



Föräldraguide

Information och stöd för barnfamiljer
i skilsmässa

FÖRÄLDRASKAPET UPPHÖR INTE VID SKILSMÄSSA

NEUVOKESKUS



SKILJAS ELLER FORTSÄTTA TILLSAMMANS?

4-5



SKILSMÄSSA – ATT ÅTERHÄMTA SIG FRÅN KRISEN
Skilsmässokrisen

Att återhämta sig efter skilsmässan

18-21



ATT GÅ VIDARE EFTER SKILSMÄSSOBESLUTET

Avtal tryggar barnens rättigheter

Vårdnadsform

6-9



ATT TA HÄNSYN TILL BARNET DÅ FÖRÄLDRARNA
SKILJER SIG

Hur berättar vi för barnet att vi skall skiljas
Föräldraskap som bygger på samarbete –
hur är det beskaffat

Att skiljas i ett förhållande med två kulturer

22-29



HUR BOR BARNET OCH VAR ÄR DET SKRIVET

Umgångessrätt

Barnunderhåll

Medling

10-17

VAR FÅR DU HJÄLP -LITTERATURTIPS



30-35

Till läsaren

Denna guide är avsedd för föräldrar som överväger eller bearbetar en skilsmässa samt för deras närstående. Det centrala i guiden är att föräldraskapet fortlöper. Även om parrelationen upphör fortsätter föräldraskapet även efter en skilsmässa. Barnet har rätt till vård och omsorg av båda föräldrarna även efter att föräldrarna skilt sig. Barnet skall få vara barn och leva enligt sin åldersnivå. Föräldrarna ansvarar för barnets välmående och för hur barn-föräldrarelationen fortsätter efter skilsmässan. Ofta blir föräldraskapet ännu viktigare efter en skilsmässa.

Då parrelationen upphör måste föräldrarna bygga upp en ny form av relation till varandra. Även om den andra parten inte längre är en livskamrat är han eller hon fortfarande en viktig och unik förälder för barnet. Föräldrarna måste ta ansvar för sin skilsmässa för att kunna samarbeta och stödja barnet i den förändrade familjesituationen. Att bearbeta de känslor skilsmässan ger upphov till gör det lättare att anpassa sig till skilsmässan och att börja ett nytt liv efter skilsmässan.



Föräldraguiden erbjuder kunskap och information när familjer med barn separerar. I slutet av guiden finns en sammanställning med nyttiga kontaktuppgifter och litteraturtips.

GUIDE FÖR FÖRÄLDRAR – INFORMATION OCH STÖD FÖR BARNFAMILJER SOM HAR FÖR AVSIKT ATT SKILJA SIG

Layout: Rohkea Ruusu / Kristina Sarivaara // Bilder Shutterstock

Utgivare: Förbundet för mödra- och skyddshem / Neuvokeskus // ISBN 978-951-9424-75-0 Den andra förnyade upplagan

© Förbundet för mödra- och skyddshem / Neuvokeskus

Guide för föräldrar är med stöd av RAY publicerad av Neuvokeskus.

Beställningar: Förbundet för mödra-och skyddshem, toimisto@ensijaturvakotienliitto.fi

Skiljas eller fortsätta tillsammans?

Det är bra om makarna kan diskutera problemen i sitt parförhållande. I ett förhållande där parterna inte pratar om sina förväntningar och om saker de finner viktiga kan skilsmässan komma som en överraskning för den ena parten. Därför skall man inte vara rädd för att prata om en eventuell skilsmässa.

För den som överväger att skilja sig kan skilsmässan kännas som den enda lösningen på problemet i parrelationen. Att enskilt eller gemensamt överväga att skiljas behöver ändå inte innebära att skilsmässan är oundviklig. Relationen blir inte svagare eller sämre av att man diskuterar utan snarare av att man inte gör det.

I alla förhållanden – även i de hållbara – kan möjligheten till skilsmässa ha förekommit i makarnas tankar eller diskussioner.

Bakom tankarna på skilsmässa finnas många orsaker. Man kan uppleva att känslorna för den andra svalnat eller dött eller att man inte längre har gemensamma drömmar. Vardagslivets gilla gång, stress i arbetslivet, arbetslöshet, brist på gemensam tid, en ojämn fördelning av familjeansvaret eller ekonomiska bekymmer kan innebära påfrestningar på förhållandet. Även faktorer rörande växelverkan kan förorsaka problem. Att inte kommunicera, att inte kunna uttrycka egna behov och lyssna på den andra eller ett fortsatt grälände, oenighet och kritik av den andra kan leda till en situation där parterna känner att de blivit främmande för varandra.

Även känslor som hänför sig till frågor rörande individens personliga växande och utveckling, såsom tankar kring livets begränsningar och engångskaraktär kan återspegla sig på parrelationen. Också utvecklingskriser inom familjen kan innebära utmaningar. Till exempel det första barnets fö-

delse kan vara en brytningspunkt där parrelationen lätt hamnar i skuggan av föräldraskapet. Balansgången mellan föräldraskap, egna och parrelationens behov är inte lätt.

Ibland ligger våldsproblem, drogproblem eller mentala problem bakom skilsmässotankarna. Utgående från fortsatt föräldraskap är det bra att söka hjälp och stöd i tid, oberoende av om man beslutar sig för att skiljas eller inte.

Den som överväger skilsmässa kan tro att skilsmässan löser även sådana livsproblem som de facto inte har att göra med skilsmässan. Skilsmässan inverkar t.ex. inte på meningsskiljaktigheter mellan föräldrarna i fråga om uppfostringsmetoder. Oberoende av skilsmässan måste de forna makarna kunna umgås med varandra och komma överens i frågor som rör barnet eftersom föräldransvaret kvarstår för båda föräldrarna. Även om en skilsmässa kan lösa en del problem rörande familjen och parförhållandet uppstår ofta i stället nya.

Att fatta beslut om skilsmässa är ett av de svåraste besluten i föräldrars liv. Därför bör de som överväger skilsmässa, framför allt med tanke på barnen, före det slutliga beslutet reda ut alla andra alternativ att lösa sina problem.

Man kan söka stöd och få idéer hur parförhållandet och familjelivet kan bli bättre utan att en allvarlig kris eller risk för skilsmässa föreligger. Hjälp för problemen skall sökas i tid, dvs. när båda parterna är tillräckligt engagerade i relationen och ingendera för sig på allvar börjat förbereda en separation. Även besvärliga situationer går att reda upp så länge båda parter har intresse och vilja att fortsätta samlevnaden.

Det lönar sig att söka utomstående hjälp och stöd för svårigheter i parförhållandet och familjelivet senast då tankarna på skilsmässa regelbundet



DET LÖNAR SIG ATT ÖPPET

DISKUTERA SKILSMÄSSOTANKAR.

börjar dyka upp. Det finns stöd att få ifråga om problem i parförhållandet och i fråga om skilsmässa. De Eroneuvo-tillfällen som Neuvokeskus ordnar är en tjänst av engångsnatur för par som funderar på skilsmässa eller håller på att skilja sig samt för anhöriga till dessa familjer. Vid Eroneuvotillfället finns det tillgång till sakkunskap och också en stödgrupp i frågor rörande skilsmässa. Hjälp för relationsproblem kan man också få på relationskurser, familjerådgivningen eller rådgivningscentralen för familje frågor. Relations- och familjetjänster erbjuds av kommuner, församlingar, olika organisationer och privata serviceproducenter.



MERA INFORMATION

Från s 30 finner du organisationer som erbjuder stöd angående skilsmäsoöväganden.

Att fundera på:

VAD HAR FÅTT MIG ATT ÖVERVÄGA SKILSMÄSSA?

VAD VILL JAG ÄNDRA PÅ I VÅRT FAMILJELIV?

HUR SKULLE JAG KUNNA DISKUTERA FRÅGAN MED MIN PARTNER?

VILKA FÖRÄNDRINGAR SKULLE EN SKILSMÄSSA INNEBÄRA I MITT, MIN PARTNERS OCH VÅRA BARNNS LIV?

VAD SKULLE EN SKILSMÄSSA LÖSA VAD INTE?

VILKA NYA PROBLEM FÖR EN SKILSMÄSSA MED SIG?

Att gå vidare efter skilsmässobeslutet

Oberoende av om det är fråga om ett par som levt i äktenskap, i samboförhållande eller i registrerat partnerskap innebär en separation en utmaning på många olika livsområden. En sådan utmaning är upplösandet av parförhållandet och de praktiska arrangemang som uppdelningen av ekonomin medför.

JURIDISKA FRÅGOR I SAMBAND MED UPPLÖSANDE AV PARFÖRHÅLLET

Skriftlig ansökan om upplösning av äktenskap lämnas in till tingsrätten. Ansökan kan lämnas till tingsrättens kansli personligen, den kan skickas per post eller lämnas in via genom befullmäktigat ombud. Makarna kan ansöka om skilsmässa gemensamt eller skilsmässa kan sökas av den ena parten ensam.

Upplösning av samboförhållande sker enligt inbördes avtal mellan parterna utan myndighetsåtgärder. Om det finns barn i samboförhållandet ordnas för barnen på samma sätt som vid skilsmässa enligt barnets bästa och lagen om vårdnad av barn.

Att ansöka om skilsmässa är en process i två steg. I det första skedet lämnas ansökan om skilsmässa in till tingsrätten i hemkommunen. I och med inlämnandet av ansökan startar en betänketid på ett halvt år. Om ansökan inlämnats av endast

den ena parten börjar betänketiden när den andra parten delgetts skilsmäsoansökan. Domstolen sänder tillkännagivandet per brev och delgivandet anses ha skett när den andra parten kvitterat mottagarbeviset för brevet. Även en stämmingsman från tingsrätten kan överlämna tillkännagivandet.

Syftet med betänketiden är att ge parterna tid att anpassa sig till den förändrade situationen och att sköta olika praktiska arrangemang. Makarna kan under betänketiden bo tillsammans eller separat. Lagstiftarens strävan är också att parterna under betänketiden skall överväga sitt beslut skiljas. Det är möjligt att söka stöd hos familjemedlingen under betänketiden. Under betänketiden har parterna möjlighet att ompröva sitt beslut och avstå från att ansöka om slutlig skilsmässa. I så fall förnyar man inte den ansökan om skilsmässa som inlämnats till tingsrätten utan man låter saken bero.

Skilsmässoprocessens andra skede är att man hos tingsrätten ansöker om slutlig skilsmässa efter betänketidens slut. Ansökan om slutlig skilsmässa skall lämnas in inom ett halvt år efter betänketidens slut. Om man inte ansöker om slutlig skilsmässa inom utsatt tid förfaller skilsmäsoansökan.

Makar som redan vid ansökan om skilsmässa bott åtskiljs de två senaste åren beviljas skilsmässa utan betänketid.



MERA INFORMATION

Ytterligare information om äktenskapslagstiftningen, ansökan om skilsmässa och bodelningen (avvittringen?) finns på följande webbplatser: Rättsväsendet www.oikeus.fi, justitie-ministeriet www.om.fi och statens författningsdatabas Finlex www.finlex.fi. Anvisningar och tilläggsinformation får du också av tingsrätten i din hemkommun.



