

SMÅBARN & FÖRÄLDRA- SEPARATIONER

KUNSKAPSMATERIAL FÖR BHV-
SJUKSKÖTERS KOR OCH MBHV-
PSYKOLOGER

Av Malin Bergström, Kersti Bergqvist, Emma Fransson & Clara Linnros
BHV-enheten i Stockholms län & CHES, Karolinska Institutet & Stockholms
Universitet

Det här materialet är framtaget i syfte att ge underlag för samtal med separerade föräldrar ur ett barnperspektiv. Många föräldrar tar hjälp av familjerådgivning och familjerätt då de separerar. Men barnperspektivet inom BHV kan vara ett bra komplement när föräldrar vill resonera kring hur de ska stötta sina små barn vid separationen. I det här materialet hittar du grundläggande fakta kring föräldraseparationer och barns boende, förslag på samtalsmetod och svar på vanliga frågor från separerande småbarnsföräldrar. Som komplement finns en samtalsguide, information om möjliga hänvisningsinstanser, ett illustrerat bildmaterial över olika situationer, en illustration över olika boendescheman för barn och en föräldrabroschyr. Materialet kan också kopieras och delas ut till föräldrar.

SEPARATIONEN ÄR EN PROCESS

För många barn och föräldrar är separationen en kris. I forskning ser man att välbefinnandet i familjerna är som lägst i samband med själva separationen men att de så småningom återhämtar sig. Hur barnen och föräldrarna mår handlar förstås om hur väl föräldrarna kan komma överens och hantera barnen under och efter skilsmässan. Den förälder som tog initiativ till separationen återhämtar sig, till exempel, ofta tidigare än den andra. Föräldrar med småbarn som kan komma överens berättar ibland att de är förvånade över hur lite barnen reagerat. För andra tar det istället lång tid att återhämta sig. De kan behöva stöd över tid. Och påminnas om att livet inte tar slut för att man separerar. Det finns på ett annat sätt där framme.

FÖRÄLDRASEPARATIONER

Varje år separerar föräldrar till ungefär 50 000 barn i Sverige. Av späd- och förskolebarnen har knappt 15 procent föräldrar som inte bor tillsammans. Att föräldrar separerar är ungefär lika vanligt under varje år av barndomen och berör cirka 3 procent av barnen i varje årskull. Det är alltså inte vanligast att föräldrar separerar under de första åren efter att de fått barn.

De flesta föräldrar i Sverige (cirka 90 procent) kommer själva överens om hur de ska ordna barnens boende efter en separation. Men många har behov av att resonera och få råd kring hur de kan hjälpa sina barn genom skilsmässan och ordna deras boende. Samtal på BVC utgår från barnperspektivet och sjuksköterskans kännedom om familjen, kanske ända sedan spädbarnstiden. BHV-sjuksköterskan har ofta föräldrarnas förtroende och kan upplevas som en mer neutral samtalspartner än till exempel förskolepersonalen. Samtal på BVC kan ge kunskap om barns behov och reaktioner, ge föräldrar förslag på hur de kan kommunicera och erbjuda reflektionsutrymme för föräldrar. Vissa föräldrar har svårt att komma överens på egen hand. De som behöver mer stöd kring sitt barn vid eller efter separationen kan hänvisas till samtalskontakt med MBHV-psykolog eller barnpsykolog.

FÖRE BESÖKET/ FÖRBEREDELSE

Samtalen utgår från Barnkonventionens artikel 3 som säger att barnets bästa ska komma i främsta rummet vid alla beslut som rör barn. Vår lagstiftning och barnkonventionen slår fast att barn har rätt till nära och god kontakt med båda sina föräldrar. Men barnkonventionens artikel 19 slår också fast att barn har rätt att skyddas från fysiskt eller psykiskt våld, övergrepp, vanvård eller utnyttjande från föräldrar (och andra vuxna).

KALLELSER

Som BHV-sjuksköterska kan du be föräldrar att kontakta BVC vid en separation så att bådadas adresser kan registreras. Har du kännedom om att föräldrar separerat och har gemensam vårdnad bör kallelser till besök skickas till båda föräldrar. Vid psykologsamtal är det en fördel om båda föräldrar deltar. Om föräldrar har starka konflikter kan de erbjudas enskilda samtal.

Syftet med föräldrasamtalet är att erbjuda reflektionsutrymme kring barnet och föräldraskapet. Att ge konkreta råd är mindre viktigt. Ofta behöver familjen pröva sig fram för att hitta ett gemensamt föräldraskap och ett fungerande boende för barnen. Att föräldrarna har stöd under den processen kan ha stor betydelse för deras samarbete och känsla av trygghet som föräldrar. Föräldraskapet förändras efter en separation och föräldrar kan känna sig osäkra och trevande i början.

