skal aftales</u>	16
<u>Vælg den bedste deleordning for dit barn</u>	17
<u>Derfor er en 7/7-ordning sjældent den bedste</u>	17
<u>Sov på samværsaftalen</u>	18
<u>Søg professionel rådgivning</u>	18
<u>Praktisk tjekliste til dig, der skal skilles</u>	20
<u>Om Bettina</u>	21

Om e-bogen

Kære forælder

Denne e-bog har jeg skrevet for at hjælpe dig og dit barn godt gennem den første svære tid af skilsmissen. Uanset om du er nyskilt eller overvejer en skilsmisse, om I er gift eller samboende forældre, der går fra hinanden, vil du komme ud for mange nye udfordringer, du skal tage stilling til.

Din hverdag er i forandring, og mange forandringer på samme tid kan skabe kaos. E-bogen her kan skabe orden i kaos, give dig overblikket over de vigtigste beslutninger, du skal træffe i den nærmeste fremtid, og hjælpe dig med at holde fokus på dit barns behov.

- ✓ Du får vejledning og konkrete råd, som kan hjælpe dig med at træffe de vigtigste beslutninger i den situation, du står i nu.
- ✓ Jeg guider dig i, hvordan du kan tage mest muligt hensyn til dig selv og dit barn, mens alt endnu er nyt og kaotisk.
- ✓ Du får faktisk viden om de mest centrale punkter, som du skal tage stilling til i forhold til forældremyndighed, bopælsret og samvær.

Lad dig ikke snyde af, at de konkrete råd kan virke enkle. Det svære består i at huske dem i situationen og handle hensigtsmæssigt, når følelserne er i kog og beslutninger om det kærester, du har, er i spil. Giv dig god tid, når du skal træffe dine beslutninger. Forhastede og uigenomtænkte beslutninger fører oftere til konflikter.

Bevar håbet! Du og dit barn kan komme lettere og bedre igennem skilsmissen, end du forestiller dig. Ved at læse denne e-bog er du allerede godt på vej.

E-bogens indhold er baseret på mine mere end 25 års erfaring med at hjælpe forældre og børn i konfliktfyldte situationer. Mange skilsmisser er desværre meget konfliktfyldte, hvilket er uheldigt for alle men mest for børnene.

Jeg hjælper forældre med at gå fra hinanden på en hensigtsmæssig måde og med at få forældresamarbejdet til at fungere efter bruddet. Jeg hjælper også gerne dig!

Mit mål er at bidrage til, at det bliver barnets perspektiv, som er udgangspunktet, når der skal findes løsninger på skilsmissens mange nye udfordringer.

Jeg hjælper også gerne med din sag i Familieretshuset. Jeg rådgiver ud fra et børnefagligt perspektiv. Da en sag i Familieretshuset indimellem kræver juridisk bistand, samarbejder jeg med flere advokater. Det betyder, at du kan få det bedste fra de to verdner.

Du kan vælge at få rådgivningen efter behov over telefonen, i et planlagt samtaleforløb, over Skype eller en kombination af det hele. Det er dig der bestemmer.

Når du har købt et klippekort, kan du få børnefaglig rådgivning, præcis når du har brug for den. Du kan vælge at bruge helt ned til et kvarters rådgivning af gangen.

Med den rette rådgivning slipper du for konflikterne, og du får mere overskud i hverdagen til dig selv og dit barn.

Mit fokus er på dit barns behov. Jeg har specialiseret mig i at samtale med børn, i familierelationer og forældreevne. Mit mål er at bidrage til, at det bliver barnets perspektiv, som er udgangspunktet, når der skal findes løsninger på skilsmisens mange nye udfordringer.

Når du har læst denne e-bog, håber jeg, at du vil føle dig klædt godt på til at møde din nye hverdag som deleforælder og de udfordringer en skilsmisse bærer med sig.

Jeg glæder mig til at hjælpe dig godt videre.



Mange hilsner

Bettina Vestergaard

*Familieterapeut, SLD i børne- og familiearbejde,
pædagog, KIFF leder, børnegruppelider og konfliktmægler.*

En skilsmisse er en livskrise

Uanset om du selv har valgt, at du vil skilles, eller du føler, at andre har taget beslutningen, står du nu i en situation, som vil medføre mange omvæltninger i din hverdag. Alle forældre i skilsmisse bliver forståeligt nok også ramt følelsesmæssigt af situationen.

Hvis du føler, at du har svært ved at overskue situationen, sover dårligt, har en oplevelse af at du er total stresset, er det helt normalt - situationen taget i betragtning. Selvom skilsmisse forekommer oftere og oftere, og stort set alle kender nogen, som er skilt, så kommer det næsten altid som et chok for dem, som pludselig selv skal skilles.

Skilsmisse bliver faktisk betragtet som en af de største livskrises i voksenlivet - kun overgået af børns eller ægtefælles dødsfald. En skilsmisse opleves som et tab – uanset om det er dig eller din partner, der har valgt at gå, eller om I er enige om bruddet.

Så hvis du føler, du har mistet fodfæstet i dit liv og har svært ved at mestre din forælderrolle lige nu, er det helt naturligt. Du er nemlig i en sorgproces. Men fortvivl ikke! Du skal nok komme igennem det, selvom det godt kan tage tid.

Derfor reagerer I forskelligt på skilsmissen

Det er også helt naturligt, hvis du har en oplevelse af, at du og din ekspartner reagerer forskelligt. Det er der en god forklaring på. Du og din ekspartner kan nemlig være forskellige steder i jeres sorgproces.

Måske kommer skilsmissen helt bag på dig, mens din ekspartner har haft overvejelserne længe. Sådan er det for ca. 2/3 af alle, der går fra hinanden. For den sidste tredjedel har parret været i en proces, måske har de fået professionel hjælp, og sammen har de truffet en fælles beslutning om, at skilsmisse vil være bedst for alle parter. Derfor vil jeres reaktioner være forskellige, men det betyder ikke nødvendigvis, at din ekspartner tager lettere på skilsmissen, end du gør.