DET TÄR PÅ KRAFTERNA ATT SKÖTA ÄRENDE I ANSLUTNING TILL EN SKILSMÄSSA.

VAR DÄRFÖR INTE RÄDD ATT SÖKA HJÄLP OCH STÖD.



EN SKILSMÄSSA KAN LEDA TILL ANSTRÄNGD EKONOMI.

ETT HUSHÅLL DELAS UPP I TVÅ – EKONOMIN STÅR INFÖR EN NYORDNING

Uppdelningen av egendomen dvs. avvittringen kan verkställas under första skedet av skilsmässan eller senare. I praktiken kan man ansöka om avvittring relativt länge efter det att äktenskapet upplösts. Makarna kommer sinsemellan överens om delningen av egendomen. De kan uppgöra ett avvittringsinstrument som bevitnas av två personer eller så kan de göra upp instrumentet tillsammans med en advokat. Avvittringen påverkas av ett eventuellt äktenskapsförord. Om makarna har äktenskapsförord sker ett avskiljande av egendomen. Om det uppstår tvistemål om delningen av egendomen kan parterna be tingsrätten tillsätta en skiftesman som förrättar delningen. Skiftesmannens avvittringsbeslut kan överklagas till tingsrätten och vidare till hovrätten. Avvittringen kan jämkas om den leder till ett oskäligt slutresultat.

I samboförhållanden har parterna inte giftorätt i den andra partens egendom. Lagen om upplösning av sambors gemensamma hushåll, som trädde i kraft den 1 april 2011, ger dock parterna ett visst skydd av ekonomin om samboförhållandet upplöses. Lagen tillämpas på sambor som har bott i ett gemensamt hushåll i minst fem år eller som har eller har haft ett gemensamt barn eller som har eller har haft gemensam vårdnad om ett barn. Lagen tillämpas på sambor både av olika kön och av samma kön samt på samboförhållanden som inletts innan lagen trädde i kraft. Den tillämpas inte på samboförhållanden där ena eller båda parterna är gifta eller på samboförhållanden som upplösts innan lagen trädde i kraft.

Syftet med lagen är att främja en rättvis delning av egendom som tillkommit under samboförhållandet och att erbjuda ett sätt att lösa tvister om samboparterna inte kan komma överens. Sambo-

parten kan begära om delning av egendomen efter det att förhållandet upplösts. Utgångspunkten är att vardera behåller sin enskilda egendom. Lösöret räknas dock vara gemensamt om man inte kan reda ut till vilkendera parten ett föremål hör. Sambor liksom makar kan genom ett inbördes avtal avvika från de flesta bestämmelserna i lagen.

En sambo som hjälpt den andra parten att öka dennas egendom har rätt till gottgörelse om en delning utgående enbart från äganderätten skulle innebära att den ena parten gynnas på bekostnad av den andra. För att få gottgörelse förutsätts att obalansen i parternas insats inte varit obetydlig. Även skötsel av hushåll när den andra parten varit i arbetslivet, ett långvarigt vårdarbete eller betydande bygg- eller reparationsarbete till förmån för den andra parten kan utgöra grund för rätt till gottgörelse.

Sambor kan enligt den nya lagen sinsemellan komma överens om åtskiljande av egendomen och eventuell gottgörelse. Om avtal inte nås kan man ansöka om att tingsrätten tillsätter en skiftesman för åtskiljandet. Skiftesmannen förrättar åtskiljandet av egendomen och beslutar om eventuell gottgörelse. Som bevis på åtskiljningen uppgörs åtskiljandehandling. Om inte skiftesman tillsatts kan kravet på gottgörelse även föras till tingsrätten för avgörande. Rätten till gottgörelse förfaller om man inte ansökt om gottgörelse inom sex månader efter åtskiljandet av egendomen. Såvida samboparterna inte åtskiljer sin egendom förfaller rätten till gottgörelse tre år efter separationen eller när någonda dött.

En skilsmässa kan leda till ansträngd ekonomi. Efter skilsmässan kan den part som har barnet boende hos sig få förhöjt barnbidrag (ensamförsörjartillägg) vilket sökes från FPA. Från FPA kan också ansökas om stöd för boendekostnader. Bostadsstödet är avsett för låginkomsttagare och man kan ansöka om det både för hyres-, bostadsrätts- och ägobostad.

Ekonomi- och skuldrådgivning hjälper privatpersoner att utreda den ekonomiska situationen. Råd och hjälp erbjuds för att planera ekonomin, för att sköta skulder och för att göra upp betalningsplaner. Tjänsten är kostnadsfri. Det lönar sig att boka tid hos skuldrådgivaren i tid. Väntetiden till skuldrådgivarens mottagning kan uppgå till flera månader.

Utkomststöd är avsett att vara en sista stödform när de egna inkomsterna och tillgångarna inte räcker till det dagliga de dagliga kostnaderna.



MERA INFORMATION

Information om förhöjt barnbidrag och godtagbara boendekostnader hittar du på FPAs webbplats www.kela.fi. Information om ekonomi- och skuldrådgivning samt om hur man ansöker om utkomststöd får du från socialbyrån i din hemkommun. De lagar som reglerar upplösande av äktenskap och samboförhållanden hittar du på följande uppslag.



Lagen om upplösning av samboförhållanden ger parterna skydd vid upplösning av förhållandet.

Avtal tryggar barnens rättigheter

Då parförhållandet upphör måste föräldrarna i en barnfamilj begrunda frågor rörande barn och föräldraskap. De flesta föräldrar kommer i samband med skilsmässan för första gången i kontakt med lagen angående vårdnad av barn och umgängesrätt som reglerar relationerna mellan barn och föräldrar.

I barnvårdslagen definieras vårdnadshavarnas rättigheter och skyldigheter samt principerna för god barnvård. Lagens syfte är att trygga barnets rätt till välmående och en balanserad utveckling och rätten till båda föräldrarna. Lagens ålägganden gäller både föräldrar som bor under samma tak och föräldrar som bor åtskilt.

Föräldrar som lever i äktenskap är båda automatiskt vårdnadshavare och är gemensamt ansvariga för barnets vård, uppfostran och försörjning. Sambor avtalar i samband med att faderskapet fastställs om gemensam vårdnad hos barntillsyningsmannen. Numera fortsätter majoriteten av föräldrarna med gemensam vårdnad också efter en separation.

När parförhållandet upplöses gör föräldrarna upp ett ömsesidigt skriftligt avtal om hur barnets angelägenheter ordnas efter separationen. I avtalet fastställs vårdnadsformen, hos vilken förälder barnet är skrivet, hur barnet träffar den andra för-

äldern och hur barnets försörjningskostnader delas mellan föräldrarna. Om det finns flera barn i familjen söker man separat för varje barn en lösning som tryggar barnets bästa.

Av båda föräldrarna krävs att de förbereder sig för ett besök hos barntillsyningsmannen för att få till stånd ett fungerande avtal. Det är bra om föräldrarna på förhand bekantar sig med vad som ingår i avtalet och diskuterar det tillsammans. Det vore bra om föräldrarna i detta skede vände sig till exempel till familjemedlingen.

Barntillsyningsmannen i barnets hemkommun har till uppgift att hjälpa föräldrarna att göra upp ett ömsesidigt avtal. Barntillsyningsmannen ser till att avtalet är i enlighet med barnets bästa. Avtalet görs upp på en av justitieministeriet fastställd blankett. Barntillsyningsmannen har av socialnämnden fått fullmakt att fastställa föräldrarnas avtal.

Det är inte obligatoriskt att ingå avtal, men man kan inte ansöka om verkställighetsbeslut med hänvisning till ett icke fastställt avtal mellan föräldrarna. Om någondera föräldern vägrar handla i enlighet med fastställt avtal kan man ansöka om verkställighetsbeslut hos tingsrätten. Man kan dock inte ansöka om verkställighetsbeslut i det fall att en förälder av egen fri vilja vägrar träffa sitt barn.



LAGSTIFTNINGEN REGLERAR BARNFAMILJENS SEPARATION OCH BARNETS STÄLLNING VID FÖRÄLDRARNAS SKILSMÄSSA.

Lagarna hittas i statens författningsdatabank Finlex på adressen www.finlex.fi.



VÅRDNADSFORMEN

Ur barnets synvinkel är det viktigt att båda föräldrarna fortsättningsvis är vårdnadshavare. De flesta föräldrar väljer gemensam vårdnad som vårdnadsform för sina barn. Vid gemensam vårdnad ansvarar båda föräldrarna för vård och uppfostran av barnet och de fattar tillsammans beslut i frågor som är viktiga för barnet. Gemensam vårdnad innebär också att båda föräldrarna har rätt att få

all information rörande barnet, t.ex. om dagvård, skola och hälsovård. Gemensam vårdnad stärker föräldrarnas juridiska föräldraskap och tilliten till att de även efter skilsmässan kan vara en del av sitt barns liv med alla de förpliktelser och rättigheter som hör föräldraskapet till.

Föräldrarna kan också välja gemensam vårdnad där man separat avtalar om arbetsfördelningen mellan föräldrarna och som skiljer sig från vanlig



gemensam vårdnad. Sådana särskilda avtal skall dock alltid fastställas av domstol. Domstolen kan också fastställa andra vårdnadshavare utöver de biologiska föräldrarna eller i stället för dessa. Någon gång kan till exempel barnets far- eller morförälder eller någon annan barnet närstående utses till tilläggsvårdnadshavare.

Den bästa förutsättningen för fungerande avtal är att föräldrarna stödjer varandra och har förtroende för varandra.

Föräldrarna kan också välja gemensam vårdnad där man separat avtalar om arbetsfördelningen mellan föräldrarna och som skiljer sig från vanlig gemensam vårdnad. Sådana särskilda avtal skall

dock alltid fastställas av domstol. Domstolen kan också fastställa andra vårdnadshavare utöver de biologiska föräldrarna eller i stället för dessa. Någon gång kan till exempel barnets far- eller morförälder eller någon annan barnet närstående utses till tilläggsvårdnadshavare.

Benämningen ensamförsörjare används fortfarande i olika sammanhang även om man numera allt mera sällan beslutar om ensamvårdnad. Någon gång kan ensamvårdnad dock vara den enda möjligheten och i enlighet med barnets bästa. En förälder med ensamvårdnad ansvarar för och beslutar ensam om barnets angelägenheter. Ensamvårdnad avlägsnar inte den andra förälderns underhållsan-



Ensamförsörjarbegreppet används fortfarande allmänt fastän det är vilseledande, eftersom de flesta föräldrar numera har gemensam vårdnad.

svar eller barnets umgängesrätt. Träffningsrätten kan vara mycket riklig oberoende av vårdnadsform. Många föräldrar har berättat att det är problematiskt att en förälder som aktivt träffar sitt barn men som är avskild från vårdnaden inte har rätt att få information om barnets angelägenheter. Om denna rätt saknas kan det leda till situationer som strider mot barnets bästa. Barnet kan till exempel ha någon sjukdom som påverkar barnets dagliga liv och som den andra föräldern inte har vetskap om eller barnet kan insjukna allvarligt under en umgängesperiod utan att man får kontakt med barnets vårdnadshavare. domstolen kan förordna att den förälder som är avskild från vårdnaden av barnet av myndigheter har rätt att få uppgifter om barnet. från högsta domstolen har finns ett prejudikat om detta (2003:7): "domstolen kan förordna att en förälder som är avskild från vårdnaden har rätt att använda den rätt som hör till vårdnadshavaren att få information om barnet av myndigheterna såvida detta kan anses vara i barnets

intresse." (lagen om vårdnad av barn och umgängesrätt, § 9 mom. 3) i praktiken lönar det sig för den förälder som är åtskild från vårdnaden att tillräckligt noggrant specificera de frågor om barnets angelägenheter man önskar ha rätt att få information om.