Samtal med separerande föräldrar kan med fördel hållas utan barnet. Samtalet ska fokusera på barnets behov och boende och hur ett samarbete kan se ut utifrån detta, samt kring möjliga reaktioner från barnet. Gör tillsammans med föräldrarna en agenda för samtalet med hjälp av samtalsguiden. Är föräldrarna i konflikt, har svårt att hålla sig till agendan, kommer med anklagelser eller pratar om sin relation bör samtalet avslutas och föräldrarna hänvisas till samarbetsamtal på familjerätten eller familjerådgivning. Förefaller barnet fara illa hos en eller båda föräldrar ska anmälan till Socialtjänsten göras enligt sedvanlig praxis. Om barnet uppvisar psykiatriska symtom, som stark oro, ilska, mardrömmar bör man diskutera remiss till BUP. Frågor kring ekonomi, bodelning, underhållsbidrag eller juridiska frågor hänvisas till Socialtjänsten eller juridiskt stöd.

UNDER BESÖKET

SAMTALSMETOD FÖR BHV-SJUKSKÖTERS KOR

Informera föräldrarna om att syftet med samtalet är att stärka deras samarbete som föräldrar utifrån just deras barns behov. Ramarna för samtalet är den tid du har avsatt, en neutral samtalston, att ni håller er till den planerade agendan och att båda föräldrar får komma till tals. Utgå från bildmaterialet och kom överens om vad som är aktuellt att samtala om. Ett eller få ämnen är att föredra framför att försöka täcka av många aspekter. Det hjälper också föräldrar att komma fram till vad som är viktigast.

Som sjuksköterska kan du med fördel utgå från metoden motiverande samtal (MI). Ställ öppna frågor som uppmuntrar till reflektion och som inte kan besvaras med "ja" eller "nej". Uppmuntra båda föräldrarna att delta genom att vända dig omväxlande till dem båda. Var noga med att båda kommer till tals och att bådas åsikter respekteras. Sammanfatta gärna det föräldern sagt för att stämma av om det var rätt uppfattat. Föräldrarna kan uppmuntras att uttrycka sig med det som brukar kallas jag-budskap. Det innebär att man beskriver hur man själv uppfattar något snarare än att beskriva den andra parten. "Jag tycker det är viktigt att vi håller det schema för Vera som vi kommit överens om" är till exempel tydligare och mer konstruktivt än "Du ska alltid bryta våra överenskommelser precis som det passar dig!".

Använd de sista fem till tio minuterna till att sammanfatta vad har ni talat om. Hur har du uppfattat föräldrarnas respektive ståndpunkt? Vad är föräldrarna överens om och vad tycker de olika om? Beskriv, om lämpligt, hur du uppfattar detta utifrån barnets behov. Föreslå möjliga kompromisser som kan prövas under en tid och undersök hur de vill gå vidare.

MAMMORS OCH PAPPORS FÖRUTSÄTTNINGAR

Mammor och pappor kan ha olika förutsättningar vid en separation. Mammor har ibland en mer personlig kontakt med BHV-sjuksköterskan och kan ha större kontaktnät kring barnet. Både BHV-sjuksköterskor och MBHV-psykologer är också ofta kvinnor, vilket kan påverka pappors förtroende. Har du själv närmare kontakt med en av föräldrarna är det bra att påtala detta vid samtalet, göra klart att du är medveten om det och förhåller dig neutral med barnet som utgångspunkt.

När föräldrar till riktigt små barn separerar har mamman ibland också ett försprång i föräldraskapet. Det är vanligt att mamman tagit ut mest föräldraledighet, arbetar deltid och kanske tar större ansvar för barnet än pappan. I sådana situationer kan pappans självförtroende som förälder och mammans tillit till honom behöva byggas upp eller utvecklas.

VANLIGA FRÅGOR

FÖRÄLDRARS SAMARBETE

Utmaningen för separerande föräldrar är att förändra sin parrelation till att bli ett gemensamt föräldraskap. Tillit och ömsesidighet i föräldraskapet ska utvecklas medan andra aspekter av relationen avslutas. Gränserna mellan vad som bestäms av föräldrarna enskilt och gemensamt tar tid att utveckla och hitta.

Grunden för det gemensamma föräldraskapet är att båda älskar barnen och vill vara engagerade i deras vardag. Föräldrarna ska utveckla parallella föräldraskap men med god kommunikation. En grundregel är att föräldrarna respekterar varandras integritet men är generösa med information som kan underlätta för barnens övergång mellan dem.