Dit barn vil også reagere

For dit barn er skilsmissen også en voldsom krise. Hverdagens ellers trygge rammer bliver for en tid turbulente og uforudsigelige, og hverdagen bliver aldrig den samme igen.

Skilsmisse bliver betragtet som den største livskrise næst efter børns eller ægtefælles død.

Dit barn skal lære at navigere mellem to hjem. Du kan hjælpe dit barn ved at skabe nogle trygge og forudsigelige rammer, mens skilsmissen står på. Jo mindre dit barn er, jo vigtigere er det med ro, struktur og tydelige aftaler. Dit barn har derudover også brug for masser af omsorg, forståelse og kærlighed.

Sådan bliver du skilt

På Borger.dk kan du ansøge om at blive skilt. Der er et lovpligtigt gebyr på 370 kr. Når du har ansøgt og betalt gebyret oprettes der automatisk en sag i Familieretshuset. Du kan søge om at blive separeret eller blive direkte skilt. Du kan blive direkte skilt hvis der har været psykisk eller fysisk vold i forholdet eller utroskab.

Når sagen er oprettet i Familieretshuset, bliver du og din expartner præsenteret for et onlineforløb, som I skal gennemgå før end, I kan få yderligere hjælp i Familieretshuset.

Ønsker I at oprette en samværssag i Familieretshuset, vil I blive præsenteret for en del spørgsmål om jeres skilsmisse og jeres forældresamarbejde. Spørgsmålene skal bruges til at screene hvor konfliktfyldt jeres sag er og hvilken offentlig hjælp, de så vil tilbyde jer.

Ønsker I ikke at blive en sag i det offentlige system, kan I få hjælpen helt simpelt, hurtigt og nemt hos mig.

Du er ikke alene

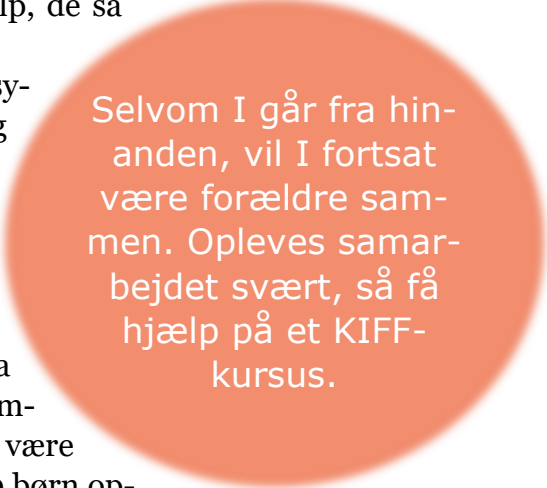
Selv om du måske sidder med en følelse af, at du er alene, er du ikke den eneste, som er nyskilt. Faktisk går omkring 42.000 forældre fra hinanden hvert år, og tallet er stigende. Samfundsmæssigt er det blevet almindeligt at være skilt, og at børn vokser op i to familier. 20.000 børn oplever årligt, at deres forældre går fra hinanden.

Fra kærester til kollegaer

Selvom I som par har valgt at gå fra hinanden, vil I fortsat skulle være sammen om at være forældre. Jeres relation vil gå fra at være kærester til at være kollegaer. Det er afgørende for jeres barns trivsel, at I påtager jer dette forældreansvar. Så selvom I nu er skilt, skal I have et forældresamarbejde om jeres barn til at fungere.

Der findes kun ganske få lykkelige skilsmisser. Det mest almindelige er, at der forekommer konflikter. Der var jo en årsag til, at man ville skilles. Konflikter opstår på grund af en uenighed, som bliver påvirket af ens følelser.

Uenigheder kan og skal ikke undgås, men det kan være en fordel at



Selvom I går fra hinanden, vil I fortsat være forældre sammen. Opleves samarbejdet svært, så få hjælp på et KIFF-kursus.

lære kunsten at håndtere uenigheder og følelser, at kunne adskille sine egne behov fra sit barns behov samt have viljen til at arbejde med det, som hører til på ens egen banehalvdel.

Lige nu oplever du måske, at dine følelser sidder uden på tøjet. Du er mere sårbar og har ikke det samme overskud, som du plejer at have. Måske føler du dig ovenikøbet også dårligt behandlet.

Bring dig selv og dit barn godt igennem den første turbulente tid

Det er vigtigt, at du ikke over hals og hoved tager nogle beslutninger med vidtrækkende konsekvenser i den første turbulente tid efter et brud. Gør dig selv og dit barn den tjeneste at overveje nøje, hvad du skal gøre og i hvilken rækkefølge.

Bliv boende, selvom du har lyst til at flytte NU

Det kan have store konsekvenser for dig, hvis du flytter over hals og hoved fra jeres fælles hjem og ikke har noget andet permanent at flytte til.

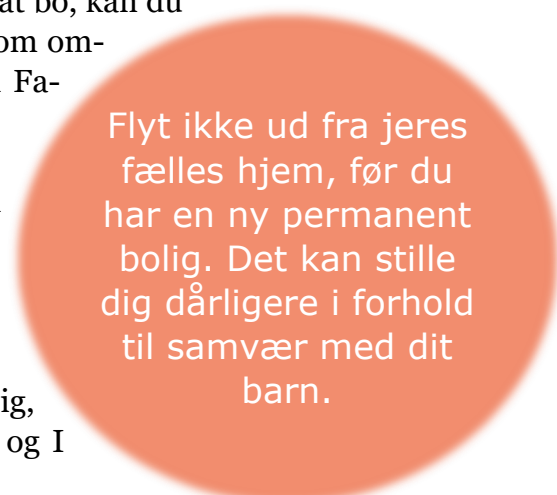
Hvis du er den første, som flytter ud af den fælles bolig, tilfalder bopælsretten automatisk den anden forælder, som bliver boende sammen med barnet. Det kan få stor betydning for din ret til efterfølgende at bo og være sammen med dit barn.

