



Rigsombudsmanden på Færøerne



# Samvæersguide

- råd til forældre om samværsaftaler

# Indhold

<b>Barnets ret til to forældre</b> .....	<b>2</b>
<b>Barnets reaktion</b> .....	<b>3</b>
Når I går fra hinanden .....	3
Barnets reaktioner på samvær .....	3
<b>Hvad er bedst for jeres barn?</b> .....	<b>4</b>
Barnets alder .....	4
Spædbarnet i alderen 0 – 9 måneder .....	4
De små børn i alderen 9 måneder – 3 år .....	4
Børnehavebarnet i alderen 3 - 6 år .....	5
Skolebarnet i alderen 6 – 10 år .....	5
Pubertetsbarnet og de unge i alderen 11 – 15 år .....	6
Barnets ønsker til samværet. ....	7
Barnets dagligdag skal hænge sammen .....	7
Barnets kontakt til samværsforælderen indtil nu .....	8
<b>Jeres evne til at samarbejde som forældre</b> .....	<b>9</b>
Brud og konflikter i jeres familie. ....	9
Jeres barn påvirkes af jeres konflikter .....	9
Jeres nye samarbejde. ....	11
Andre vilkår for samvær såsom jeres arbejde, bolig m.m. ....	12
Afstanden mellem jeres bopæle .....	12
<b>Omfanget af samvær</b> .....	<b>13</b>
Hver anden weekend. ....	13
Hver anden weekend plus hverdag(e) .....	13
Udvidet weekend. ....	14
Deleordninger – lige meget tid hos hver forælder .....	14
Optrappingsordninger – gradvist mere samvær .....	14
<b>Samvær i ferier og mærkedag.</b> .....	<b>16</b>
Sommerferie .....	16
Efterårsferie .....	17
Jul og nytår .....	17
Påske .....	17
Andre religiøse højtider .....	18
Barnets fødselsdag .....	18
Konfirmation.. ....	18
<b>Barnets kontakt til andre.</b> .....	<b>19</b>
<b>Andre aftaler vedrørende samvær</b> .....	<b>20</b>
Afhentning og aflevering af barnet. ....	20
Skiftetøj. ....	20
Barnets ting. ....	20
Hvis jeres barn bliver syg. ....	21
Telefonkontakt. ....	21



## Barnets ret til to forældre

### Samværs- aftale

Et barn har ret til kontakt med begge forældre, når forældrene flytter fra hinanden. Det samme gælder, når barnets forældre aldrig har boet sammen. Det er begge forældres ansvar at sikre barnet denne kontakt og at løse denne opgave i fællesskab. Forældrene kan selv indgå en aftale om, hvordan kontakten mellem barnet og den af forældrene, som barnet ikke bor hos, skal være.

En samværsaftale skal være til barnets bedste. For at sikre dette, skal barnets helt egen situation belyses, og barnet skal afhængig af alder og modenhed have mest mulig indflydelse på sine egne forhold.

Til inspiration og overvejelse kan I her læse om nogle af vores erfaringer i forhold til aftaler om samvær og børnenes behov. Vi ser også på mere almene forhold, som er gode at være opmærksom på ved aftaler om samvær.

I vil også kunne læse, hvad børn gør sig af tanker i forbindelse med skilsmisse og samvær. Alle citater er taget fra børnebrevkassen på Statsforvaltningens børnehjemmeside [www.morog-farskalskilles.dk](http://www.morog-farskalskilles.dk).

Det skal påpeges, at I her kun kan læse om mere almene forhold. Der tages ikke højde for særlige problemer såsom vold, misbrug og psykiske lidelser hos forældre og børn. Skulle disse problemer være til stede i jeres familie, er det bedst, at I kontakter Rigsombuddet. Her kan I få rådgivning og vejledning omkring samvær.

## Barnets reaktioner

### Når I går fra hinanden

Når forældre skal skilles, betyder det oftest en meget stor omvæltning for børnene og deres hverdag.

Nogle børn er bange for, hvad der skal ske med dem. Hvor skal de bo, hvor meget skal de se den forælder, som flytter, hvor flytter den anden forælder hen, skal de selv flytte? Alle disse spørgsmål og mange flere fylder i børnenes bevidsthed samtidig med, at børnene selv sørger over, at familien er i opbrud.