Kommunikationen ska ha fokus på barnen och hållas neutral, saklig och korrekt. För vissa föräldrar fungerar det att träffas eller att höras på telefon. Kanske ordnar de barnens byten så att de tar en kopp kaffe tillsammans och pratar om hur barnet haft det. Blir det bråkigt eller stelt är det dock bättre att ordna byten via förskola eller någon släkting så att barnet inte utsätts för stress.

Är föräldrarna oense eller i konflikt kan kommunikation via mejl vara att föredra. Föräldrarna kan upprätta särskilda mejlkonton just för detta och komma överens om hur ofta de ska uppdatera varandra om hur barnet haft det och om praktiska saker. Mejlen ska vara kortfattade och inte beröra andra aspekter än föräldraskapet. En sådan relation liknas ibland vid en affärsmässig kontakt där föräldrarna bemöter varandra ungefär som kolleger i arbetslivet. Det är mänskligt och förståeligt att vilja ha insyn i varandras liv, tät kontakt med barnen eller ge varandra råd och instruktioner. För många föräldrar innebär separationen dock att man behöver avstå från just det, om det river upp känslor eller leder till bråk.

- Föräldrarna behöver skilja ut sitt föräldraskap från sin parrelation. Det första ska utvecklas och det andra avslutas.
- Att leva mitt i en föräldrakonflikt är plågsamt för barn. Och vuxna har makt över sina känslor. Uppmana föräldrar att söka hjälp eller behandling om de har svårt att kommunicera.
- En neutral kommunikation är att föredra för barnen om det blir stelt eller bråk om föräldrar umgås eller ordnar gemensamma barnkalas.
- Föräldrar behöver skapa förutsättningar för neutral kommunikation om sina barn. De kan till exempel upprätta ett särskilt mejlkonto för att vara förberedda när de öppnar mejlen. Uppjagade föräldrar kan behöva sova på saken eller läsa sitt mejl flera gånger, med "den andres ögon" innan de skickar det. Är det neutralt, respektfullt, sakligt?

- Om en av föräldrarna haft större ansvar för barnen behöver den föräldern öva på att släppa och bygga tillit och den andra få lite tid att bygga sitt föräldrasjälvförtroende och barnens trygghet med hen. Detta diskvalificerar inte den andra föräldern från att ta hand om barnen. Relationer är processer och alla relationer förändras vid en separation.

BERÄTTA FÖR BARNET

Att berätta för barnen att man ska separera upplevs ofta som svårt. Många föräldrar väntar eftersom de drar sig för att såra barnen och vill kunna ge konkreta besked om den nya vardagen. Även små barn förstår dock ofta att familjen håller på att förändras. Det kan vara en lättnad att då få höra vad som sker eftersom de då slipper bära sina frågor och funderingar själva. Generellt bör därför föräldrar uppmuntras att prata med sina barn och inte vänta. Ett samtal på BVC kan bidra till att stärka föräldrar så de vågar ta det steget.

Ju yngre barnen är desto mer konkret behöver föräldrarna vara när de berättar. Tillsammans med föräldrarna kan man tänka sig in i barnets situation och fundera över vad som kan vara viktigt att berätta. Vilka förändringar kan tänkas vara viktigast för barnet? Kommer Alice att fortsätta träffa Vera på förskolan varje dag? Hur gör man med gosedjuren? Kommer farfar fortfarande att komma varje onsdag? Det är bra att hålla samtalet kort med förskolebarn. Barn visar att de fått tillräckligt med information genom att börja leka eller prata om nåt annat. Föräldrarna kan då avsluta då för att ta upp tråden vid ett annat tillfälle när barnet återkommer till ämnet. Föräldrarna uppmuntras också att fånga upp barns frågor och funderingar när de kommer i vardagen.

Med barn under 2 år är samtalet mindre viktigt (men inte oviktigt). För så små barn är det viktigaste att föräldrarna skapar en förutsägbar struktur för vardagen. Det är bra att förbereda barnet på förändringar en stund eller en dag innan och att vara konkreta kring vad som ska hända.

FÖRÄLDRAR KAN UPPMUNTRAS ATT

- Inte avvakta med att berätta för barnen när de bestämt sig för att separera. Samtalet känns ofta svårt men barn känner ofta på sig och innan föräldrarna berättat är barnen ensamma med sina eventuella funderingar och tankar
- Ge barnen hopp och att berätta konkret hur de tänker ordna tillvaron. De kan bekräfta inför barnen om de är ledsna och arga men samtidigt försäkra barnen att de ska anstränga sig för att det ska bli bättre längre fram.
- Ta emot barnets känslor och frågor utan att försvara sig eller prata bort dem.
- Stå ut med att de kan bli ledsna själva när de talar om svåra saker men att sen återgå till barnet när de samlat sig.