Flytter du over til en kammerat eller veninde og sover på sofaen, vil det være svært at have samvær med dit barn. Familieretshuset ser nemlig gerne, at du har et permanent sted at være, når du skal være sammen med dit barn. Jo længere tid, der går, før du finder en permanent bolig, des sværere er det at etablere samværet.

Når du så endelig har fået et permanent sted at bo, kan du og din ekspartner måske ikke nå til enighed om omfanget af samværet, og så ender sagen ofte i Familieretshuset.

Familieretshuset vil så tage udgangspunkt i den hverdag, som barnet har haft indtil nu. De fleste afgørelser falder stadig ud til bopælsforælderens fordel.

Derfor må du *ikke* flytte ud af jeres fælles bolig, før du har noget permanent at flytte over i, og I



Flyt ikke ud fra jeres fælles hjem, før du har en ny permanent bolig. Det kan stille dig dårligere i forhold til samvær med dit barn.

har taget stilling til, hvor dit barn skal have bopæl i fremtiden, og hvor meget det skal være sammen med henholdsvis far og mor.

Undgå bindende aftaler de første dage

Du er i krise, og når man er i en krise, er det ikke klogt at tage vigtige beslutninger, som har konsekvenser på længere sigt for dig og dit barn.

Måske føler du dig presset, fordi din ekspartner vil have tingene på plads nu, måske har du dårlig samvittighed over, at det er dig, som vil skilles, og måske presser din ekspartner bare på. Men lad være med at lade dig presse. Giv dig god tid. Giv dig selv nogle dage, hvor du kan tænke over, hvilke konsekvenser aftalerne vil have for dig selv og for dit barn.

Det kan være en rigtig god ide, at tale med andre om det. Bedst vil det være, hvis du lader en professionel (skilsmisse-advokat eller skilsmissekonsulent) kigge på de aftaler, du er ved at indgå, inden du skriver under. Det er ærgerligt, hvis du kommer til at fortryde, fordi du ikke selv har kunnet gennemskue konsekvenserne for dig og dit barn. Men indgå gerne aftalerne i løbet af de første par måneder.

Lav ikke bindende aftaler med din ekspartner de første dage. Det kan blive dårlige aftaler for dig og dit barn.

Forbered dig på spørgsmål – også dem, du ikke får

Mens du selv trækker vejret oven på beslutningen om skilsmisse, og før du taler med dit barn om det, er det en god ide, at du forbereder dig så godt som muligt på alle de svar, dit barn gerne vil have.

Udover at dit barn bliver ked af det, er det min erfaring, at børn i krise instinktivt forsøger at skabe et overblik over, hvordan livet bliver fremover. Det overblik hjælper du dit barn med at få, hvis du kan svare på de spørgsmål, som dit barn stiller dig.

Måske har dit barn en kammerat eller en ven, hvis forældre også er skilt og vil så vide, om det er samme situation? Sandsynligvis vil dit barn gerne vide, hvad skilsmissen konkret kommer til at betyde for det.

Børn finder stor tryghed i, at deres forældre er sammen. De vil næsten altid ønske, at det bliver ved med at være sådan – også selvom jeres forhold ikke fungerede, og skilsmissen er uundgåelig. Et spørgsmål skal du derfor være klar til at besvare mange gange: ”Hvorfor kan I ikke blive sammen?”.

Dit barn vil også stille dig mange andre faktuelle spørgsmål om

skilsmissen. Spørgsmål som: ”Er I er sikre på, at I skal skilles? Hvor skal jeg bo, hvor skal du bo? Kan jeg stadig se mine kammerater? Skal jeg skifte skole? Har andre i familien fået det at vide? Er du ked af det?” osv. osv.

Jo flere spørgsmål du kan svare på, desto bedre er det for dit barn. Svar giver ro og viser, at du har styr på situationen. Undgå at gå i detaljer om årsagen til bruddet. Dit barn har ikke brug for at vide detaljer om evt. utroskab o.l.

Hvis dit barn lukker sig inde og ikke straks stiller spørgsmål så hjælp dit barn på vej ved at spørge ind til, hvordan det har det med, at mor og far skal skilles, hvad det tænker på, og hvad det tror, at det vil betyde.

Tøv med at fortælle dit barn om skilsmissen

Hvornår skal vi fortælle vores barn, at vi skal skilles? Det er et spørgsmål, som jeg har fået af rigtig mange forældre.

Man kan altid diskutere, hvornår det er det rigtige tidspunkt at fortælle så indgribende en nyhed til sit barn, men der er nogle fordele ved at vente, til man er helt afklaret, og til man har nogle af de praktiske ting på plads. Der kan også være andre forhold, der er værdifulde at tænke ind, før man siger det til sit barn.

Først og fremmest skal du være sikker på, at I skal skilles, før du fortæller det til dit barn. For der er ingen grund til at bringe unødvendig uro og ubalancer ind i familielivet, hvis I så efterfølgende finder ud af, at I bliver sammen.

Forbered samtalen med dit barn – sammen med din eks

Når du og din ekspartner er afklaret om, at skilsmisse er det eneste rigtige valg for jer, er det vigtigt, at I sætter jer ned sammen og bliver enige om, hvordan I løser alle de praktiske forhold, som følger med jeres skilsmisse. Sidst i e-bogen finder du en checkliste med alt det praktiske, som det er godt at overveje.

I skal blive enige om, hvad I siger til jeres barn om skilsmissen, hvornår I vil sige det, og hvordan I vil sige det. Det skal I fordi det har stor betydning for måden, hvorpå jeres barn kan bearbejde og forstå skilsmissen.

Det vil derfor være bedst for jeres barn, hvis I fortæller det *sammen*. På den måde ved barnet, at det er en fælles beslutning. Hvis I nu fortæller hver jeres version af

Fortæl ikke dit barn om skilsmissen, før den er endelig. Fortæl det sammen og giv jer god tid.

årsagerne til skilsmissen, vil det forvirre jeres barn og skabe tvivl om, hvem af jer der har ret.