HUR BOR BARNET OCH VILKEN ÄR ADRESSEN

Vid en skilsmässa skiljs föräldrarna som makar men ingendera skiljer sig från barnet. Föräldrarna beslutar gemensamt hur barnets boende ordnas efter skilsmässan. I föräldrarnas ömsesidiga avtal bestäms också på vilkendera föräldrarnas adress barnet officiellt bor.

Barn kan tillsvidare ha endast en officiell adress även då de tillbringar lika mycket tid hos vardera föräldern. Hos vilkendera föräldern barnet är skrivet enligt befolkningsregistret har ingen större betydelse för barnets välbefinnande. Det viktigaste är att föräldrarna har tillit till varandra och att barnet flexibelt kan bo hos vardera föräldern. Ur ekono-



misk synvinkel har barnets adress däremot stor betydelse: barnbidraget och bostadsstödet betalas till den förälder hos vilken barnet är skrivet.

Man har traditionellt fäst oskäligt stor vikt vid att avgöra hos vem barnet ska bo när man beslutar om barnets angelägenheter. Om föräldrarna redan i begynnelseskedet kör fast i fråga om barnets adress undergräver det i värsta fall allvarligt det primära i föräldrarnas förmåga till samarbete efter skilsmässan och prioriteringen av barnets bästa. Om man börjar med att bestämma hos vem barnet bor kan det vara svårt att uppnå ett jämbördigt samarbetsförhållande mellan föräldrarna och att nå de ur barnets synvinkel optimala lösningarna i fråga om träffningsrättens omfattning och övriga detaljer rörande den gemensamma vårdnaden. Inget arrangemang är bra och fungerande så länge föräldrarna inte litar på varandra och inte stödjer varandra som föräldrar.

UMGÅNGESRÄTTEN

I barnavårdslagen används det ålderdomliga begreppet umgängesrätt för att beskriva barnets behov och rätt att hålla regelbunden kontakt med den förälder som bor på annan adress. I stället för umgängesrätt kunde man tala t.ex. om att ha barnet hos sig. Då umgängespraxis under årtionden har varit vartannat veckoskifte i tvåveckors perioder har man numera lyckligtvis övergått till mera flexibla och omfattande träffnings- och boendearrangemang.

Umgångesrätten, dvs. barnets rätt att ha kontakt med och tillbringa tid med den förälder det inte bor med är oberoende av om denna förälder är barnets juridiska vårdnadshavare eller inte. Förutom att man regelbundet träffas kan man också hålla kontakt via telefon, textmeddelanden, e-post och brev. En egen mobiltelefon för barnet och de möjligheter internet erbjuder kan underlätta barnets möjligheter att hålla kontakt mellan träffningarna och lindra barnets saknad. Samtidigt är



Hörandet av barnet avser att man beaktar såväl barnets önsknings- och preferenser som barnets utvecklingsmässiga behov.

det viktigt att komma ihåg att det inte är barnets uppgift att se till att kontakten fungerar, ej heller att komma överens om träffningarna - detta ansvar åligger alltid föräldrarna.

I avtalet om umgängesrätt tar man hänsyn till barnets ålder, skolrytm, dagvård och regelbundna fritidssysselsättningar. Även semestertider, helger och barnets och barnet närståendes bemärkelsedagar är det skäl att tydligt skriva ut i umgängesrättsavtalet. På umgängesarrangemangen inverkar också föräldrarnas arbetstider (i synnerhet i fråga om skiftesarbete och arbetskommenderingar), avståndet mellan föräldrarnas bostäder, kostnader i samband med träffningen samt föräldrarnas ekonomiska resurser och nya familjeförhållanden. Men om föräldrarna vid behov inte kan vara flexibla och inte har ett genuint intresse av att upprätthålla kontakten till barnet fungerar inte ens de mest detaljerade umgängesavtal i praktiken.



De egentliga besluten rörande barnet fattas av barnets föräldrar. Föräldrarna ansvarar också för följderna av besluten. Barnet har inte alltid lätt att uttrycka sin vilja och sina önskemål angående t.ex. boende och umgängesrätt. Extra svårt är det om barnet är medvetet om att föräldrarna är oeniga om dess angelägenheter. Barnet vill vara lojalt och inte ställa sig emot någondera föräldern. Då föräldrarna litat på varandra och kan diskutera med varandra är det också lätt för barnet att uttrycka sina åsikter och önskemål. Då vet barnet att ingen blir arg, förtvivlad eller överger det om det uttrycker sina åsikter.

Det är skäl att komma ihåg att barnet oberoende av ålder har i lag stadgad rätt att höras i angelägenheter som rör det. Hörande av barnet innebär att man beaktar såväl barnets önskingar och preferenser som barnets utvecklingsmässiga behov.

Barnet får under inga omständigheter tvingas att uttrycka sin åsikt. Barnet har nödvändigtvis inte ens en klar genomtänkt uppfattning om sakerna. Barnet kanske litat på att föräldrarna kan lösa frågorna till dess bästa.

UNDERHÅLL

Barn har rätt till ett tillräckligt underhåll. Enligt lagen ansvarar föräldrarna för barnets försörjning i enlighet med sin förmåga. Då man bedömer föräldrarnas förmåga att försörja sitt barn tar man hänsyn till föräldrarnas arbetsförmåga, inkomster, förmögenhet samt boendekostnaderna för den underhållsskyldiga föräldern. Då man bedömer omfattningen av föräldrarnas underhållsansvar tar man hänsyn till barnets underhållsbehov, barnets förmåga och möjlighet att själv försörja sig samt övriga faktorer på grund av vilka föräldrarna inte



har underhållskostnader eller i varje fall obetydliga kostnader.

Underhållsbidragets storlek och betalningssätt kan ändras om barnets underhållsbehov eller föräldrarnas situation eller underhållskapacitet i väsentlig grad ändras eller om barnet kan försörja sig självt redan innan det blir myndigt. Underhållsbidraget kan under vissa omständigheter också betalas direkt till en ung person.

Föräldrarna ansvarar för barnets utbildningskostnader även efter det barnet blivit myndigt såvida det kan anses skäligt. Ett avtal om utbildningsbidrag kan tillsammans med den unga upprättas hos barn tillsyningsmannen.

Underhållsbidraget skall vara skäligt med tanke på såväl barnets som den betalande förälderns situation. En förälders nya partner är enligt lag inte skyldig att försörja den andras barn. Underhållsskyldigheten är inte beroende av ensamvårdnad eller gemensam vårdnad. För att förenkla och förenhetliga beräkningen av nivån på underhållsbidraget har justitieministeriet publicerat anvisningar för hur man räknar ut underhållsbidraget. Dessa

anvisningar hittas på justitieministeriets webbplats www.om.fi.

Underhållsbidraget är avsett att täcka kostnader för barnet. Traditionellt har underhållsbidraget betalats av den förälder som barnet inte bor med till den förälder som barnet huvudsakligen bor hos. Om barnet tillbringar mycket tid med vardera föräldern, har barnet i praktiken två hem och kostnader för barnet uppstår hos vardera föräldern. Om föräldrarna då dessutom har ungefär samma inkomstnivå, och det inte är stor skillnad på deras förmåga att försörja barnet, kunde det vara rättvist att komma överens om att inget underhållsbidrag betalas. Dessutom kan föräldrarna komma överens om att kostnaderna för större anskaffningar delas. Om en förälder försummar att underhållsavgiften kan underhållsstöd utbetalas till barnet. Underhållsunderstödet sökes hos FPA.

Underhållsstödet är inte gratis pengar utan leder till en underhållsskuld för den underhållsskyldiga föräldern. Den viktigaste förutsättningen för betalning av underhållsstöd är att det finns ett fastställt och gällande underhållsavtal eller domstolsbeslut. Om den underhållsskyldige vägrar underteckna ett underhållsavtal, bör den förälder barnet bor hos domstol söka beslut om underhåll. FPA betalar underhållsstöd enligt ansökan från en förälder. Till ansökan skall fogas fastställt underhållsavtal eller domstolsbeslut.

MEDLING

Syftet med barnavårdslagen är att föräldrarna tillsammans skall diskutera barnets vårdnads-, boende- och umgängesrättsfrågor utgående från barnets bästa. Stöd för att gemensamt diskutera familjens problem kan man få bl.a. hos kommunens medling i familjefrågor.

Medling i familjefrågor är en lagstadgad social service som är avsedd för föräldrar som överväger skilsmässa eller som har skiljt sig och för de övriga familjemedlemmarna. Medlarna i familjefrågor är utbildade yrkesmänniskor, t.ex. barnatillsyningsmän eller socialarbetare vilkas uppgift det är att

hjälpa familjerna att tillsammans hitta lösningar på familjens problem. Som mål för medlingen kan till exempel uppställas att föräldrarna hittar en lösning på hur barnets angelägenheter ordnas efter skilsmässan och som båda föräldrarna kan godkänna.. Ett särskilt mål för tjänsten är att trygga barnets ställning vid skilsmässa. Medling i familjefrågor är frivilligt, konfidentiellt och gratis. Ansvaret för att arrangera medling åligger kommunen och man kan ansöka om medling på socialbyrån i barnets hemkommun.

Om föräldrarna inte når samförstånd om de frågor de har att besluta om kan de söka beslut hos tingsrätten. Innan ärendet avgörs begär tingsrätten i allmänhet en vårdnadsutredning av socialmyndigheterna i barnets hemkommun. En förälder med låga inkomster kan enligt lagen om rättshjälp få kostnadsfri rättshjälp för rättegångarna. Även försäkringsbolagen kan under vissa förutsättningar till en del ersätta rättegångskostnaderna såvida en rättskyddsförsäkring ingår i personens hemförsäkring.

Att föra vårdnads- och umgängesrättstvisten till domstol är ibland den enda utvägen att trygga barnets rätt till båda föräldrarna. Föräldrarna bör dock innan de inleder en rättsprocess allvarligt överväga om det finns oprövade alternativ. En vårdnadsprocess kan vara ytterst skadlig för barnet och utdragna rättegångar blir dyra. Man kan inte heller genom åberopande av lagar eller genom processande trygga fungerande avtal om föräldrarna inte förbinder sig att följa avtalen.