- Inte ladda för det stora SAMTALET utan ta med i beräkningen att barn tar in svåra besked i portioner.
- Fånga barnets känslor och frågor när de kommer. Även om det råkar vara i kön på ICA eller på väg till ett viktigt jobbmöte.
- Försäkra barnet om att de båda älskar det och alltid kommer att ta hand om det (om så är fallet).
- Inte ljuga men heller inte belasta barnet med vuxensaker. Det barnet frågar är sånt de vill ha svar på. Vad verkar viktigt för barnet att få veta? Hur kan de berätta på en nivå som är lagom för barnet?

FÖRÄLDRASKAP VID SEPARATION

Separationen innebär en förändring på många plan för både föräldrar och barn. För spä- och förskolebarn har förändringar i det konkreta vardagslivet betydelse. Deras boende, byte av förskola, kontakt med släktingar, grannar, kompisar och husdjur spelar roll för omställningen. Och framför allt, hur deras föräldrar mår och vardagskontakten med dem.

Utöver att lösa praktisk uppdelning och nya boenden behöver föräldrarna också vara tillgängliga för barnen. Rutiner behöver bibehållas eller nyskapas. Föräldrarna behöver också finnas tillgängliga för barnens reaktioner. Att få samtala om hur barnen kan bemötas och hur de kan strukturera sin tid, kan vara hjälpsamt för ledsna och omtumlade föräldrar.

Har föräldrarna god kommunikation är det fint om de kan samverka kring barnets rutiner och bemötande under olika utvecklingsfaser. Över tid brukar dock föräldrar utveckla sina egna rutiner och många barn finner sig tillrätta med det. Genom mejl eller en bok i skötväskan eller flyttväskan kan föräldrarna informera varandra om vad tiden med respektive förälder innehållit så att den andra kan anpassa sig efter det. Har barnet till exempel varit på intensiv släkträff med alla kusiner under helgen kan ett par lugna hemmakvällar hos den andra föräldern vara skönt.

Uppmuntra föräldrarna att se över sina nätverk. Finns det släktingar, kompisar eller grannar som kan avlasta? Föräldrar som i praktiken blir ensamt ansvariga för barnens omvårdnad efter en separation är en särskilt sårbar grupp som kan behöva stöd för att bygga upp sitt nätverk. Att få återkomma för råd och stöd kan betyda mycket för den föräldern. Ofta är det mammor som bär sådant ansvar.

När man är belastad som förälder och har svårt att vara känslomässigt närvarande med barnen kan det underlätta om man skapar rutiner så att man åtminstone en stund varje dag möter barnen, lyssnar på dem och har det mysigt tillsammans. Att småprata vid läggning kan vara en sån stund. Kan föräldrarna få till sådana stunder regelbundet stärker de barnens motståndskraft mot påfrestningarna och kan vila i att barnen får ett tillräckligt bra föräldraskap genom separationen.

Det är viktigt att barn får prata om de förändringar de är med om när de själva vill. Föräldrarna behöver fundera över hur de kan skapa ett öppet klimat i familjen så att barnen kan dela med sig av de tankar och känslor de bär på.

Självförtroendet som förälder kan få sig en törn vid en separation. Det välbekanta och trygga kan bytas mot större osäkerhet och kanske skuld över att barnet inte ska växa upp med sammanboende föräldrar. Det är viktigt att föräldrar förstår att det är sunt och normalt att barn reagerar på förändringar, att reaktionerna inte kommer att vara över tid och att separationen kan leda till att alla i familjen faktiskt mår bättre. Det kan vara lätt att glömma när man är belastad och rids av skuld-känslor.

Föräldrars tolkningar av barnets reaktioner färgas ibland av såna skuld-känslor. Kanske uppfattar man alla barnets reaktioner som kopplade till separationen. Kvaliteten i föräldrarnas relation till varandra kan också påverka hur föräldern läser av sitt barn. Föräldrar med låg tillit till den andra förälderns föräldrakompetens kan uppfatta barns reaktioner på flyttar och övergångar som relaterade till det. Föräldrar som önskar större engagemang från barnets andra förälder eller tvärtom helst skulle ha barnet hos sig hela tiden kan också tolka barnets humör och utveckling som relaterat till en familjeform man själv inte är nöjd med.

Många föräldrar önskar kontakt när barnet är hos sin andra förälder via röst eller videsamtal. Ibland fungerar det utmärkt som en brygga mellan barnens hem. För andra barn, eller i andra perioder, blir det istället uppsplitande och stör barnets anpassning. Då behöver förälder respektera barnets strategier och invänta barnets egna initiativ till kontakt.