Vælg dagen til den svære samtale med omhu

I skal sætte god tid af til denne samtale. Der skal være tid til at svare på spørgsmål, være ked af det og til at blive trøstet.

Dagen og tidspunktet, I vælger, er også vigtig. Jeg vil foreslå en dag, hvor I er hjemme hele dagen fx en weekend. Fortæl det evt. om formiddagen, så der er god tid til at fordøje budskabet. Fortæl det ikke lige inden sengetid, for så vil jeres barn ligge og spekulere, når det skal falde i søvn. Barnet vil heller ikke på sådan et tidspunkt have mulighed for at få svar på alle sine spørgsmål.

Mange børn og unge har fortalt mig, at de ganske tydeligt husker den dag i detaljer, hvor deres forældre fortalte dem, at de skulle skilles. Derfor vil det være bedst at undgå at vælge en dag, som har anden betydning for jeres barn. Officielle mærkedage er fx et dårligt valg.

Dit og din ekspartners humør har også en stor betydning for jeres barns reaktion. Hvis følelserne hænger alt for meget uden på tøjet, vil det være bedst, at I venter med at fortælle nyheden, til I er nogenlunde følelsesmæssigt stabile.

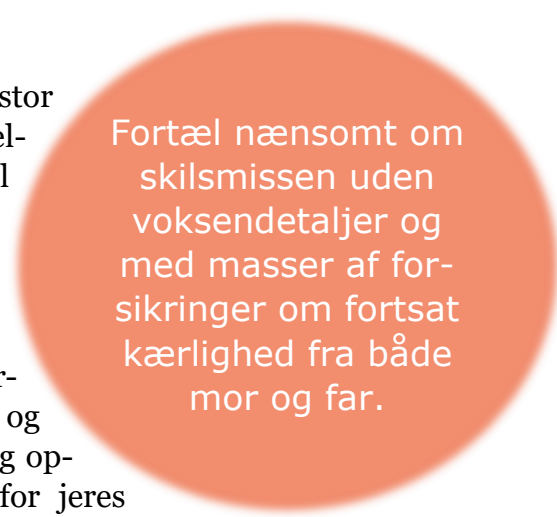
Det er vigtigt for jeres barn, at I begge er nærværende og kan rumme jeres barns reaktion, og at I er der til at svare på spørgsmål, trøste og opmuntre. Det er det mest betydningsfulde for jeres barn i den situation.

Sådan kan du fortælle dit barn, at I skal skilles

At skulle fortælle sit barn, at man ikke længere skal bo sammen alle sammen, er en besked, som ingen forældre har lyst til at fortælle deres barn. Det føles helt umenneskeligt, at skulle udsætte sit barn for det.

Selv om beskeden gør ondt på dig og dit barn, er det som nævnt vigtigt, at du og din ekspartner som ansvarlige voksne sætter jer ned *sammen* med jeres barn og på nænsom vis fortæller jeres barn om *deres* beslutning.

Mange børn tror nemlig, at det er deres skyld, at deres forældre skal skilles. Derfor er det så vigtigt, at du gør det meget tydeligt for dit



Fortæl nænsomt om skilsmissen uden voksendetaljer og med masser af forsikringer om fortsat kærlighed fra både mor og far.

barn, at det ikke er skyld i jeres skilsmisse. Fortæl til gengæld, at det er en fælles beslutning, som har været meget svær at tage, og at I også er kede af, at I ikke alle skal bo sammen mere.

Selv om det kan være svært, især hvis man føler sig svigtet og ført bag lyset, er det vigtigt, at I ikke giver hinanden skylden for bruddet foran jeres barn. Det vil bare gøre jeres barn endnu mere ked af det.

Fortæl fx, at ”mor og far elsker ikke hinanden længere, og derfor skal vi ikke bo sammen mere, men det betyder ikke, at vi ikke stadig er dine forældre eller ikke elsker dig,” eller: ”Vi vil altid være dine forældre, og vi vil altid elske dig, selvom vi ikke er kærester og bor sammen mere.” Det er beskeder, som de fleste børn kan forstå.

Dit barn bliver selvfølgelig ked af det. Det er helt naturligt og forståeligt. Det bedste, du kan gøre, er at være til stede. Og så skal du bare lade dit barn stille alle de spørgsmål, som det har brug for. Svar så ærligt, som du kan, uden at gå i intime detaljer. De spørgsmål, du ikke kan svare på her og nu, kan du forsikre dit barn om, at det nok skal få svaret på, så snart du selv kender svaret.

Når I har fortalt jeres barn om skilsmissen så sig også til det, at I nok skal fortælle det til barnets pædagoger, lærere og andre omsorgspersoner, der er sammen med jeres barn i hverdagen. Fortæl barnet, at I gør det, så der er nogle voksne, der forstår, som vil lytte og trøste, hvis barnet bliver ked af det i børnehaven eller skolen. Fortæl barnet at I gør det for at sikre jer, at det ikke skal gå og være ked af det alene, hvis mor eller far ikke er i nærheden.

For et barn er det en god livline at have i denne situation. For pædagoger og lærere er det en god information at få, så de bedre kan hjælpe og forstå dit barns eventuelle reaktioner i den kommende tid.

Selvfølgelig må du vise, at du er ked af det

Det er helt i orden, ja, det er faktisk rigtig fint, hvis du bliver ked af det, når du taler med dit barn om skilsmissen. Det viser dit barn, at det er ok at vise sine følelser. Det viser også, at skilsmisse ikke er let - heller ikke for voksne.

Du må også gerne sige, hvad der gør dig ked af det. Men det er også vigtigt, at du får fortalt dit barn, at lige nu er det svært, men det skal nok blive godt igen. Dit barn har brug for at vide, at der et håb midt i kaos. Selvom du er ked af det, skal du dog huske på, at det ikke er dit barn, der skal trøste dig men derimod dig, som skal trøste dit barn.

Vis dit barn, at du er ked af det og vis, at der er håb for fremtiden.