Medling

Ett fördelaktigare och snabbare alternativ än rättegång är domstolsmedling. Domstolsmedling kan begäras av båda föräldrarna tillsammans eller av den ena föräldern ensam. Man kan ansöka om medling både före rättegången eller under rättsprocessen. Även domstolen kan hänvisa parterna till medling.

För medling krävs båda parternas samtycke. Syftet med medlingen är att på den fråga som är föremål för tvisten finna en lösning som tryggar barnets bästa och som kan godkännas av båda parterna. Vid domstolsmedling svarar parterna enbart för sina egna kostnader och kan använda sig av ett rättsbiträde eller en gemensamt vidtalad och bekostad sakkunnig i barnfrågor. Som medlare fungerar en tingsdomare. Medlaren fattar inget beslut men fastställer ett avtal som föräldrarna tillsammans uppgjort.

I tingsrätten är det möjligt att ansöka om sakkunnigstöd domstolsmedling. Vid denna "barnvänliga medling vid vårdnadstvister" fungerar domaren som medlare och till sin hjälp har han ett sakkunnigbiträde. Medlaren hjälper föräldrarna att nå samförstånd och att komma överens om de frågor som gäller barnet. Sakkunnigbitrådets uppgift är att föra fram barnets synpunkter. Sakkunnigbitrådets uppgift är att se saken ur barnets synvinkel.



MERA INFORMATION

Information om domstolsmedling och sakkunnigstöd domstolsmedling får du från din hemkommuns tingsrätt samt på justitieministeriets webbplats www.om.fi.

Skilsmässa –att återhämta sig från krisen

En parrelation skall grunda sig på ömsesidig tillgivenhet och respekt mellan makarna. Förväntningar om närhet, trygghet, acceptans och kärlek är en del av parrelationen. När parrelationen brister kan det uppstå känsla av otrygghet, av smärta av att ge upp något, av hopplöshet, sorg, vrede eller

en känsla av att ha blivit sviken. Den som håller på att skilja sig känner ofta rädsla inför framtiden: Hur kommer jag att klara mig ekonomiskt? Kommer jag att leva ensam resten av mitt liv? Även tanken på barnen kan väcka ångest: Hur reagerar barnen när vi berättar för dem att vi skall skiljas? Hur inverkar



Sättet på vilket man skiljer sig inverkar på hur man återhämtar sig.



Den närstående stödjer den som håller på att skilja sig bäst genom att lyssna, trösta och vara närvarande.

skilsmässan på barnens framtid? Hur håller jag kontakt med barnen om vi inte bor under samma tak?

Vid en skilsmässa krossas drömmarna om en gemensam framtid. Skilsmässan är extra tung för den part som önskar att samlevnaden skall fortsätta. Livets mening ifrågasätts när människan känner sig övergiven och försmådd i sin viktigaste människorelation. Tankarna snurrar kring: Varför hände det här just mig? Vad har jag gjort fel? Vad kunde jag ha gjort annorlunda? Skuld känsla för det som lett till skilsmässan och besvikelse på sig själv och på parförhållandet samt sorg över att parförhållandet har tagit slut är känslor som parterna förmodligen kommer att uppleva.

Att gå igenom en skilsmässa är en individuell process. Parterna kan ha mycket olika tankar om skilsmässa och att skilja sig. Där den ena känner lättnad kan den andra känna ångest. Även tidigare livserfarenheter återspeglar sig på hur man upplever skilsmässan och hur man återhämtar sig. Erfarenheter från barndomen, egna föräldrars skilsmässa samt eventuella egna tidigare skilsmäsoerfarenheter kan komma upp till ytan. Förutom de orsaker som lett till skilsmässan påverkas reaktionerna också av det sätt på vilket man skiljer sig.

Typiskt för en skilsmässa är att föräldrarna går i "otakt". Det är rätt vanligt att initiativtagaren till skilsmässan redan länge funderat på skilsmässa och bearbetat de känslor som därav uppkommer.

Denna part har eventuellt redan vidtagit praktiska åtgärder för skilsmässan innan skilsmässan ens har förts på tal. I en sådan situation kan den andra parten känna sig överrumplad och att man befinner sig i olika skeden kan vålla många problem. Det vore därför synnerligen viktigt att makarna diskuterar en eventuell skilsmässa i ett så tidigt skede som möjligt. Makarna har då ungefär samma utgångspunkt för skilsmässan och utgångsläget för det framtida samarbetet som föräldrar blir bättre.

Skilsmässan berör inte bara makarna utan även familjens barn och närmaste krets. För barnens skull är det synnerligen viktigt att bibehålla ett gemensamt föräldraskap och upprätthålla relationerna till släktingar och andra som står barnet nära och som är viktiga för barnet. Far- och morföräldrar samt övriga av familjens närstående tvingas i allmänhet att gå igenom liknande känslor som de som håller på att skilja sig.

Ibland frestas de närstående att alltför starkt framföra sina egna synpunkter på skilsmässan, att svartmåla den andra parten, att utse sig till domare eller att söka syndabockar. Det bästa stödet en närstående kan ge den som håller på att skilja sig är att lyssna, trösta och vara närvarande. Med en pålitlig närstående kan man diskutera skilsmässan och analysera det som händer.

T.ex. att erbjuda hjälp med skötsel av barnen är ett konkret stöd som skilsmäsoföräldrar väntar sig av närstående och vänner.

SKILSMÄSSOKRISEN

Människan kan råka ut för många kriser under livets gång såväl naturliga och sådana som hör till utvecklingen, som akuta och oväntade. Skilsmässan kan ses som en process som inleds när man börjar överväga skilsmässa och slutar när man återhämtat sig från skilsmässan. En skilsmässa kan ha olika orsaker och bakgrund men de känslor man genomgår i en skilsmässokris är ofta likartade för olika människor. En skilsmässopart står inför ensamhet när man förlorar en äkta hälft som tidigare var en väsentlig del av livet.

I början av en skilsmässokris försöker man i allmänhet avfärda och förneka situationen. Skilsmässan kan kännas outhärdlig och alltför skrämmande att möta. I något skede måste man ändå konfrontera skilsmässans realitet. Sorg och vrede är typiska känslor i det skedet. Vi har olika sätt att lindra smärtsamma känslor. Mången skyddar sig genom att skapa en förvrängd bild av verkligheten. Man kan av sitt eget illamående lägga all skuld för det inträffade på sin partner eller ta all skuld på sig själv. I detta skede av krisen är det inte heller ovanligt att man lider av sömn- eller koncentrationssvårigheter, brist på aptit eller drabbas av depression.

Även om man själv inte tagit skilsmässobeslutet eller inte ville skilja sig är det i ens eget intresse att man accepterar skilsmässan och litar på att livet går vidare. Genom att acceptera skilsmässan kan man inrikta sig på framtiden och på ett liv efter skilsmässan. Självförtroendet, som fått sig en törn, byggs småningom upp på nytt och kan till och med stärkas när man väl kommit över skilsmässan. När man bearbetar skilsmässan lär man sig ofta att bättre förstå sig själv och andra människor.

En skilsmässa tvingar en att granska de egna valen och värdena ur en ny synvinkel och ger impulser att fundera över vilka önskemål man har för livet och även över önskemål beträffande en ny parrelation. Tidigare självklarheter och erfarenheter ses kanske i ett nytt ljus.

Skilsmässokrisen går inte alltid i önskad riktning. Man kan fastna i hat- och bitterhet. Skilsmässan kan bli ett allvarligt hot mot välbefinnandet om man inte kan bearbeta de känslor som skilsmässan gett upphov till. Att man inte tagit sig genom krisen utan tvärtom fastnat i den kan t.ex. yppa sig i att man känner en fortlöpande bitterhet gentemot den före detta partnern som betraktas som skyldig till ens eget illamående och till de svårigheter som kan uppstå efter skilsmässan. Den som fastnat i sin skilsmässokris upprepar ofta samma mönster i följande relation, drar sig undan eller undviker relationer på grund av rädsla för ett nytt misslyckande.

ATT ÅTERHÄMTA SIG FRÅN SKILSMÄSSAN

Den tid det krävs att återhämta sig efter en skilsmässa är individuell för varje människa. Trösterikt är ändå att komma ihåg att alla har kunskap och förmåga att ta sig igenom en skilsmässa. Livserfarenhet, de egna kraftresurserna, tidigare genomgångna svårigheter och kriser samt personliga överlevnadsknep hjälper en att komma vidare. Människan anpassar sig i allmänhet till förändringar.

För att kunna lösgöra sig från den tidigare partnern och göra det lättare ställa in sig på framtiden är det viktigt att bearbeta skilsmässan. Det är också viktigt att på parrelationsnivå lösgöra sig från den

före detta partnern när föräldraskapsrelationen ska byggas upp. Ett samarbete mellan föräldrarna för barnets bästa blir naturligt först när uppbrottet inte längre styr och färgar umgänget mellan föräldrarna. Man kan säga att man återhämtat sig från skilsmässan när man accepterat skilsmässan som en del av sin egen livshistoria och åter kan rikta blicken mot framtiden. Då kan man betrakta skilsmässan som en livserfarenhet bland andra.

Skilsmässoseminarier och skilsmässogrupper erbjuder kamratstöd. I skilsmässogrupper träffar man personer som befinner sig i samma livssituation. Utgående från andras erfarenheter kan man öka den egna förståelsen och finna nya infallsvinklar till den egna situationen. Det stöd och den kun-

skap gruppen erbjuder kan ge en erfarenhet som stödjer ens återhämtning och tillväxt. Bl.a. församlingar, centralen för familjerådgivning, familjerådgivning, organisationer, medborgarinstitut och enskilda familjerådgivare har skilsmässogrupper.



MERA INFORMATION

Information om skilsmässoseminarier och -grupper hittar du på s.31.

Att fundera över:

I VILKET SKEDE AV MIN SKILSMÄSSOPROCESS BEFINNER JAG MIG? MIN EXPARTNER?

VAD KAN HJÄLPA MIG ATT KLARA AV SKILSMÄSSAN?

Att ta hänsyn till barnet då föräldrarna skiljer sig

Barnet tvingas i samband med föräldrarnas skilsmässa att uppleva många slags känslor och förändringar i sitt liv. För barnet kan föräldrarnas skilsmässa vara en skrämmande, sorglig och förvirrande erfarenhet eller en erfarenhet som väcker ilska. Någon gång kan skilsmässan dock komma som en lättnad. Barn förhåller sig på olika sätt och individuellt till föräldrarnas skilsmässa.

Barnet kan sörja att den andra föräldern har flyttat bort eller frukta att föräldern helt försvinner ur dess liv. Samtidigt kan barnet undra över vad som händer det självt. Vad händer om också den andra föräldern försvinner? Vem tar då hand om mig? Barnet kan känna ilska och vrede gentemot den förälder som lämnat hemmet eller gentemot den förälder som det uppfattar som skyldigt till skilsmässan. Barnet kan också känna hjälplöshet då det inte kan påverka föräldrarnas skilsmässobeslut.