BARNES BOENDE OCH UMGÄNGE

Föräldrar, särskilt de som är födda i Sverige, vill ofta ha barnen växelvis, åtminstone när barnen hunnit bli 2-3 år. Faktorer som spelar roll för fördelningen av tid mellan föräldrarna är livsomständigheterna som boende, arbetstider, ekonomi, hälsa och engagemang i föräldraskapet.

Barns scheman för boende eller umgänge behöver vara förutsägbara och regelbundna, åtminstone tills barnet är vant och bekvämt i situationen. Barnet behöver påminnas och förberedas inför förändringar. Ett snöre på byxhållan eller en gummisnodd runt armen när mamma hämtar är exempel på enkla knep för att hjälpa barn.

Så snart föräldrarna ordnat bostad efter separationen bör de ordna så att barnen känner sig hemma. Små barn delar ofta säng med föräldrarna och det är kanske inte möjligt att barnet har ett eget rum. Men en egen kudde, en låda med leksaker, en egen stol vid matbordet osv hjälper barnet att känna sig hemma.

Kanske har barnet ett särskilt gosedjur som alltid bor med ena föräldern som man hälsar på varje gång barnet kommer. Det kan också vara fint att låta det vara sig likt hemma när barnet kommer tillbaka.

Också barnets trygghet med respektive förälder påverkar boende och umgänge. Om en av föräldrarna haft större ansvar för barnen behöver den föräldern tid på sig för att öva på att släppa och bygga tillit. Den andra behöver utveckla sitt föräldrasjälvförtroende och fördjupa relationen till barnen. Detta diskvalificerar inte föräldern från att ta hand om barnen. Relationer är processer och det är viktigt att föräldern och barnet bygger upp sin relation genom att föräldern självständigt tar hand om barnet.

Vid ett samtal kan man planera hur en sån process ska läggas upp, med gradvis ökad tid tillsammans på egen hand. Är barnet under två år kan umgänge på dag- och kvällstid flera gånger i veckan vara lämpligt under några månader. En sådan process är viktig oavsett hur föräldrarna vill att barnet ska bo och övernatta. Att båda föräldrarna bygger en egen relation till barnet har nämligen betydelse för att de ska förbli närvarande och engagerade föräldrar också framöver. Vill föräldrarna att barnet ska sova hos dem båda eller bo växelvis kan man efter ett par månaders umgänge på dagtid börja med övernattningar 1-2 nätter i veckan innan man ökar antalet övernattningar i bådass hem.

Dessa råd ska dock snarare ses som en beskrivning av en process där barnets och föräldrarnas trygghet med varann gradvis byggs upp än exakta angivelser för hur den processen ska se ut. Barn och föräldrar är olika och det viktiga i processen är att barnet och föräldrarna finner sig tillrätta och trivs.

Vissa barn, även små, mår bättre av längre perioder (kanske hela veckor) i respektive hem eftersom de upplever övergångarna som påfrestande. För andra är det viktigt att byta ofta för att inte sakna sin andra förälder. Uppmuntra föräldrar att pröva sig fram. Utgå gärna från bilden med förslag på scheman.

Barn som ammas behöver ha tillgång till bröstet så länge som bröstmjölken är barnets huvudsakliga föda. Den andra föräldern kan dock mata med urpumpad mjölk eller ersättning om föräldrarna vill. Amning av barn över året kan fortsätta även om barnet också bor med sin andra förälder. Mamman måste dock vara uppmärksam och pumpa ur innan bröstet ställt in sig i den nya amningsrytmen. Hur länge amningen ska pågå bestäms av den ammande mamman och barnet.

FÖRÄLDRAR KAN UPPMUNTRAS ATT

- Pröva vad som passar sitt barn i form av bytesscheman och att inte utgå från "sanningar" som att små barn måste byta ofta. Människor är olika.
- Låt barnet byta via förskola/skola om de inte kan vara varma och vänliga mot varandra.
- Samla på sig exempel på den andra förälderns positiva egenskaper och droppa dem regelbundet "äh, nu gick pannkakan sönder. Pappa är världens bästa pannkaksstekare men mina

går alltid sönder”.

- Ordna förutsägbara scheman. Små barn kan behöva en röd snodd runt armen eller ett snöre i byxhållan för att komma ihåg att det var mamma som skulle hämta.
- Låta det vara sig likt från när barnet flyttade så att det lilla barnet känner igen sig.
- Ha ritualer för första kvällen när barnet kommit och att visa barnet att de har tid för det!
- Skicka MMS på bestämda tider som visar att barnet har det bra om den andra föräldern tycker det är svårt och oroligt att vara ifrån barnet.

