



SOCIAL- OG INTEGRATIONS-MINISTERIET

# BØRN I MIDTEN

Råd til forældre,  
der går fra hinanden

FÆLLES BØRN. FÆLLES ANSVAR.

**børn**  
i midten



# HVER TIL SIT – HVAD MED BØRNENE?

Når du og din partner går fra hinanden, er det vigtigt, at I får etableret en samværsordning, der er god for jeres barn. I skal tage stilling til, hvor barnet skal bo, og hvor ofte det skal være sammen med den af jer, det ikke bor hos. Det er vigtigt, at I holder jer for øje, hvad der er betydningsfuldt for barnet, og hvad barnet bedst kan trives med. Aftalerne skal dog også være realistiske i forhold til jeres egen hverdag.

## Tag udgangspunkt i barnets behov

Som forældre er I begge vigtige for jeres barn, men barnet kan kun bo ét sted. I må derfor forsøge at afgøre, hvem af jer barnet er mest knyttet til, og hvilken løsning der giver færrest ændringer i barnets hverdag. Det, der er bedst for barnet, er ikke nødvendigvis det, I hver især ønsker. Men det er en vigtig evne som forældre at kunne sætte barnets behov før sine egne.

## Det er en god idé, at I tænker over:

- Barnets alder og modenhed
- Barnets tilknytning og ønsker
- Barnets fritidsinteresser
- Afstand mellem barnets bopæl og daginstitution/skole
- Afstand til barnets venner og netværk
- Jeres egne arbejdsforhold, fx rejseaktivitet og lange arbejdsdage
- Omfang af netværk og familie i nærheden, der kan træde til og hjælpe.



På [børnmidten.dk](http://børnmidten.dk) finder I et overblik over det væsentligste indhold i forældreansvarsloven.



## HVAD ER FORÆLDRE-ANSVARSLOVEN?

Forældreansvarsloven trådte i kraft 1. oktober 2007 og skal sikre barnets ret til begge sine forældre. Loven tager udgangspunkt i, at forældre har et fælles ansvar for deres barn – også selv om de ikke længere bor sammen. Den bygger på opfattelsen af, at de bedste løsninger altid er dem, forældrene indgår i fællesskab.

Hvis forældrene ikke selv kan blive enige, vil statsforvaltningen hjælpe forældrene med at finde en samværløsning, der tager udgangspunkt i barnets behov. Hvis det ikke er muligt at løse uenigheden på den måde, kan statsforvaltningen i sidste ende træffe en afgørelse.

# SAMARBEJDE ER AFGØRENDE – FOR JERES BARN

Et samarbejde om samvær kan være en særdeles vanskelig disciplin. Ofte er man jo netop gået fra hinanden, fordi det var svært at få tingene til at fungere. Nu skal I så alligevel samarbejde om det vigtigste, I har, nemlig jeres barn. De fleste børn klarer skilsmissen og bliver glade igen efter et stykke tid. Deres trivsel og udvikling er dog i høj grad afhængig af, hvordan deres forældre formår at samarbejde.

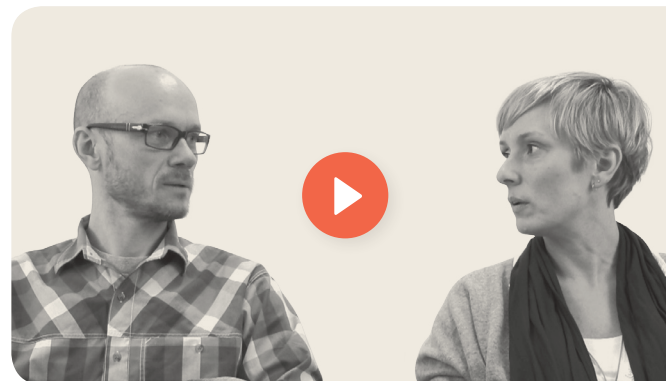
## Tilliden er værd at arbejde med

Gensidig tillid til at I begge vil barnet det bedste, er central for et fornuftigt samarbejde. I kan bygge tilliden op ved at være enige om, hvilke aftaler I har indgået om barnet, og prioritere højt, at aftalerne bliver overholdt. Skriv evt. aftalerne ned, så I er sikre på, at I har forstået hinanden rigtigt.

I livet kan der komme uforudsete begivenheder, som selv den bedste aftale ikke kan tage højde for. Der må I forsøge at være fleksible, så barnet kan deltage, selv om det afviger fra aftalerne.

## Acceptér misforståelser, og bremser konflikter

Enkeltstående misforståelser eller fejl bør ikke medføre store konflikter. Næste gang er det måske dig selv, der misforstår noget, og ofte er det jeres barn, der har det værst, når I skændes. Forsøg at fokusere på, hvordan du selv samarbejder bedst muligt eller bedst undgår at bidrage til en spirende konflikt.



Scan koden, og se tre forældrepar fortælle om deres erfaringer med forældresamarbejde.