Även familjens situation före skilsmässan inverkar på hur barnet förhåller sig. Har familjens liv och känsloklimat varit harmoniskt ur barnets synvinkel och stött uppväxten? Har det funnits mycket stridigheter eller andra faktorer som har belastat barnets liv? Föräldrarnas sätt att genomföra

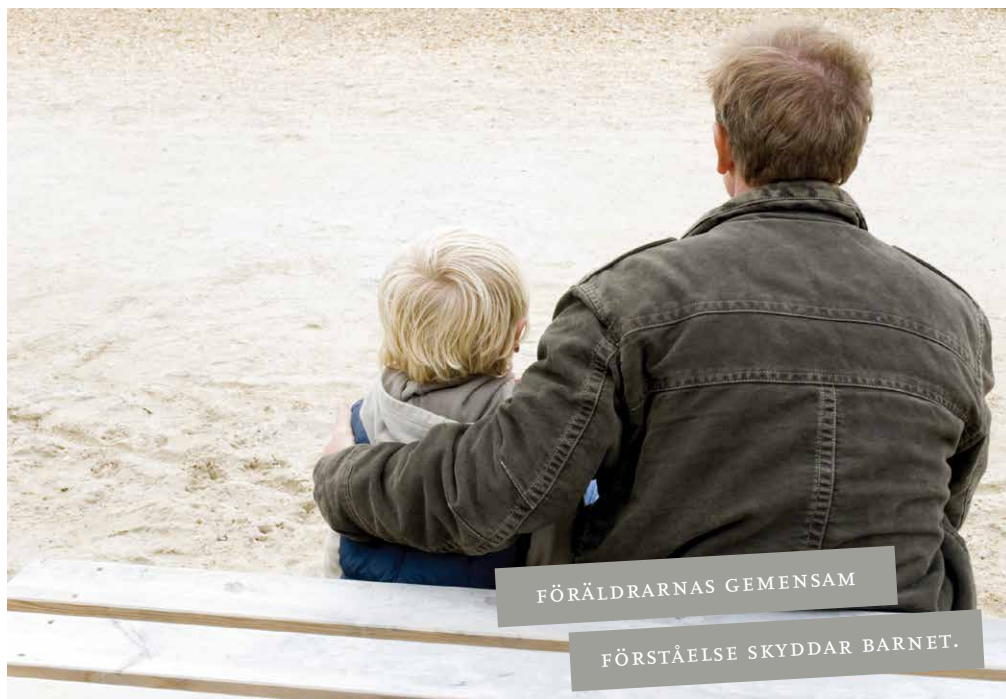
skilsmässan i praktiken, föräldrarnas relation efter skilsmässan och föräldrarnas förmåga att sätta barnet i främsta rummet inverkar i hög grad på hur barnet upplever skilsmässan. Även barnets ålder och förhållande till föräldrarna samt barnets möjlighet att få stöd av andra trygga och bekanta vuxna inverkar på barnets reaktioner.

HUR BERÄTTAR VI FÖR BARNET ATT VI SKALL SKILJAS?

Barnet har ingen förhandsuppfattning om hur föräldrarnas skilsmässa kommer att påverka dess liv. Hur man berättar för och förbereder barnet på att man ska skiljas är därför viktigt. Det är bra om barnet är medvetet om de förändringar som håller på att ske i familjens liv och särskilt i barnets eget liv. Barnet skall dock inte belastas alltför mycket med de vuxnas relationsproblem eller skilsmässosofunderingar. Parrelationsfrågor är ingenting för barnet. Det är också bäst att berätta för barnet först när de vuxna vet vad de tänker göra. Ur barnets synvinkel blir skilsmässan verklighet först när den ena föräldern flyttar hemifrån eller



Barnet vet inte nödvändigtvis vad det innebär att skiljas och hur detta inverkar på barnets liv. Därför lönar det sig att prata.



FÖRÄLDRARNAS GEMENSAM

FÖRSTÅELSE SKYDDAR BARNET.

när barnet flyttar med den ena föräldern till ett nytt hem. När skilsmässobeslutet är fattat och stunden när man flyttar isär närmar sig är det viktigt att båda föräldrarna har tid att vara med barnet och svara på dess frågor. Man skall förbereda barnet på att föräldrarna flyttar isär. Det är bra om föräldrarna tillsammans kan berätta för barnet om skilsmässan. Även om skilsmässobeslutet inte fattats gemensamt ger det faktum att man tillsammans berättar om beslutet barnet tillit till att föräldrarna även i fortsättningen tar ansvar för och sörjer för det tillsammans.

Vad man berättar för barnet och hur man gör det beror på barnets ålder. För ett litet barn räcker det att veta att pappa och mamma inte längre bor tillsammans men att de kommer att ta hand om det tillsammans och tillbringa mycket tid med det. Ett större barn förstår redan mera om de vuxnas

problem och man kan för det barnet berätta att föräldrarna har beslutat flytta isär för de anser att det är bäst för alla, t.ex. för att stridigheterna minskar.

Det är bäst att föräldrarna berättar för barnet ärligt och sakligt. Då behöver barnet inte på egen hand söka förklaringar till skilsmässan. Det är särskilt viktigt att göra klart för barnet att skilsmässan inte beror på barnet, utan är ett beslut som föräldrarna fattat och som de också bär ansvaret för. Det lönar sig inte att berätta alltför ingående om orsakerna till skilsmässan eller så att den ena förälderns auktoritet lider i barnets ögon. Med tanke på barnet är det bättre att söka orsakerna till skilsmässan på i förhållandet än hos människorna.

Det är viktigt att föräldrarna vid skilsmässan i ord och gärning visar att de fortfarande älskar barnet och att de kvarstår i barnets liv. Barnet får också fortsättningsvis älska båda föräldrarna och

det lönar sig att säga detta högt. Detta löfte kan man konkretisera för barnet – och också för föräldrarna - genom att precisera vad löftet innebär i praktiken. Man kan t.ex. berätta för barnet att den förälder som flyttar bort även i fortsättningen svarar för en del av barnets fritidssysselsättningar eller hjälper med läxorna eller att den semesterresa som planerats till sommaren blir av trots skilsmässan. Det lönar sig också att flera gånger berätta om den nya arrangemangen och de förändringar som skilsmässan innebär i vardagen, många frågor kan vara för invecklade för att barnet skall förstå dem på en gång. Föräldrarnas skilsmässa är en exceptionell händelse i barnets liv och barnet förstår den bättre först efter en tid och när livet efter skilsmässan redan kommit en bit på väg. Det är ändå ett faktum att även om skilsmässan kan lösa de vuxnas problem är det sällan en lösning för barnet.

Barnets nöd och sorg kan få en förälder att lova saker som den samtidigt vet att inte går att infria.

I den fällan skall man inte gå. Barnet anpassar sig också bättre till skilsmässan om föräldrarna inte heller upprätthåller eller stärker barnets förhoppningar om att föräldrarna återvänder till varandra. Barnet kan nära sådana förhoppningar en lång tid.

Precis som den vuxna behöver barnet tid och stöd för att bearbeta de känslor skilsmässan förorsakar. Den vuxna kan uppmuntra barnet att berätta om sina känslor och erfarenheter genom att diskutera med barnet. Däremot vill eller kan kanske barnet inte nödvändigtvis prata om skilsmässan enligt föräldrarnas tidtabell. Det lönar sig dock inte att ta sig bekymmer så länge barnet i övrigt verkar må bra. Barnets funderingar och frågor dyker upp i barnets takt och i olika situationer. Ibland visar barnet sina känslor först när det gått en längre tid sedan skilsmässan och barnet anar att de vuxna är har krafter att möta dess känslor. Föräldrarna kan då ha svårt att koppla barnets reaktioner till skilsmässan. Barnet återkommer gång på gång till skilsmässan





Som den vuxna, behöver också barnet tid och stöd för att bearbeta de känslor skilsmässan förorsakar

och frågar återigen samma saker. Vardagsrutinerna och det att föräldrarna är intresserade av barnets dagliga liv, glädjeämnen och sorger är ett stöd för barnet.

Älsklingsleksaker och och kända föremål ger trygghet. Barnet behöver föräldrarnas emotionella stöd, kärlek, ömhet och acceptans. Barnet skall inte bli vittne till föräldrarnas stridigheter och tvister eller fungera som slagträ. Om man förtalar och förnedrar den andra föräldern inför barnet smutskastar man en förälder barnet håller kär. Under skilsmässans svåra stunder är det skäl att komma ihåg att barnet inte tänker om eller känner för sin pappa eller sin mamma på samma sätt som den andra föräldern.

Barnets behov negligeras och dess utveckling äventyras om den ena föräldern strävar till att alliera sig med barnet mot den andra föräldern och använder träffningsrätten som utpressningsmedel. Det är viktigt att värna om barnets opartiskhet och lojalitet. Barnet älskar båda föräldrarna och vill vara lojal mot dem båda. Ett sakligt sätt att berätta om skilsmässan hjälper barnet att förhålla sig neutralt vid skilsmässan. Skilsmässa innebär ingen rätt att försumma barnets grundbehov. Tillräcklig vila, sömn och föda är tillsammans med vardagsrutinerna förutsättningar för barnets utveckling och ett bevis på föräldrarnas kärlek och omsorg.

Föräldrarnas skilsmässa kan ta sig uttryck i att barnets beteende i daghem eller skola förändras. Det är därför viktigt att föräldrarna berättar för barnets lärare, skötare och andra för barnet viktiga vuxna om de förändringar som äger rum i familjen.

På så sätt är det lättare för dessa att stödja barnet och att förstå eventuella förändringar i barnets beteende. Då faller det inte heller på barnets lott att berätta om förändringarna i familjen.

Till exempel familjerådgivningen ger råd till och stöder familjer som är bekymrade över hur barnen förhåller sig till och anpassar sig till föräldrarnas skilsmässa. Familjerådgivningen kan också informera om eventuella barngrupper som är verksamma på orten. I dessa grupper kan barn i förtroende diskutera sina föräldrars skilsmässa.

FÖRÄLDRSKAP SOM BYGGER PÅ SAMARBETE – VAD ÄR DET?

Gemensam vårdnad som fortsätter efter skilsmässan och samarbete föräldrarna emellan kräver arbete, diskussion och flexibilitet. Föräldraskap som bygger på samarbete är inte alltid lätt, ej heller alltid angenämt. Det är ändå i enlighet med barnets från negativa konsekvenser och förluster som skilsmässan medför. Bästa och skyddar barnet.

Föräldrarna skall ha en vilja att samarbeta i fråga om barnets angelägenheter. De föräldrar som når ett bra samarbete bygger tillsammans upp ett gott och fungerande samarbetsförhållande i fråga om barnets och sina egna angelägenheter. De förstår och accepterar den andra förälderns betydelse och värde för barnet och försöker i mån av möjlighet stödja och trygga barnets förhållande till den andra föräldern. Dessa föräldrar finner genom diskussioner de bästa lösningarna för sitt barn och förbinder sig också att följa vad de kommit fram

till. De undanhåller inte varandra frågor som rör barnet och går inte bakom ryggen på varandra. De litar på varandras lojalitet i angelägenheter som rör barnet. Uppskattning och respekt hjälper föräldrarna att orka samt fungera till barnets bästa.