**Pige, 10 år:** *Hvad skal jeg gøre når de skal skilles? Hvorfor har jeg hele tiden ondt i hovedet og det er som om der flyver tanker igennem mit hoved.*

**Pige, 11 år:** *Her for tiden er jeg rigtig ked af det, for jeg har næsten lige fået at vide at mine forældre skal skilles. jeg kunne virkelig godt tænke mig et godt råd til hvordan jeg skal komme videre.*

Børnene er oftest tilbageholdende med at stille spørgsmålene højt, fordi de både er bange for at gøre mor eller far ked af det, og fordi de kan fornemme, at forældrene selv har det svært. Børnene tager således hensyn til forældrene, mens deres eget angstniveau er stigende. Frygten for at miste kontakten til den ene forælder og savnet af denne forælder belaster mange børn.

Jeres barn vil, når I flytter fra hinanden, kende jer begge godt. For at undgå at den ene forælder bliver fremmed for barnet, må der helst ikke ske et afbrud i kontakten. Samvær skal derfor sættes i gang umiddelbart efter flytningen.

### Barnets reaktioner på samvær

Når jeres barn har samvær med den ene af jer, kan I opleve, at barnet har reaktioner i forbindelse med samværet. Børns reaktioner kan være forskellige og afhænger meget af deres alder. De reaktioner, som vi hyppigst får beskrevet, er søvnbesvær, urolighed, ked af det, træthed og udmattethed.

Mange af børnenes reaktioner er naturlige reaktioner på, at børnene oplever det som svært at sige farvel først til ene forælder og så til den anden. Nogle børn har vanskeligt ved at omstille sig fra et hjem til et andet. Andre børn reagerer på, at samværet har været en intens oplevelse. Ikke fordi der nødvendigvis er sket meget, men fordi barnet har været travlt optaget af at være i kontakt med den forælder, som barnet har savnet.

Barnet kan også være optaget af, om det mon bliver en god weekend eller en dårlig weekend. Det er en tanke, der optager nogle børn, da de helt naturligt er kede af konflikter, især når tiden sammen med forælderen er dyrebar og begrænset.



## Hvad er bedst for jeres barn?

I som forældre ved, hvad der er bedst for jeres barn, og når I skal finde ud af, hvordan samværsaftalen for jeres barn skal være, er det meget vigtigt at huske, at jeres barn har brug for og er knyttet til jer begge.

Det er også vigtigt at huske, at alle børn, også søskende, er forskellige. Deres behov og forudsætninger er derfor også forskellige og kan ændre sig undervejs.

### Hensyn

De hensyn, vi her vil fortælle om, og som I kan tage med i jeres overvejelser omkring samvær, er:

Barnets alder

Barnets ønsker til samværet

Barnets dagligdag skal hænge sammen

Barnets kontakt til samværsforælderen indtil nu

Jeres evne til at samarbejde som forældre

Andre vilkår for samvær såsom jeres arbejde, bolig m.m.

Afstanden mellem jeres bopæle

### Barnets alder

Jeres barns alder spiller en vigtig rolle, når I skal lave aftaler om samvær.

### Spædbarnet i alderen 0 – 9 måneder

For det spæde barn gør helt særlige hensyn sig gældende. Hvis I er i tvivl om, hvorvidt og hvordan I vil aftale samvær, kan I henvende jer til Rigsombuddet.

### De små børn i alderen 9 måneder – 3 år

Når I aftaler samvær for et meget lille barn, er det vigtigt at huske, at barnet er i gang med den helt grundlæggende udvikling af sin personlighed og sin tillid til verden. Barnets evne til tilknytning dannes i løbet af de første 1½ - 2 leveår, og denne udvikling må ikke forstyrres. Jeres barn har brug for at lave en tilknytning til en primær omsorgsperson. Når jeres barn lærer at knytte sig til en person, vil det også kunne knytte sig til andre. Det hænger blandt andet sammen med, at jeres barn vil begynde at lære at kunne generalisere. Det vil sige, at barnet kan overføre erfaringer fra den ene situation eller person til en anden situation eller person. Barnets evne til tilknytning udvikles gradvist og løbende, og er ikke en hindring for, at barnet i kortere tid ad gangen kan være alene sammen med andre voksne end den primære omsorgsperson.

Børn trives med at have flere tilknytningspersoner. Samtidig har små børn et udstrakt behov for tryghed, forudsigelighed og sammenhæng i hverdagen, hvilket bedst sikres ved en fast base hos den ene af forældrene.