BARNES REAKTIONER

Barns reaktioner vid separationen och på olika typer av umgängen och boendescheman är förstås unika och påverkas förutom av barnets personlighet också till exempel av kvaliteten på relationerna till föräldrarna, hur mycket som förändrats och av barnets ålder. Späd- och förskolebarns utveckling är dessutom genomgripande även utan yttre förändringar och det är sällan möjligt eller önskvärt att skilja mellan reaktioner på separationen från de som utgår från barnets egen utveckling. För vissa barn är själva övergångarna mellan föräldrarna uppslitande och då kan längre perioder med respektive förälder vara lämpliga. Andra längtar efter den förälder de inte är hos och behöver byta ofta. Boende och umgängescheman kan behöva diskuteras flera gånger, prövas och följas upp.

Det är vanligt att barn behöver extra mycket närhet och uppmärksamhet den första dagen eller kvällen efter ett byte. Det behöver inte innebära att barnet far illa utan kan vara en reaktion just på förändring. Föräldrarna kan uppmuntras att ägna sig extra åt barnen och låta dem vara nära. Barn kan också reagera med att sluta sig och avvisa närhet. Föräldern behöver då respektera att barnet behöver få tid på sig att närma sig och fortsätta erbjuda närhet och uppmärksamhet så att barnet gradvis kan få öppna upp för att ta emot det.

Många barn blir oroliga när föräldrarna flyttar isär. Kanske behöver nån som tidigare sov i egen säng få sova hos föräldern igen under en tid. Fysisk närhet är också till hjälp. Ett barn som tidigare varit ”för stort” för att bäras till förskolan eller sitta i knät framför Bolibompa kan nu behöva den extra tryggheten igen.

Vissa barn blir också trotsiga och arga. Kanske reagerar barnen på förändringarna och brotten i de tidigare rutinerna. Kanske har föräldern inte sin vanliga ork att avleda, skoja och förebygga tendenser till utbrott. Trots, ilska och ledsenhet går hand i hand. Att bekräfta barns känslor ”jag hör att du är jättearg och absolut inte vill”, samtidigt som man genomför det man ska ”men vi måste ändå duscha och borsta tänderna nu” skapar trygghet. På så sätt visar man som förälder att man har kontroll över situationen och vägleder barnet genom vardagens vedermödor. Inte sällan slutar också utbrott med att barnet gråter ut.

Och stunden i famnen då föräldern tröstar kan vara precis det barnet behövde. Eftersom ledsenheten fanns där samtidigt som bråken och ilskan.

Reagerar barnet med trots, ökad ängslan eller förändrade beteenden som aptit eller sömn är det bra om föräldrarna kan ha ett gemensamt samtal på BVC om hur de kan bemöta och hjälpa barnet. Att föräldrarna samordnar sitt föräldraskap kan ge ökad trygghet för barnet i sådana perioder.

Att barnet längtar efter sin andra förälder kan kännas prövande eller som att man själv inte räcker till. Att barnet känner att föräldrarna är tillgängliga åtminstone på telefon kan dock hjälpa deras anpassning och stärka relationen också till den andra föräldern. Om barnet är mycket mammigt eller pappigt kan det ibland passa bäst att ändra i boendeschemat så att barnet bor lite mer med den föräldern. Att dramatiskt minska tiden hos föräldern som inte är favorit kan dock förstärka mönstret av att bara en förälder är viktig. I första hand kan man istället pröva att bekräfta barnets längtan och känslor, avdramatisera dem och men inte ge dem stora praktiska konsekvenser. För de flesta barn varierar mammig/pappighet i perioder.

Barn med funktionshinder eller avvikande utveckling kan ha extra stora behov av rutiner och struktur och man kan behöva vara extra noga med att utforma deras boendeschema. Föräldrar med barn inskrivna vid habiliteringen kan be om stöd av kurator eller psykolog där kring separationen och barnets boende. För barn som reagerar starkt vid separationen eller har psykiska symtom är en kontakt med barnpsykolog relevant.

HUR PÅVERKAS BARN AV FÖRÄLDRARS KONFLIKTER?

Långvariga konflikter mellan föräldrarna har identifierats som en avgörande faktor för barns välbefinnande och hälsa och förekommer oftare mellan föräldrar som står inför en separation eller som faktiskt flyttat isär än hos dem som fortsätter leva tillsammans. Föräldrars hälsa och konfliktnivå påverkar inte bara barns välbefinnande utan har också betydelse för hur de kan komma överens om vårdnad och umgänge efter separationen. Föräldrakonflikter har inte bara direkt påverkan på barn genom den stress och osäkerhet de skapar hos barnet, de påverkar även föräldraskapet eftersom energin låses av konflikten. För de flesta föräldrar är dock konfliktnivåerna högst i samband med själva separationen. Många föräldrar har kunskap om konflikters betydelse för barn och jobbar med att komma överens.