Det är inte lätt att se sig i spegeln. Ändå är det också i en skilsmässa till fördel att parterna försöker se sina motiv och sitt handlings sätt med den andras ögon. En bra regel är att behandla den andra som man själv skulle vilja bli behandlad. Viktigare än själva skilsmässan kan ur barnets synvinkel vara hur skilsmässan hanteras och hurdant barnet liv samt förhållandet föräldrarna emellan utvecklas efter skilsmässan.

Föräldrarnas förmåga att reda upp sina inbördes konflikter inverkar på hur barnet klarar de förändringar som skilsmässan orsakar. Om föräldrarna förhåller sig positivt till varandra och de är kapabla till samarbete i angelägenheter som rör barnet hjälper detta barnet att bibehålla ett nära förhållande till den andra föräldern, även om föräldrarna inte bor tillsammans. Om föräldrarna har svårt att samarbeta och om de strider om barnet skapar detta med stor sannolikhet allvarliga konflikter och stress för barnet. Det är därför viktigt att föräldrarna så tidigt som möjligt söker

hjälp för sina samarbets svårigheter om de inte själva lyckas lösa sina konflikter.

Kamratstöddgruppen Vanhemman neuvo är avsedd för pappor och mammor som beslutat att skilja sig eller som har skilt sig. Stödgruppen främjar föräldraskap och samarbete mellan föräldrarna efter skilsmässa. Syftet är att hjälpa föräldrarna att se skilsmässan ur barnets synvinkel. Som ledare för gruppen fungerar en sakkunnig som gått Vanhemman neuvo-utbildningen. Gruppen möts åtta gånger.

Också andra hjälp- och stödtjänster erbjuds för ett gemensamt föräldraskap. Via dessa tjänster kan man knyta nya vänskapsband och finna meningsfull sysselsättning. Förutom kommunerna erbjuder enskilda organisationer stödverksamhet. En del av dessa organisationer har också intressebevakning.



MERA INFORMATION

Ytterligare information om hjälp i föräldrafrågor hittar du på sidorna. Information om Vanhemman neuvo-grupperna hittar du på www.neuvokeskus.fi

”DEN OÅTERKALLELIGA TRIANGELN”

PARTNERSKAPET KAN UPPHÖRA – INTE FÖRÄLDRASKAPET





I ett äktenskap med två kulturer krävs det förmåga till växelverkan, flexibilitet och respekt. Samma färdigheter krävs även om paret skiljer sig.

ATT BRYTA UPP FRÅN EN RELATION MED TVÅ KULTURER

En familj med två kulturer, dvs. en familj där föräldrarna kommer från olika länder brottas vid en skilsmässa med samma frågor, känslor och erfarenheter som en familj som har samma födelseland och samma kulturbakgrund. I en skilsmässa med olika kulturer inblandade uppstår emellertid frågor såsom t.ex. att välja i vilket land föräldern och barnet skall bo, frågor kring vårdnaden av barnet och om tvåspråkighet samt hur en dubbel kulturidentitet stöds.

Vid en skilsmässa tvingas en familj med två kulturer att ta ställning till många olika frågor: Vilket lands lagstiftning skall tillämpas vid skilsmässan? Hur får en förälder med utlänningsbakgrund vetenskap om skilsmässopraxis i Finland? Stannar båda föräldrarna kvar i Finland? Hur förfar man om den ena föräldern flyttar till sitt hemland eller till ett tredje land? Hur tryggar man barnets tvåspråkighet och två kulturidentiteter när föräldrarna inte längre bor tillsammans.



Då ett äktenskap med två kulturer slutar i skilsmässa görs kulturen lätt till syndabock och blir slagträ för båda föräldrarna. Detta ställer barnet i en motstridig och förvirrande situation. Kulturen är en viktig och oskiljaktig del av barnets jagbild. I värsta fall leder den konflikt barnet upplever till ett läge där barnet känner skam och osäkerhet i fråga om sin bakgrund.

Föräldrarna skall sträva till att sätta sig in i barnets situation och godkänna fakta: barnets rötter hänför sig till två länder och i barnets identitet finns två lika värdefulla sidor även efter föräldrarnas skilsmässa. Föräldrarna skall undvika att föringa varandra så barnet hör det och barnet skall

aldrig tvingas välja mellan föräldrarna eller deras kultur på pappas eller mammas uppmaning.

Båda föräldrarnas kultur skall synas i barnets liv på ett positivt och naturligt sätt efter skilsmässan. Positiva erfarenheter för barnet hjälper det att hantera svåra känslor som hänför sig till skilsmässan. Språket är nyckeln till att förstå sin kultur och sitt ursprung. Föräldrarna skall stödja sitt barns rätt att bibehålla och utveckla vardera förälderns modersmål.

Tvåspråkigheten stärker barnets identitet och öppnar för barnet ett fönster till vardera förälderns värld. Tvåspråkigheten skapar också de bästa förutsättningarna för barnets nära relationer till sina far- och morföräldrar och övriga släktingar. Vid

Att fundera på:

ÄR VI EFTER SKILSMÄSSAN
SOM FÖRÄLDRAR REDO TILL
FÖLJANDE?

- **VI BERÄTTAR TILLSAMMANS** för barnet att vi skall skiljas och vad som lett till skilsmässan. Barnet behöver inte på egen hand söka en egen förklaring till skilsmässan eller känna sig skyldigt till att föräldrarna beslutat att skiljas.
- **VI DISKUTERAR TILLSAMMANS** de bästa lösningarna och arrangemangen för barnet. Vi skiljer oss inte från barnet utan från ett parförhållande som inte fungerar.
- **VI VISAR I ORD OCH HANDLING** för barnet att vi älskar det och att vi har omsorg om det också efter skilsmässan. Vi tar hänsyn till barnets känslor och lyssnar på barnet.
- **VI BERÄTTAR FÖR BARNET**, vilka förändringar skilsmässan innebär för det och vad som fort-

skilsmässan lönar det sig för föräldrarna att tänka över familjens språkmiljö och vilket stöd daghem, förskola, skola, vänner, släktingar, böcker och filmer erbjuder barnets tvåspråkighet.

I fungerande parförhållanden med två kulturer krävs det förmåga till växelverkan, flexibilitet och

respekt. Samma färdigheter krävs även om paret skiljer sig. Trots skilsmässa har paret ett gemensamt barn och barnets uppfostran och utveckling är båda föräldrarnas ansvar. I bästa fall får barnet två språk och en stark dubbel kulturidentitet som en gåva av sina föräldrar.



MERA INFORMATION

Ytterligare information om tjänster som stödjer familjer med två kulturer får du på sid.

- sätter på samma sätt. Vi försöker gemensamt stärka barnets trygghetskänsla.
- **VI SKYDDAR BARNET** för olika besvikelser. Vi lovar inte barnet sådant vi inte kan hålla. Vi inger inte heller barnet förhoppningar i fråga om sådant vi inte kan påverka.
- **VI FÖRSTÅR OCH ACCEPTERAR** att det är viktigt för barnet att upprätthålla relationerna till båda föräldrarna och andra viktiga människor i dess liv. Vi strävar som föräldrar till att möjliggöra att relationerna fortsätter.
- **VI BERÄTTAR OM SKILSMÄSSAN** för de vuxna runt barnet. Vi påför inte barnet ansvaret att berätta om förändringarna i familjelivet.
- **VI VERKAR BÅDA PÅ VAR SITT HÅLL** så att diskussionskontakten mellan oss kvarstår. Det är inte barnets uppgift att vara budbärare mellan oss.
- **VI SKÖTER OM** vårt välbefinnande och söker hjälp vid behov. Det är inte barnets uppgift att fungera som någondera föräldrarnas stödperson eller att åstadkomma balans i familjens känsloklimat.
- **VI MINNS** att barnet oberoende av skilsmässan har rätt till ett liv på sin åldersnivå. Vi förstår att föräldrarna kan inverka på hur barnets liv gestaltas sig.

Var får du hjälp?

Medling i familjefrågor är en lagstadgad socialtjänst som är avsedd för par som funderar på att skilja sig eller som har skiljt sig samt för övriga familjemedlemmar. Medlarnas uppgift är att trygga barnets ställning vid skilsmässa och att hjälpa föräldrarna att finna lösningar på familjens problem. Tjänsten är frivillig, konfidentiell och kostnadsfri. Det är kommunens ansvar att ordna servicen. Man kan ansöka om medling på kommunens socialbyrå.

Familjerådgivningen hjälper och stödjer föräldrarna i fråga om barnets uppfostran och utveckling samt i fråga om angelägenheter som rör relationerna i familjen. Familjerådgivningens tjänster är avgiftsfria. Kontaktuppgifter för familjerådgivningen hittar du t.ex. på webbplatsen för barnets hemkommun.

Familjerådgivningscentralen Kyrkans familjerådgivningscentral hjälper vid problem i parrelationen och familjen samt i olika krissituationer. Kontaktsaker kan t.ex. vara stridigheter, otro, kommunikationsproblem, problem med barnens uppfostran eller problem i nyfamiljen, Tjänsterna är avgiftsfria

och förutsätter inte att man hör till kyrkan. Ytterligare information på www.evl.fi

Eroneuvos informationstillfälle är avsett för familjer där skilsmässa övervägs eller där man håller på att skilja sig samt för familjens närstående. Eroneuvos informationstillfälle erbjuder sakkunskap och kamratstöd i skilsmässofrågor och skilsmässosituationer. Tillfällena är avgiftsfria och förhandsanmälan krävs inte. Uppgifter om var och när finns på www.neuvokeskus.fi

Eroretki är en interaktiv nättjänst vars frågeställningar, svarsalternativ och kommentarer uppmuntrar till att tänka på skilsmässan ur barnets synvinkel. Bekanta dig med tjänsten på adressen www.eroretki.fi.

Kataja-Parisuhdekeskus ordnar parrelationskurser och Solmuja parisuhdeessa-kurser. Kurserna är avsedda också för par som överväger skilsmässa. Kurserna är avgiftsbelagda. Ytterligare information på www.katajary.fi

Väestöliitto erbjuder mångsidig information om parförhållandet och hur man sköter det. Eroavuxi-arbetets syfte är att hjälpa föräldrarna att bättre lyssna på barnets behov och att hjälpa föräldrarna till möjligast god växelverkan vid skilsmässa, i synnerhet med tanke på barnets bästa. I Eroavuxiarbetet arbetar man med både barn och föräldrar. Man strävar till att ge föräldrarna ökade resurser i skilsmässosituationen. Väestöliitto har såväl avgiftsfria som avgiftsbelagda tjänster. Ytterligare information: www.vaestoliitto.fi.

Föreningen för mental hälsa i Finland (Suomen mielenterveysseura) har på sin webbplats www.mielenterveysseura.fi information och hjälp i sådana fall där parrelationens och familjens problem är kopplade till den ena partens sjukdom, t.ex. långvarig depression, personlighetsstörning eller något annat problem som har att göra med den mentala hälsan.