Lad ikke dit barn træffe de svære beslutninger

De fleste forældre vil gerne træffe de rigtige beslutninger på deres børns vegne, og i misforstået kærlighed spørger skilsmisseramte forældre ofte deres barn: "Hvem vil du helst bo hos mor eller far?"

For et barn er det et umenneskeligt valg at skulle vælge mellem sine elskede forældre. Dit barn elsker stadig jer begge lige højt, selv om I skal skilles. Undgå derfor at bringe dit barn i denne loyalitetskonflikt ved at spørge hvor det vil bo, hvis det selv kunne bestemme.

Vælger du alligevel at spørge dit barn om det, skal du ikke forvente et ærligt svar. Dit barn ønsker hverken at gøre mor eller far ked af det. Måske ved dit barn reelt heller ikke, hvor det vil bo. Men ét er klart: Dit barn har en forventning om, at det er mor og far, der træffer den slags alvorlige beslutninger. Alt afhængig af barnets alder kan du fremlægge beslutningen som mere eller mindre til diskussion.

Hvis du gerne vil høre dit barns mening om, hvor det vil bo, eller du vil vide, hvilke tanker og følelser dit barn går og tumler med i forbindelse med skilsmissen, er det en god ide at lade dit barn tale med en uvildig tredje part. Dit barn er nemlig meget opmærksom på ikke at gøre hverken mor eller far mere ked af det, give dem ekstra at tænke over eller yderligere problemer.

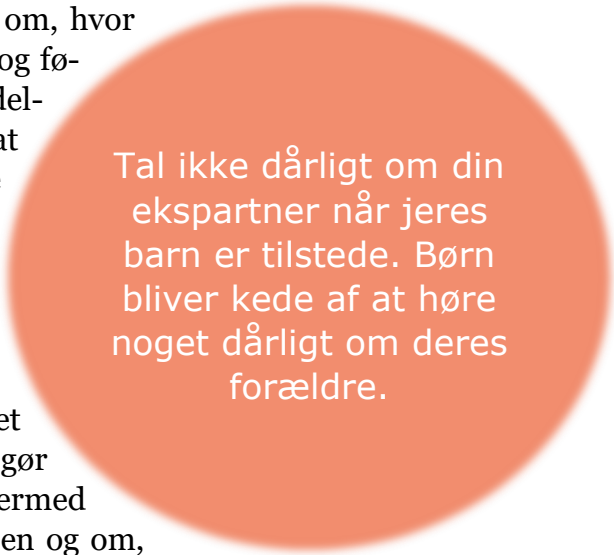
Når dit barn taler med en uvildig, skal det ikke tænke over, om det siger noget, der gør nogen ked af det eller vred. Dit barn får dermed et frirum, hvor det kan tale om skilsmissen og om, hvordan det selv går og har det.

Det er i øvrigt tankevækkende, at mange voksne går til psykolog/terapeut i forbindelse med deres skilsmisse, mens deres børn, der er lige så hårdt ramt følelsesmæssigt kun sjældent tilbydes samtaler med en børnefaglig person.

Undgå at tale dårligt om din ekspartner

Ofte vil man i en skilsmissesituation være følelsesmæssigt ramt. Måske er du også både såret, ked af det og vred. Vred på den anden, fordi du måske føler dig dårligt behandlet og svigtet. Måske skændes I om, hvordan I deler jeres ting, jeres tid med jeres barn osv.

Alle de følelser kan være svære at styre, men for dit barn er det vigtigt, at du ikke taler dårligt om din ekspartner, når dit barn er til ste-



Tal ikke dårligt om din ekspartner når jeres barn er tilstede. Børn bliver kede af at høre noget dårligt om deres forældre.

de. Bed venner og familie være opmærksomme på det samme. Det er aldrig rart, at nogen taler dårligt om dem, vi elsker. Sådan har dit barn det også.

Uvenskab og skænderier mellem forældre påvirker børn og skaber utryghed. Undgå derfor at skændes åbenlyst foran jeres barn.

Giv dit barn de bedste rammer for det nye dele-liv

Når man skal skilles, er der nogle vigtige beslutninger, som skal træffes. Disse beslutninger har vidtrækkende konsekvenser for både dig og dit barns fremtid. I de følgende afsnit får du information om det, du skal tage stilling til, så de beslutninger, du træffer, bliver truffet på et oplyst grundlag.

Udarbejd en samværsaftale som kan bruges i praksis

Når skilsmissen er en realitet, så skal du og din ekspartner udarbejde og indgå en aftale om samværet med jeres barn. Det man også kalder en samværsaftale.

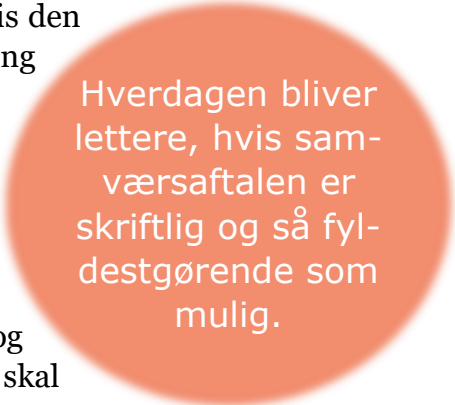
Samværsaftalen er jeres reference for det fremtidige forældre-samarbejde og skal indeholde jeres beslutninger om forældremyndighed, bopælsret, økonomi omkring barnet, og hvordan I deler tiden med jeres barn imellem jer.

Der er intet lovkrav om, at en samværsaftale skal være skriftlig. Hvis I mundtligt aftaler, hvordan I fordeler udgifter til og samvær med barnet og iøvrigt ikke foretager jer yderligere, vil bopælsretten tilfælde den forælder, der har samme folkeregisteradresse som barnet, og I vil automatisk (fortsat) have fælles forældremyndighed.

Udfordringen ved sådan en mundtlig minimumsaftale er fx, at du ikke kan få hjælp af fogedretten, hvis dit barn ikke bliver udleveret til dig som aftalt. Og I risikerer konflikter senere, hvis den ene part pludselig ikke overholder aftalen om fordeling af udgifter.