## Dette kan skabe konflikt:

- Samværsaftaler
- Opdragelse
- Fritidsaktiviteter
- Nye partnere og børn

## Råd til jeres nye samarbejde:

- Tal med hinanden om barnets trivsel.
- Lyt til hinandens bekymringer, som I vil lytte til fx barnets lærer eller pædagog.
- Indgå klare aftaler, og vær sikre på, at I er enige om indholdet.
- Brug ikke barnet som sendebud mellem jer.
- Gør skiftedagen uproblematisk for barnet, og lad barnet se, at I kan tale sammen.
- Prøv at anerkende hinanden, når det går godt.
- Tal ikke grimt om hinanden foran barnet.
- Inddrag venner og familie, hvis I har brug for en ventil.
- Søg hjælp, hvis der opstår konflikter, som I har svært ved at løse.



På [børnmidten.dk](http://børnmidten.dk) kan I få flere råd til samarbejdet efter skilsmissen.

# VIGTIGE BESLUTNINGER EFTER BRUDET

Når I går fra hinanden, kan det være svært at overskue, hvilke beslutninger det er vigtigst, at I får på plads først. Her følger et overblik over, hvad det ofte vil være fornuftigt at forholde sig til allerede tidligt i bruddet.



## Bopæl

- I skal sammen finde ud af, om barnet skal bo fast hos mor eller far. Den forælder, barnet bor hos, er bopælsforælder.
- Selv om én af jer flytter væk fra jeres tidligere fælles bopæl, er det stadig muligt at blive barnets bopælsforælder.



## Samvær

- Det er vigtigt at blive enige om, hvordan jeres barn skal se den af jer, det ikke bor sammen med. Den forælder, barnet ikke bor hos, er samværsforælder.
- I skal tage stilling til, om samværet eksempelvis skal være et par timer om ugen, hver anden weekend eller en ordning, hvor barnet er lige meget hos jer begge.
- Samværet skal tage udgangspunkt i, hvad der er bedst for netop jeres barn.



## Forældremyndighed

- Langt de fleste har fælles forældremyndighed, og den fortsætter, selvom I går fra hinanden.
- I skal indbyrdes aftale, hvem der skal være bopælsforælder, og hvem der skal være samværsforælder.
- Uanset hvordan I fordeler rollerne, skal I være enige om væsentlige beslutninger om barnet.



## Økonomi

- Forældre skal forsørge deres børn, uanset om de bor sammen med barnet eller ej.
- Overvej derfor, om en af jer skal betale børnebidrag til den anden forælder eller opfylde sin forsørgerplicht ved at betale for nogle af de ting, barnet har brug for i sin dagligdag.
- Hvis I ikke kan blive enige om bidragets størrelse, kan statsforvaltningen fastsætte det.
- Børnepenget bliver udbetalt til bopælsforælderen.



## Ferier, mærkedage og højtider

- Det er vigtigt for barnet at dele højtider og mærkedage med begge sine forældre. Derfor bør I tale om, hvordan fx barnets egen og familiens øvrige fødselsdage samt julen skal fordeles.
- I ferier kan det være svært for barnet at være hjemmefra i længere perioder, og der kan let opstå savn efter den forælder, barnet ikke er sammen med. I kan hver især hjælpe barnet ved at tale åbent om barnets savn og lade barnet tage kontakt til den anden forælder. Måske kan det føles som en overvindelse, men ofte bliver barnet langt gladere bagefter.



På [bornimidten.dk](https://bornimidten.dk) kan I prøve den interaktive videoguide og få gode råd fra eksperter til, hvordan I får styr på det praktiske.



# KOM VIDERE PÅ BØRNIMIDTEN.DK

På børnimidten.dk kan I finde mere viden om forældreansvarsloven og få råd til, hvordan I indretter jeres nye tilværelse efter jeres barns behov.

## I kan finde værktøjer som:

- **Det siger loven:** overblik over det væsentligste i forældreansvarsloven.
- **Aldersguide:** find ud af, hvilke behov der typisk gør sig gældende på dit barns alderstrin.
- **Videoguide:** besvar spørgsmål, og få ekspertråd tilpasset dig.
- **Forældrevideoeer:** tre forældrepar deler deres gode og dårlige erfaringer efter bruddet.
- **Samtaleråd:** gode samtaleregler og tale-lytte-teknik.
- **Råd til barnets netværk:** særlige afsnit for hhv. bedsteforældre og lærere/pædagoger.
- **Ordbog:** forklarer de vigtigste begreber i loven (fx "samvær" og "barnets perspektiv").

## Øvrige tilbud

Nogle par har brug for hjælp fra en børnesagkyndig psykolog, en god ven eller andre, der er gode at tale med. Nogle kommuner tilbyder familierådgivning. Hos Center for Familieudvikling kan I få hjælp via en delvist statsfinansieret ordning. Det vigtigste er, at jeres situation ikke går i hårdknude.

[Læs mere om familierådgivning på familieudvikling.dk](#)



## Få hjælp hos statsforvaltningen

Kan I ikke blive enige om, hvilken ordning der passer bedst til jeres barn, kan I kontakte statsforvaltningen. Her vil I blive inviteret til et vejledningsmøde og måske få tilbudt børnesagkyndig rådgivning. Formålet er at hjælpe jer med at finde en holdbar løsning ud fra barnets behov.

[Læs mere på statsforvaltning.dk](#)