Hjälp för problem i parrelationen och vid skilsmässa går också få genom **par- och familjeterapi i kommunal regi eller via privata terapeuter**. Redan några besök kan lösa upp knutar makarna emellan. I terapin kan man behandla olika saker i lugn och ro och med stöd från en utomstående. Det lönar sig att träffa terapeuten innan man inleder terapin. På så sätt kan man få en rätt bild av tjänsten och vad man betalar för.

Hälsocentralen och företagshälsovården erbjuder information och hjälp i fråga om relationsproblem och skilsmässa. Många finner det naturligt att diskutera saker som tynger sinnet med sin egen hälsovårdare, sjukskötare eller läkare. Hälsovårdspersonalens tystnadsplikt gör även intima diskussioner trygga för klienten.

Barnavårdsföreningen www.bvif.fi

SKILSMÄSSOGRUPPER OCH -SEMINARIER

I skilsmässogrupper och -seminarier kan man få kamratstöd vid skilsmässan. Bl.a. församlingarna, familjerådgivningscentralerna, familjerådgivning-

en, medborgarinstitut och privata familjeinstruktörer anordnar skilsmässogrupper. Skilsmässogrupper erbjuds t.ex. av



Kalliolan kansalaisopisto: www.kalliola.fi/Kalliolankansalaisopisto

Församlingarnas och kyrkans familjerådgivningscentral: www.evl.fi

Eläkeliitto (Erosta eheäksi kurser för över 50-åringar): www.elakeliitto.fi

Miessakit (skilsmässogrupper för män och annan verksamhet för män): www.miessakit.fi

Nyyti rf (organisation för studerande vid vetenskaps- och konsthögskolor): www.nyyti.fi

Riksomfattande information om skilsmässogrupper: www.suomalaineneroseminaari.fi

STÖD OCH RÅD VID SKILSMÄSSA I FAMILJER MED TVÅ KULTURER



Duo-projektet för par och familjer med två kulturer: www.familiacub.fi/duo

Pienperheyhdists: www.pienperhe.fi

Kaapatut lapset ry: www.kaapatutlapset.fi

Väestöliiton monikulttuurinen osaamiskeskus: www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus

Mannerheims barnskyddsförbund: www.mll.fi

Apua.info: www.apua.info

Föreningen för mental hälsa i Finland: www.suomenmielenterveysseura.fi/en

INFORMATION OCH STÖD PÅ NÄTET

Nättjänster erbjuder möjlighet att läsa och anonymt fråga om saker man funderar på oberoende av boningsort eller tid på dygnet.

Neuvokeskus erbjuder hjälp vid skilsmässa i barnfamiljer. Portalen www.neuvokeskus.fi innehåller information om skilsmässa i barnfamiljer. Här hittar man också information om grupperna Vanhemman neuvo och eroneuvo på olika håll i Finland och när dessa ordnas.

På adressen **www.apuaeron.fi** kan du söka information om din hemkommuns tjänster i samband med skilsmässa.

www.apua.info är en omfattande länk- och informationsportal som upprätthålls av organisationer inom social- och hälsovårdsbranschen. Här hittar man infallsvinklar och tips för att klara av olika livsproblem. Portalen innehåller också olika artiklar och

möjlighet att diskutera med andra med liknande erfarenheter.

www.tukinet.fi är ett kriscentrum på internet som inriktar sig på att hjälpa människor att dela erfarenheter och hitta stöd. På sidorna finns bl.a. en förteckning över hjälp- och stödtjänster, diskussionsgrupper och Net-tuki-servicen.

www.infopankki.fi riktar sig till invandrare. Här erbjuds baskunskap om hur det finländska samhället fungerar samt tjänster bl.a. i frågor som rör äktenskap, skilsmässa och familjeproblem. Sidorna finns på flera olika språk.

www.palvelevanetti.fi är en riksomfattande nättjänst som upprätthålls av den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland.

STÖDTELEFONER

Vid en skilsmässa har man ofta behov av att tala med någon eller att ha någon som lyssnar. Ofta är dessa anhöriga eller vänner. Ibland känns det ändå onaturligt att tala med de som står en nära. I sådana fall kan man hitta en samtalspartner via en stödtelefon.

Förbundet för mental hälsa i Finland har en riksomfattande kristelefon på numret 010195202.

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland har två riksomfattande kristelefoner, 01019 0071 (på finska) och 01019 0072 (på svenska).

STÖD FÖR FÖRÄLDRASKAPET

Den kommunala hemtjänsten för barnfamiljer är avsedd för barnfamiljer som är i tillfälligt behov av barnskötsel eller hemvårdshjälp. Kriterierna varierar enligt kommun och region utgående från barnens och ungdomarnas behov samt tillgängliga resurser. Man kan höra sig för på socialbyrån om tjänsten.

Tidigt stöd och social handledning för barnfamiljer är en kommunal verksamhet där man försöker identifiera, förhindra och underlätta problem för barn, unga och familjer i ett så tidigt skede som möjligt. Syftet är att man med hjälp av familjens egna resurser underlättar för familjen att klara vardagen och ge barnet en god uppfostran och positiv utveckling. Detta sker genom att diskussion, handledning och gemensamma aktiviteter. Man kan höra sig för om tjänsten på hemkommunens socialbyrå.

Kamratstödgruppen Vanhemman neuvo erbjuder möjligheter att dela erfarenheter av föräldraskap efter skilsmässa med andra i samma livssituation. I gruppen behandlar man bl.a. föräldrarnas kommunikationsförmåga samt förändringar och utmaningar i föräldraskapet efter skilsmässa. Gruppen

är professionellt ledd och den möts åtta gånger. Ytterligare information www.neuvokeskus.fi

Yhden vanhemman perheiden liitto (Förbundet för familjer med en förälder) Förbundets lokalföreningar upprätthåller kamratstödgrupper kallade Yksinhuoltajien olohuoneita (Vardagsrum för ensamförsörjare) på olika håll i Finland. Förbundet har också stödpersonsverksamhet och kamratstödsverksamhet och ordnar skilsmässosseminarier och rekreativverksamhet. Eroinfo-telefonen svarar på frågor om underhållsbidrag, barnets boende och vårdnad samt umgängesrätt. Förbundet ger ut tidningen Muuttuva perhe. Ytterligare information: www.yvpl.fi

De underhållspliktigas förbund (Elatusvelvollisten liitto) har som syfte att främja barnets rätt till goda relationer till båda föräldrarna. Förbundet har bl.a. riksomfattande kostnadsfri juridisk rådgivning samt lokalföreningar och evenemang på olika håll i Finland. Förbundet ger ut tidningen Elatusvelvollinen-uusperheellinen. Ytterligare information: www.elatusvelvolliset.fi.

Suomen uusperheiden liitto (Förbundet för nyfamiljer i Finland) fungerar som ett verksamhetsforum för nyfamiljer och ordnar bl.a. kamratgrupps- och semesterverksamhet. Förbundet ger ut tidningen Supliikki. Ytterligare information: www.supli.fi

Miessakit ordnar skilsmässogrupper för män på olika håll i landet och har också stödpersonsverksamhet. Männerna erbjuds personlig samtals hjälp, rådgivning och kamratstöd i de många olika frågor som uppstår när parrelationen hotar att ta slut, under den egentliga skilsmässoprocessen och tiden efter skilsmässan. Ett av de centrala målen är att trygga att relationen mellan pappan och barnet fortsätter också efter skilsmässan. Ytterligare information: www.miessakit.fi

Pienperheyhdists (Småfamiljsföreningen) arrangerar kamratstödsgrupper, utfärder och Tena-
vatupa-verksamhet (Knattestuga) för sina med-
lemsfamiljer. Föreningen erbjuder också utbildade
manskompisar och stödpersoner för familjer med
endast en förälder och arrangerar i Helsingfors
verksamhet med faddermor- och farföräldrar . Ytter-
terligare information: www.pienperhe.fi

Mannerheims barnskyddsförbund erbjuder familj-
jekafé- och klubbverksamhet för barnfamiljer. För
barn och unga erbjuds en e-postadress och en
stödtelefon på numret 116 111 som barnen skriva
eller ringa till när de funderar på något. Föräldrate-
lefonen (tfn 0600 122779 och föräldrånätet) erbjuder
stöd i fråga om föräldraskap. På hemsidorna
finns också tips för olika vardagssituationer samt
en diskussionsspalt om omsorg om barnet och
barnets tillväxt och utveckling.

HJÄLP MED BARNVAKT OCH SEMESTERSTÖD

I olika skeden av skilsmässan kan det uppstå si-
tuationer då man behöver hjälp med barnvakt.
Förutom vänner och släktingar finns det också
organisationer som erbjuder professionell och
avgiftsbelagd barnvaktshjälp. Man kan också höra
sig för hos hemkommunen om tillfällig hjälp med
barnskötsel .

Skilsmässofamiljens ekonomi är ofta ansträngd.
Man kan söka om stöd för semester och rekreation
med barnet på sociala och ekonomiska grunder.

Mannerheims barnskyddsförbunds barnvakts-
hjälp erbjuder barnfamiljer tillfällig hjälp under
dygnets alla timmar, även under veckoslut. Familj-
en beställer själv tjänsten och betalar ersättning-
en direkt till barnvakten. Ytterligare information :
www.mll.fi/perheille/lastenhoito

Väestöliitto erbjuder barnvaktshjälp i Helsingfors
och dess grannkommuner. Ytterligare information:
www.vaestoliitto.fi/kotisisar.

Rädda barnen erbjuder stödperson- och stödfamilj-
jeverksamhet. Ytterligare information: www.pelastakaalapset.fi.

Subventionerade semester ordnas bl.a. av Hyvin-
vointilomat ry, www.hyvinvointilomat.fi och Parasta
lapsille ry, www.parastalapsille.fi.

LÄSNING FÖR BARN OCH UNGA

Brennan, Herbie (2003) Keijujen Sota, Helsingfors WSOY
Cole, Babette (1998) Avioerotus. Helsingfors: Mäkelä
Eyen, Cecile (2005) Pikkusuden kaksi kotia.
Karkkila: Kustannus-Mäkelä

Hagmar, Pia (2003) Saaran haave. Gilbert Pool

Hintsanen, Päivi (1997) Paina jarrua, ukki.
Helsingfors Tammi.