Det vil gøre hverdagen for dig og dit barn efter skilsmissen langt nemmere, hvis du og din ekspartner får lavet en så fyldestgørende aftale som muligt.

Min anbefaling er, at I udarbejder aftalen skriftligt, og at den tager højde for "alt" omkring dit barn. Aftalen skal



Hverdagen bliver lettere, hvis samværsaftalen er skriftlig og så fyldestgørende som mulig.

derfor indeholde det juridiske og økonomiske, men også alt det praktiske, som får hverdagen til at hænge sammen for både forældre og børn.

Sæt dig i dit barns sted; hvad er så bedst?

Når du skal udarbejde samværsaftalen sammen med din ekspartner om jeres fælles barn, er det vigtigt, at du kan adskille dine egne behov fra dit barns behov. Du skal forsøge at tage udgangspunkt i, hvad der er bedst for dit barns trivsel.


Prøv at sætte dig selv i dit barns sted: Tænk fx over om dit barn aldersmæssigt har nogle særlige behov. En teenager har brug for fleksibilitet, og at kammeraterne er tæt på hele tiden. Et vuggestuebarn har brug for stabilitet, rytme og en primærperson.

Mærk efter om du selv vil være tilfreds med de aftaler, du laver for dit barn, hvis du var i barnets sted. Tænk fx over om du har lyst til at flytte bopæl hver uge - hvis I som forældre ønsker, at jeres barn skiftevis skal bo en uge hos jer hver især.

Fælles eller særskilt forældremyndighed?

Du og din ekspartner skal beslutte, om I skal have fælles eller særskilt forældremyndighed. Særskilt forældremyndighed betyder, at den ene forælder alene har forældremyndigheden.

Som udgangspunkt har I fælles forældremyndighed, med mindre I beslutter noget andet. Fælles forældremyndighed indebærer, at I begge har pligt til at drage omsorg for jeres barn. Begge har I ligeledes et fælles ansvar for jeres barns opdragelse.



Fælles forældremyndighed indebærer, at begge fortsat har pligt til at forsørge og opdrage barnet.

Når man har fælles forældremyndighed, skal I begge i fællesskab blive enige om de *væsentlige* beslutninger, som vedrører jeres barn. Ifølge Forældreansvarsloven er følgende beslutninger væsentlige:

- ✓ Valg af skoleretning og videreuddannelse
- ✓ Valg af skolefritidsordning
- ✓ Valg af risikobetinget fritidsaktivitet, dvs. aktiviteter, hvor der er stor risiko for skader
- ✓ Valg af navn
- ✓ Valg af religion
- ✓ Ansøgning om udstedelse af pas
- ✓ Flytning af barnet til udlandet, herunder Grønland og Færøerne.

Tag stilling til hvor dit barn skal bo

Når I nu flytter hver til sit, skal I også tage stilling til, hvor jeres barn skal bo og dermed have sin faste base. Jeres barns folkeregisteradresse skal i henhold til CPR-loven være der, hvor jeres barn fysisk opholder sig mest.

Den forælder, der har barnet boende, får bopælsretten, som det juridisk hedder. Har du bopælsretten, betyder det, at du *alene* kan træffe beslutninger omkring jeres barns dagligdag. Det vil sige, at det er bopælsforælderen, der alene træffer beslutninger omkring jeres barns daglige omsorg, valg af daginstitution, behov for skolepsykolog, almindelige lægeundersøgelser og andre former for behandlinger, behov for børnesagkyndig rådgivning, fritidsaktiviteter, som ikke er risikobetonede og flytninger inden for Danmarks grænser.

Udbetaling af børnepenge og eventuelle børnetilskud sker til bopælsforælderen. Du skal dog være opmærksom på, at hvis I vælger, at barnets bopæl og folkeregisteradresse er hos barnets far, så skal faderen selv være opmærksom på at anmode kommunen om at få børnepenge samt eventuelle børnetilskud udbetalt. Kommunen udbetaler det i udgangspunktet til barnets mor.

Børnebidrag kan aftales eller pålægges

Som forælder har du pligt til at forsørge dit barn, indtil det bliver myndig. En forælder, der ikke bor sammen med barnet, kan derfor blive pålagt af Familieretshuset at betale børnebidrag til den, der forsørger barnet. Børnebidraget er ikke det samme som børnepenge eller børnechecken som betales af det offentlige.

Normalbidraget udgør (i 2019) 16.644 kr. om året pr. barn, hvilket svarer til 1.387 kr. om måneden. Alt efter forældrenes bruttoindtægt og antallet af børn, der skal forsørges, kan der føjes yderligere tillæg til bidraget. Dette tillæg beregnes ud fra bidragsbetalerens indkomst.

Det vil være langt det bedste, hvis du og din ekspartner i mindelighed kan aftale, hvordan udgifterne for jeres fælles barn skal dækkes. Typisk har bopælsforælderen større udgifter end samværsforælderen, medmindre barnet bor på skift nogenlunde lige mange dage hos hver af jer.

Hvis I ikke kan blive enige om fordelingen af udgifter, kan bopælsforælderen søge Familieretshuset om at fastsætte børnebidraget, som

Børnepenge bliver i udgangspunktet udbetalt til moderen. Hvis faderen får bopælsretten, skal han selv sørge for at få udbetalingerne ændret hos kommunen.

samværsforælderen så har pligt til at betale.

Hvis samværsforælderen nægter at betale børnebidraget, kan bopælsforælderen bede Udbetaling Danmark om at inddrive pengene. For at Udbetaling Danmark vil opkræve pengene kræver det at beløbet er fastsat af Familieretshuset. Du søger om hjælpen på borger.dk. De manglende betalinger bliver så opkrævet over skatten.

Som bopælsforælder kan du også søge om børnetilskud i den kommune, du bor i. Alt efter din indtægts størrelse vil du også have mulighed for at søge om boligsikring. Dette sker også i kommunen.