Föräldrakonflikter har inte alltid karaktären av öppet krig utan uttrycker sig ofta som brist på tillit och omsorg om barnet. Ett förhållningssätt där föräldrar tydligt bemöts med att de har ansvar att stärka barnets relation till den andra kan då vara i barnets intresse. Ett sätt att samtala om föräldrars samarbete kan vara att be dem fundera över barnets studentmottagning, långt fram i tiden. Hur vill de att den ska

firas, hur vill de att deras relation då ska se ut? Och hur kan de arbeta för att långsiktigt nå dit?

OMSORGSSVIKT OCH BRISTANDE LYHÖRDHET

Ibland upplever en eller båda föräldrar att samarbete är omöjligt. Forskning har visat att föräldrar med vårdnadskonflikt oftare än andra lider av psykisk ohälsa och kan ha svårt att klara omsorgen om barnet. Att lämna sitt lilla barn med en förälder som upplevs som oförmögen till omsorg är förstås djupt smärtsamt och ångestfyllt. Det går utöver BVCs eller en MBHV-psykologs uppdrag att utröna vad som är bäst för barnet i lägen av stark konflikt, misstro eller då våld förekommit. Föräldrar bör istället hänvisas till familjerätten. Har barnet symtom bör kontakt med BUP övervägas. Anmälan till Socialtjänst ska alltid göras när man misstänker att barn far illa.

VÅLD I FAMILJEN

Om det förekommit fysiskt våld eller psykologiskt förtryck eller kränkningar i familjen ska detta alltid anmälas till Socialtjänsten. Den förälder som varit utsatt bör givetvis ges stöd men samtal med föräldrarna kring föräldraskap och barns boende och umgänge ska i regel ske hos Familjerätten.

FORSKNING OM FÖRÄLDRASEPARATION OCH BARN BOENDE

Texten nedan är modifierad från rapporten "Barn i växelvis boende – en forskningsöversikt" som skrevs på uppdrag av Socialstyrelsen av Emma Fransson, Malin Bergström & Anders Hjern vid CHES, Centre for Health Equity Studies, vid Stockholms Universitet och Karolinska Institutet 2015. Rapporten innehåller en genomgång av internationella studier kring växelvis boende för barn 0-6 år samt av svenska studier för skolbarn i växelvis boende.

FÖRÄLDRASEPARATION OCH BARN VÄLBEFINNANDE

Studier visar att barn i Sverige generellt mår bra, oavsett familjeform. Barn till separerade föräldrar löper dock generellt sett ökad risk för känslomässiga eller sociala problem liksom lägre välbefinnande jämfört med barn i kärnfamiljer. Detta förklaras bland annat av barn kan få mindre tillgång till resurser i form av till exempel socialt skyddsnät och ekonomi samt minskat stöd, närhet och engagemang från föräldrarna efter en separation. Barns lägre välbefinnande efter en separation kan också ha samband med hur familjen fungerade innan separationen. Separerade föräldrar har oftare psykiska problem, konflikter och ansträngd ekonomi än de som lever tillsammans och dessa problem kan givetvis ha funnits redan före separationen.

ENSAMSTÅENDE FÖRÄLDRAR

Ensamstående mammor och pappor, såväl i Sverige som i andra europeiska länder, löper ökad risk för ekonomiska bekymmer, stress i vardagen och arbetslöshet. Begränsat socialt nätverk är också vanligare bland ensamstående mammor än bland dem som är gifta. Både ensamstående mammor och pappor som träffar sina barn sällan har ökad risk för både fysisk och psykisk ohälsa. En svensk studie visade att ensamstående föräldrar hade lägre livstillfredsställelse och sämre hälsa, jämfört med dem som hade barnen växelvis eller levde i kärnfamilj. En belgisk studie visade att mammor med barn som bodde växelvis var mer engagerade i sociala aktiviteter utanför hemmet och hade ett bättre socialt nätverk, jämfört med dem som hade barnen boende hos sig på heltid. Pappornas nätverk och sociala liv var dock likvärdigt oavsett om barnen bodde växelvis eller inte. Det innebär att ensamstående föräldrar, på gruppnivå, kan behöva stöd på BVC.