Honkasalo, Laura (2000) Ja metsästä tuli syöjätär.
Bulevardisarja. Helsingfors WSOY

Ikonen, Asta (1999) Mia & muutosten kevät. Tavastehus:
Karisto

Karpio Markku (2008) Myrskyvaroitus. Helsingfors: Otava

Kaskinen, Anna-Mari (2005) Koti kahdessa sydämessä.
Kun äiti ja isä eroavat. Helsingfors: Kirjapaja

Kiianmaa, Kari (2005) Huomenna on paremmin.
Selviytymisopas, kun vanhemmat eroavat. Jyväskylä:
Kehityksen avaimet

Lehtinen, Tiija (1992) Minun veljeni Jon. Helsingfors: Otava
Niemelä, Sirkku & Kääriäinen, Aino (2008) Millan isä ja äiti
eroavat –miten lasta voi auttaa vanhempien erotessa.
Helsingfors: Suomen kasvatus – ja perheneuvontaliitto

Nivala Annina & Tonttila, Teea (2010) Kun elämä on
revennyt. Opas nuorelle vanhempien erotilanteessa.
Helsingfors: Suomen kasvatus- ja perheneuvontaliitto

Tarpila Johanna (red.) (1996) Juholla on kaksi kotia:
puhutaan avioerosta. Helsingfors: Otava

Tonteri Maisa (2011) Okko Oravan kaksi pesää.
Helsingfors: Lasten keskus

Tuisku, Katinka (2008) Kuun ja auringon lapset.
Helsinki: Kustannus Oy Pieni Karhu

Törmi, Kaarlo (1994) Fajjan kanssa yksin: Helsingfors WSOY

Weninger, Brigitte (2008) Nähdään taas isä. Helsingfors:
Lasten keskus

Wilson, Jacqueline (2005) Kahden kodin välillä Helsingfors
Otava

Wilson, Jacqueline (2007) Kurja juttu. Helsingfors: Otava

Ylönen, Hilikka (red.) (2007) Satulaivan matskassa. Sadut
lapsen apuna vanhempien erotessa. Helsingfors: Suomen
kasvatus- ja perheneuvontaliitto.

LÄSNING OM SKILSMÄSSA, SVÄRIGHETEN ATT SKILJA SIG OCH FÖRÄLDRASKAP

- Aapola-Kari, Sinikka & Nivala, Annina & Tommila, Teea** (red.) (2012) Nuoren tukeminen vanhempien erotessa – tutkimusnäkökulmia ja hyviä käytäntöjä. Helsingfors: Suomen kasvatust- ja perheneuvontaliitto
- Aukia, Pekka & Aukia, Ritva-Liisa** (2002) Uskallanko uuteen rakkauteen? Helsingfors: Kirjapaja
- Castrén, Anna-Maija** (2009) Onko perhettä eron jälkeen? Helsingfors: Gaudeamus
- Aukia, Pekka & Manninen, Kirsti** (1999) Uusi suurperhe. Katiska vai turvaverkko? Helsingfors: Kirjapaja
- Blakeslee, Sandra & Lewis, Julia & Wallerstein Judith** (2007) Avioeron perintö. Eron lapset aikuisina. Helsingfors: Terapiastiftelsen
- Cacciatore, Raisa & al.** (2005) Eropohdintoja pikkulapsivaiheessa. Helsingfors: Väestöliitto
- Edvall Lilian** (2001) Eron pelisäännöt. Näkökulmia avioeroon. Helsingfors: Karisto
- Fisher, Bruce** (2004) Jälleenrakennus kun suhteesi päättyy. Jyväskylä: Kehityksen avaimet
- Hellsten, Tommy** (2001) Elämän paradoksit. Helsingfors: Kirjapaja
- Honkasalo, Laura** (2009) Eropaperit. Helsingfors: Otava
- Huttunen, Jouko** (2001) Isänäoleminen suunnat: Hoiva-isiä, etä-isiä ja ero-isiä. Jyväskylä: PS-kustannus
- Ijä, Kirsti** (2003) Sukupuu - avain oman elämän ja perheen ymmärtämiseen. Jyväskylä: Kirjapaja
- Jallinoja, Riitta** (2000) Perheen aika. Helsingfors: Otava
- Jallinoja, Riitta** (2008) Perheen vastaisu. Familistista käännettä jäljittämässä. Helsingfors: Gaudeamus
- Jousimäki, Ari & Kosonen, Liisa** Syytettynä isä Helsingfors: Teos
- Kaarela Tiina & Kiianmaa Kari** (2007) Kahden kodin kalenteri. Jyväskylä: Kehityksen avaimet Oy
- Karttunen, Risto** (2010) Isän ja äidin välissä. Lapsen kuulemisen psykologinen huolto- ja tapaamisriidoissa. Tammerfors: Tampereen yliopistopaino
- Kauppinen, Nina** (2013) Eron jälkeinen selviytyminen ja onnistunut yhteistyö eroperheiden tarinoissa. Turun yliopisto: Licentiatavhandling
- Kiianmaa, Kari** (2004) Sata neuvoa ja vinkkiä parisuhteen päätyessä. Selviytymisen avuksi. Jyväskylä: Kehityksen avaimet
- Kiiski, Jouko** (2011) Suomalainen avioero 2000-luvun alussa. Miksi avioliitto puretaan, miten ero koetaan ja miten siitä selviydytään? Joensuu: University of Eastern Finland
- Kinnula, Arja** (2006) Solmu parisuhteessa. Helsingfors: Kataja ry
- Koskela, Jari** (2011): Avioero suomalaisen miehen kokemana. Ero ja erosta toipuminen prosessina. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto
- Kuronen, Matti J.** (1985) Erokirja. Helsingfors: WSOY
- Kähkönen, Sakari** (2002) Hyvään avioliittoon. Terapiaa ja sielunhoitoa avioliiton vaikeuksiin. Helsingfors: Uusi tie
- Kääriäinen, Aino** (2008) Ero haastaa vanhemmuuden. Helsingfors: Centralförbundet för barnskydd, Neuvo-projektet
- Linnavuori, Hannariikka** (2007) Lasten kokemuksia vuoroasumisesta. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 313. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Litmal, Marjukka** (2002) Lapsen asema erossa. Helsingfors: WSOY
- Makkonen, Mikko** (2005) Avio- ja avoero pähkinänkuoressa. Käytännön tietoa avio. tai avoeroa suunnitteleville. Helsingfors: Art House
- Muilu, Juha** (2006) Voiko tuon kanssa elää? Virikkeitä parisuhteen hoitoon. Helsingfors: LK-kirjat, Lasten keskus
- Määttä, Kaarina** (2002) Avioeron tuska ja helpotus. Helsingfors: Tammi
- Niemelä, Sirkku & Kääriäinen, Aino** (2008) Millan isä ja äiti eroavat. Miten lasta voi auttaa vanhempien erotessa. Helsingfors: Suomen kasvatust- ja perheneuvontaliitto
- Pettilä, Ulla & Yli-Narttila, Lea** (1999) Eron vaiheet. Opas eroaville ja eroavien auttajille. Helsingfors: Tietosanoma
- Pojjula, Soili** (2007) Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsingfors: Tietopaja
- Raittila, Kaisa & Sutinen, Päivi** (2008) Huonetta vai sukua. Elämä uusperheessä Helsingfors: Kirjapaja
- Riutta, Ulla** (2004) Eron lapset: eronneiden vanhempien lapset kertovat eron seurauksista elämässään ja selviytymisestäään. Tavastehus: Päivä
- Saaristo, Tuulikki** (2000) Taikasanat eli miksi antaisin anteeksi. Helsingfors: Dialogia
- Savolainen, Matti** (1984) Lapsen huolto ja tapaamisoi-keus Helsingfors: Finlands Juristförbunds förlag (Suomen lakimiesliiton kustannus), numera Talentum
- Sinkkonen, Jari** (1998) Yhdessä isän kanssa. Helsingfors: WSOY
- Stolbow, Marianna** (2014) Erosta eteenpäin. Helsingfors: WSOY
- Sund, Ralf** (2006) Ero: Selviytymisopas miehelle. Helsingfors: Kirjastudio
- Taskinen, Sirpa** (2001) Lapsen etu erotilanteessa. Opas erotilanteessa. Stakes. Saarijärvi: Gummerus
- Veijola, Soile & Jokinen Eeva** (2001) Voiko naista rakastaa? Avion ja eron karuselli. Helsingfors: WSOY
- Väyrynen, Kristiina E.** (2008) Lapsentuska huoltoriidass. Elämää vanhempien välissä. Licentiatavhandling i professionell psykologi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Öberg, Bente & Gunnar** (1978) Nu går jag. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Öberg, Bente och Gunnar** (2000) Skiljas –men inte från barnen. Stockholm: Natur och kultur
- Öberg, Bente och Gunnar** (2002) Vuxna skilsmässobarn berättar. Stockholm: Prisma

Eroneuvo-tillfällen och Vanhemman neuvo-grupper ordnas på olika håll i Finland.

Lisätieto: www.neuvokeskus.fi tai www.facebook.com/ensijaturvakotienliitto.

Neuvokeskus

hjälper vid skilsmässa i en barnfamilj

Neuvokeskus i Helsingfors erbjuder tillsammans med andra aktörer stödgruppstjänster för föräldrar som överväger skilsmässa eller som har skilt sig samt tjänster för barn och unga. Neuvokeskus utbildar sakkunniga i social-, hälsovårds- och uppfostringssektorn samt frivilliga för kamratstöd. I Neuvokeskus kan du frivilligarbota till förmån för skilsmässosfamiljer. Neuvokeskus är verksamt också på riksplplanet för att förbättra barnens ställning i skilsmässosfamiljer.

KUNSKAP OCH STÖD DÅ MAN ÖVERVÄGER SKILSMÄSSA ELLER SKILJER SIG

Eroneuvotillfällena är avsedda för familjer där skilsmässa övervägs eller där man håller på att skilja sig samt för familjernas närstående. Eroneuvo erbjuder sakkunskap och kamratstöd i frågor som rör skilsmässa och föräldraskap efter skilsmässa. På plats finns förutom en sakkunnig även föräldrar som genomgått skilsmässa. Tillfällena är avgiftsfria och ingen förhandsanmälan krävs.

STÖD FÖR FÖRÄLDRASKAP EFTER SKILSMÄSSA

Vanhemman neuvo är en kamratstödgrupp för föräldrar som har skilt sig eller beslutat sig för att skilja sig. I gruppen diskuterar man vilka förändringar skilsmässan medför och hur samarbetet mellan

föräldrarna främjas efter skilsmässan. Gruppen sammanträder 8 gånger och förhandsanmälan krävs.

KAMRATSTÖD NÄR PARRELATIONEN BRYTS OCH MAN SKALL KLARA EN SKILSMÄSSA

Skilsmässosgruppen är en sakkunngledd kamratstödgrupp som erbjuder information, stöd och handledning i att genomgå en skilsmässa. Gruppen är avsedd för personer som håller på att skilja sig eller har skilt sig. Gruppen träffas 10 gånger, är avgiftsbelagd och förhandsanmälan krävs. Gruppen ordnas i samarbete med Kalliolan kansalaisopisto.

STÖD FÖR BARN OCH UNGA

I Taikurigruppen kan barn genom lek och spel bearbeta sina föräldrars skilsmässa enligt sin åldersnivå. Syftet är att barnen inte skall skämmas för sina föräldrars skilsmässa, inte känna sig annorlunda eller dra sig undan på grund av skilsmässan. I Vetskari-gruppen kan unga tryggt och på neutral mark diskutera känslor och tankar i anslutning till föräldrarnas skilsmässa. Skilsmässan behandlas i grupp och genom verksamhet och diskussion. Taikuri- och Vetskari-grupperna är avgiftsbelagda och förhandsanmälan krävs. Grupperna anordnas av Suomen kasvatus- ja perheneuvontaliitto.



[NEUVOKESKUS KAN DU FRIVILLIGARBETA
TILL FÖRMÅN FÖR SKILSMÄSSOFAMILJER.]