Søg børnefaglig hjælp når samværet skal aftales

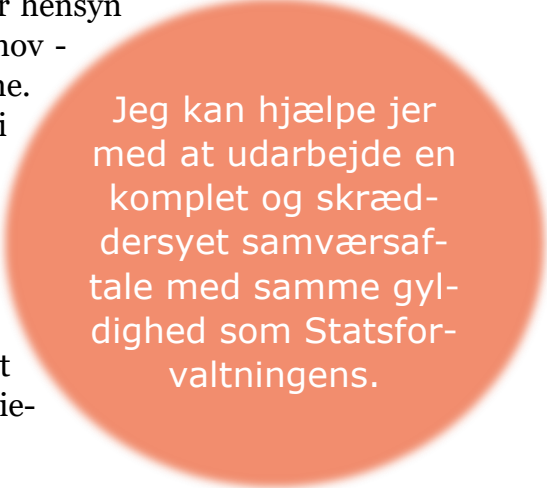
Dit barn har ret til at se begge sine forældre, selvom I er skilt. Som bopælsforælder er du forpligtet til at støtte op om barnets samvær med den anden forælder, som barnet ikke bor hos. Samværsforælderen kan dog ikke tvinges til at have samvær med barnet.

Det bedste for alle parter vil være, at du og din ekspartner i fællesskab selv finder frem til en løsning, som tager hensyn til jeres barns alder og udviklingsmæssige behov - og i mindre grad, hvad der passer jer voksne. Dette kan godt være svært, når følelserne er i kog.

Hvis I *ikke* kan blive enige om omfanget af samværet, kan I anmode Familieretshuset om at fastsætte samværet. Jeg har dog endnu ikke mødt nogle forældre, som begge har været glade for de samværsordninger, som Familieretshuset har pålagt dem.

Familieretshuset vil med udgangspunkt i dit barns behov fastsætte et samvær, som burde være den bedste løsning for dit barn. Ud over samvær i weekender og på hverdage fastsættes der også samvær på helligdage og ferier herunder sommerferie, efterårsferie, vinterferie og påskeferie. Er man ikke enig i Familieretshusets afgørelse, kan man klage til Ankestyrelsens familieretsafdeling, som er klageinstans for Familieretshuset.

Hvis I vælger, at Familieretshuset skal hjælpe jer, kan tidsperspektivet for en samværsaftale have lange udsigter. Fra det første møde hos juristen, til der foreligger en endelig samværsaftale, kan der gå op til flere måneder. 4-6 måneder er ikke ualmindeligt. Dette skyldes, at I bliver indkaldt til flere møder.



Jeg kan hjælpe jer med at udarbejde en komplet og skræddersyet samværsaftale med samme gyldighed som Statsforvaltningens.

I denne periode er der stor risiko for, at uenigheder bliver til konflikter, at tilliden til hinanden forsvinder, og løsninger derfor bliver svære at finde. Der er flere eksempler på, at den ene forælder helt mister kontakten til barnet i den lange ventetid.

Mit råd i denne situation vil klart være at søge privat børnefaglig rådgivning. Få hjælp til denne del af skilsmissen så hurtigt i forløbet som muligt. Det vil gøre skilsmissen lettere for dig og dit barn, og du undgår unødige konflikter.

Hvis du søger rådgivning hos mig, kan jeg hjælpe jer med at udarbejde en komplet og skræddersyet samværsaftale med samme gyldighed som en aftale, der bliver udarbejdet i Familieretshuset på bare 7 timer fordelt over 2 møder.

Vælg den bedste deleordning for dit barn

En deleordning fortæller, hvordan I som forældre deler tiden med jeres barn imellem jer. Nogle af de gængse talkombinationer er en 7/7, en 10/4, en 9/5, eller en 8/6-ordning. Tallene fortæller, hvordan I som forældre deler tiden med barnet imellem jer over en 14 dages periode.

At skulle vælge en deleordning er noget af det sværeste for forældre i skilsmisse. Det kan være fuldstændigt uoverskueligt følelsesmæssigt at forestille sig, at man kan leve med ikke at se sit barn dagligt. Ikke desto mindre er det en af konsekvenserne af en skilsmisse. Som forælder skal du lære at leve med dette savn.

Hvilken deleordning skal du vælge? Det er svært at sige entydigt, for det handler først og fremmest om dit barns alder og udviklingsmæssige behov. Der er stor forskel på, hvad dit barn har brug for alt efter, om det er 1 år eller 14 år.

Selv om du kunne være fristet til at tage mest hensyn til dine egne behov, når du skal vælge deleordning, vil jeg anbefale dig, at du først og fremmest tager hensyn til, hvad dit barn har brug for. Du skal tage hensyn til dit barns alder, hvem dit barn er mest knyttet til, dit barns sociale liv og tilknytning til nærmiljøet, dvs. børnehave, skole, venner, fritidsinteresser mv.

Er du usikker på, hvad dit barn har brug for, så er det en rigtig god ide at søge børnefaglig rådgivning. På den måde sikrer du at den deleordning I vælger, er valgt ud fra jeres barns behov.

Derfor er en 7/7-ordning sjældent den bedste

Mange forældre vælger en 7/7-ordning eller en 6/8-



Tænk over om du selv ville trives med at flytte bopæl hver uge.

ordning. Det er en ligelig, praktisk og retfærdig fordeling af tiden med barnet set fra forældrenes perspektiv.

Det er ikke alle børn der trives i en 7/7-ordning. Børnene kan i længden have svært ved de hyppige skift. Det kræver nemlig, at børnene er meget omstillingsparate, og at de kan overskue deres hverdag.

Jeg har desværre mødt mange delebørn, der har udvist symptomer på mistrivsel ved en 7/7-ordning, både fysisk, psykisk og mentalt. Det kan eksempelvis være ondt i maven, hovedpine, koncentrationsbesvær, utryghed mv.