VÄXELVIS BOENDE

Ökningen av barn som bor växelvis är en av de största förändringarna i barns livsvillkor i Sverige under de senaste åren. Det saknas forskning som kan ge ett definitivt svar på vilka konsekvenser växelvis boende

har för barns hälsa och välbefinnande. De studier som genomförts visar dock att barns hälsa och välbefinnande är bättre bland dem som bor växelvis än hos barn som bor mest eller enbart hos en förälder. Även studier av barns stress visar mindre stress hos dem som bor växelvis. Det saknas dock studier som mäter förändringar i barns psykiska hälsa och välbefinnande över tid. Det innebär att de resultat som pekar på att barn i växelvis boende mår bättre än barn som bor mest eller enbart med en förälder inte tar hänsyn till hur barnet och föräldrarna mådde innan separationen. Studier om barn med funktionsnedsättningar eller som är särskilt sårbara av andra skäl saknas också.

Det finns olika faktorer som kan tänkas förklara varför barn i växelvis boende överlag verkar ha en större chans till god hälsa än de som enbart bor med en förälder. Barn i växelvis boende har till exempel generellt sett bättre materiella resurser. En annan möjlig förklaring kan vara att barn i växelvis boende har större tillgång till och får mer stöd från båda sina föräldrar. Barn i växelvis boende har också oftare en god relation till båda sina föräldrar än de som bor med enbart eller mest med en förälder.

SPÄD- OCH FÖRSKOLEBARN I VÄXELVIS BOENDE

Utanför Sverige och Skandinavien är växelvis boende väldigt ovanligt för de yngsta barnen. Den internationella forskningen är därför mycket begränsad och fokuserar på hur barn mår i relation till övernattnings hos "den andra" föräldern (nästan uteslutande pappan) snarare än på barn som faktiskt bor med båda föräldrar. Ibland jämförs till exempel barn som övernattar en gång per månad hos sin pappa med barn som aldrig övernattar—alltså inte riktigt det som vi i Sverige kallar växelvis boende. Ju yngre barnen är, i desto högre utsträckning är det just övernattnings hos papporna som studeras, inte växelvis boende.

För barn 0-2 år har anknytning, hälsa, välbefinnande och utveckling studerats i en handfull studier. Genomgående har dock de studierna låg vetenskaplig kvalitet och/eller undersöker grupper som gör att resultaten inte kan generaliseras till svenska barn. Studierna visar att mammornas föräldraförmåga och lyhördhet för barnen spelade större roll för kvaliteten i barnens anknytningsrelationer än boendeform och övernattnings. Den sammantagna bilden är att forskningen hittills inte kunnat visa på varken vinster eller negativa aspekter av övernattnings eller växelvis boende vad gäller hälsa, utveckling och psykologiskt välbefinnande hos barn 0-2 år. Istället visar studierna att föräldrafaktorer som samarbetsförmåga, lyhördhet och konfliktnivå spelar större roll för barns hälsa och välbefinnande än hur de bor och var de sover.

För barn som är 3 år och äldre finns pågående och publicerade svenska studier som visar samma mönster för barns välbefinnande som studierna av äldre barn. Från 3 års ålder har man alltså sett bättre hälsa och

välbefinnande hos barn som bor växelvis än hos jämnåriga som bor mest eller enbart med en förälder. Men dessa resultat kommer från ett fåtal studier och saknar, precis som för äldre barn, kunskap om hur barn och föräldrar mådde före separationen. Det innebär att resultaten kan ha påverkats av att olika typer av familjer väljer olika boendeformer. Till exempel kan barn som bara bor med en förälder ha förlorat vardagskontakten med sin andra förälder på grund av sjukdom eller missbruk, vilket i så fall kan förklara barnets sämre välbefinnande.

Michael Lamb, professor i Cambridge i England, är en av de som forskat mest kring barn, skilsmässor och föräldraskap. Han sammanfattar vad barn behöver ungefär så här*:

- Barn behöver nära relationer till sina föräldrar och föräldrar som har ett fungerande samarbete. Men föräldrarna behöver inte bo tillsammans.
- Barn behöver föräldrar som är någorlunda känslomässigt stabila. Som är lyhörda mot barnen, ger dem kärlek men som också skapar stabilitet och sätter gränser. Föräldrar som hämtar sig efter en skilsmässa och fokuserar på föräldraskapet. Men som inte behöver bo ihop.
- Barn behöver en viss materiell trygghet; vettig mat, någonstans att bo och socialt stöd. Men de behöver inte ha senaste mobilmodellen. Och de kan bo på två ställen.

*(Lamb Michael. (2012). Mothers, Fathers, Families, and Circumstances: Factors Affecting Children's Adjustment. APPLIED DEVELOPMENTAL SCIENCE, 16(2), 98–111.)