En 7/7-aftale kræver faktisk også en hel del fra forældrenes side. Du og din ekspartner skal virkelig kunne samarbejde, I skal bo tæt på hinanden, have en nogenlunde ens måde at opdrage jeres barn på, kunne holde barnet ude af eventuelle konflikter, være villige til at gå på kompromis mv.

Men tænk også over om du selv ville have lyst til at bo i en kuffert og flytte bopæl hver uge, for det bliver konsekvensen for dit barn med en 7/7-ordning.

En deleordning er ikke en permanent ordning. Den skal være fleksibel, og den skal ændres i takt med, at dit barn får nye behov, der skal tilgodeses. Den skal også kunne ændres, hvis det viser sig, at dit barn ikke trives, og i så fald skal begge forældre naturligvis være indstillet på at lave den om.

Sov på samværsaftalen

Giv dig god tid til at tænke nye aftaler grundigt igennem. Lad være med at drage forhastede beslutninger. Tænk over det i et par dage før du siger endelig ja eller nej til aftalen – uanset om den er mundtlig eller skriftlig.

Når du har sovet på en så stor beslutning, ser du måske anderledes på aftalerne, og du kan nå at få dem ændret. Du vil også have mulighed for at tænke beslutningen igennem en ekstra gang og måske drøfte det med en uvildig 3. part.

Få råd fra en børnefaglig person så du sikrer, at samværsaftalen tilgodeser dit barns behov.

Endnu en gang vil jeg opfordre dig til at få udarbejdet samværsaftalen skriftligt. Skriv jeres fælles beslutninger ned og skriv derefter begge under på aftalen. Det gør samarbejdet efter skilsmissen så meget lettere, hvis samværsaftalen er skriftlig.

Hvis der senere opstår uenighed om aftalerne, er det nemmere at finde en skriftlig samværsaftale frem fra skuffen end at genkalde sig en mundtlig aftale. En mundtlig aftale er også lettere at misforstå end en skriftlig.

Søg professionel rådgivning

For mange skilte forældre er det svært at udarbejde en aftale om børnene uden at komme i konflikt. Er det også tilfældet for dig og din ekspartner så tøv ikke med at søge professionel hjælp. Professionel rådgivning er upartisk. Taler du med venner eller familie, som har været i samme situation, vil der være stor risiko for, at deres egne erfaringer på godt og ondt vil påvirke deres råd til dig.

Professionel rådgivning vil udover at lytte til dig også kunne rådgive dig om dit barns behov. Professionel rådgivning vil kunne forberede dig bedre på de følelsesmæssige, de praktiske og de juridiske konsekvenser af skilsmissen.

Som minimum vil jeg anbefale, at du får en børnefaglig person til at kigge samværsaftalen igennem, så du er sikker på, at den tilgodeser dit barns behov.

Praktisk tjekliste til dig, der skal skilles

- Gå på Borger.dk og anmod om at blive skilt
- Find ud af, hvem der skal bo hvor
- Aftal hvornår I flytter fra hinanden
- Tag stilling til forældremyndighed
- Tag stilling til hvem barnet skal bo hos (bopælsretten)
- Aftal samvær
- Aftal hvordan I deler udgifterne til barnet imellem jer
- Aftal, hvordan jeres samarbejde om barnet skal være
- Fortæl jeres barn, at I skal skilles
- Fortæl familie og venner, at I skal skilles
- Fortæl dit barns pædagog eller lærer, at I skal skilles
- Find ny bolig eller midlertidig bolig
- Vil du ændre dit efternavn, gøres det på kirkekontoret i dit sogn. Husk at ændre dit pas, hvis du skifter efternavn
- Meld flytning, når du ved, hvor du skal bo. Skal dit barn flytte, skal det også meldes. Det gør du på borger.dk
- Kontakt din kommune, hvis du vil søge om børnetilskud eller boligsikring
- Bliv enig om børnebidraget eller bed Familieretshuset om at fastsætte det
- Kontakt banken og få adskilt jeres økonomi og konti
- Få delt jeres eventuelle fælles lån
- Del jeres indbo. Det vil være klogt at bruge en advokat til dette, især hvis I har hus, bil eller anden formue
- Få ændret dit fradrag hos SKAT
- Få ændret forsikringerne, så de passer til de nye forhold
- Få ændret registreringsbeviset på bilen
- Få ændret mobilabonnementer og andre fælles abonnementer

Jeg håber, at du fandt min rådgivning nyttig og relevant.

Du kan læse lidt om min faglige baggrund på næste side. På min hjemmeside kan du læse mere [om mig](#) og finde [mit CV](#).

Om Bettina Vestergaard —familie og børneterapeut

De seneste 25 år har jeg arbejdet med børn og familier i både privat og offentlig regi. Jeg er uddannet pædagog og familierapeut samt konflikt mægler og kognitiv coach. Jeg har en diplomuddannelse i børne og familearbejde. Her udover er jeg certificeret KIFF-kursusleder og børnegruppetræner fra Center for Familieudvikling.

I mit professionelle virke har jeg primært arbejdet med børn og familier. Siden 2003 har jeg arbejdet som familierådgiver i kommunalt regi.

I 2014 stiftede jeg firmaet Skilsmissekonsulenten. Det gjorde jeg af tre grunde. Et fordi jeg mente at familier i skilsmisse har brug for professionel hjælp, som tager udgangspunkt i barnets perspektiv og familiens situation. To fordi børns trivsel betyder rigtig meget for mig. Tre fordi jeg er rigtig god til at tale med børn om det der er svært.

Du skal vælge at få hjælpen hos mig hvis du vil:

- ✓ have professionel og kompetent rådgivning
- ✓ tage hensyn til dit barns behov
- ✓ have løst udfordringer NU
- ✓ have løsninger der passer til jer
- ✓ Give dit barn en kompetent voksen der kan gøre dit barn glad igen
- ✓ klædes bedst på til din sag i Familieretshuset
- ✓ have ro i maven igen.

Jeg hører også gerne fra dig, hvis du har feedback til denne e-bog.

Bettina Vestergaard