Jeres lille barn kan mærke og give udtryk for sine behov fra fødslen. Det er absolut vigtigt for barnets udvikling, at den voksne, som tager sig af barnet, forstår barnets signaler. Ellers vil barnet opleve, at dets behov ikke bliver tilgodeset, og det vil miste tilliden til, at voksne vil barnet det godt, og at det er en person af værdi. Barnet vil heller ikke lære at kunne udsætte sine behov, hvilket er væsentligt i forhold til barnets videre udvikling.

Vi oplever, at det kan være svært for bopælsforælderen at give slip på de helt små børn, hvilket er en naturlig og forståelig reaktion på adskillelse fra sit lille barn. Men barnet har ret til begge forældre, og dét er det vigtigt, at man husker, selvom det ikke er nemt at give slip.

### **Relation til begge forældre**

Hvis jeres lille barn skal have mulighed for at få en dyb og holdbar relation til jer begge, selv om I ikke bor sammen, er det bedst, hvis barnet kan se den anden forælder så tit som muligt, uden at barnets rytme og hverdag forstyrres. Hvis jeres barn opnår en dyb relation til jer begge, vil det kunne opnå en større tryghed ved jer som barnets mor og far. Denne tryghed og sikkerhed vil give barnet en følelse af helhed, selv om I bor to forskellige steder.

### **Børnehavebarnet i alderen 3 - 6 år**

Når jeres barn går i børnehave, kan det allerede meget mere, end da det gik i dagpleje/ vuggestue. Det er blevet bedre til at sætte ord på sine behov og dermed til at hjælpe jer forældre til at forstå, hvad det tænker, og om det har brug for f.eks. mad, drikke m.m.

Samtidig er barnet stadig lille og kan have svært ved at overskue begreber som tid, følelser og andres reaktioner. Jeres barn vil derfor bruge meget tid på at lære om regler og rammer, og det vil sikkert afprøve netop disse igen og igen. Selve hverdagen i børnehaven kan være krævende for jeres barn. Der er mange aktiviteter og en del larm, og barnet vil bruge meget af dagen på at finde ud af sociale spilleregler sammen med andre børn. Jeres barn kan derfor være udmattet efter en lang dag i institutionen.

Børn i alderen 3 – 6 år udvikler sig meget. Der vil f.eks. være store forskelle på, hvor lang tid en 3-årig og en 6-årig kan være hjemmefra.

### **Forudsigelig hverdag**

Det er vigtigt for børn i denne alder, at hverdagen er forudsigelig. Det gør, at barnet føler sig tryk og kan bruge sine kræfter på at udvikle sig selv. Klare aftaler og rammer omkring barnet kan være med til at sikre denne forudsigelighed.

Det kan sagtens være en fin løsning for børn i alderen 3 – 6 år at have samvær hver uge som f.eks. weekendsamvær samt hverdagssamvær. De mindre børn i denne aldersgruppe har som sagt svært ved at overskue begrebet tid, og en adskillelse fra den anden forælder på op til 10 dage kan gøre, at barnet kan opleve en vis fremmedgørelse. Det kan medføre, at barnet skal bruge mange ressourcer på at lære den anden forælder at kende igen, og det påvirker både barnet og samværet. Dertil kommer, at det kan blive svært for samværsforælderen at følge med i barnets udvikling.

### **Skolebarnet i alderen 6 – 10 år**

Børn i alderen 6 – 10 år er stadig meget knyttet til og afhængige af deres forældre. De kan derfor have et stort behov for at være sammen med begge forældre i så lang tid som muligt. Børn i denne aldersgruppe er også meget bevidste om at være loyale over for deres forældre. De er meget optaget af forældrenes trivsel og vil gerne tilgodese forældrenes behov. Det medfører nogle gange, at børnene samarbejder over evne. Børnene kan f.eks. lade som om, de forstår mere end de gør, eller at de kan klare mere, end de rent faktisk kan.



Samtidig vil I som forældre også i stigende grad opleve, at jeres barn vil begynde et selvstændigt liv uden for familien, hvor venner og fritidsaktiviteter spiller en meget stor rolle for barnets oplevelse af sig selv og barnets udvikling af sociale evner og personlig modenhed.

Mange af de større børn i denne aldersgruppe ønsker i stigende grad at være medbestemmende omkring, hvordan deres eget liv skal tilrettelægges. Dette er helt naturligt i denne alder. Samtidig kan børnene være bange for at gøre forældrene kede af det.



**Dreng, 10 år:** *Jeg vil rigtig gerne til min sport også i de weekender jeg er på samvær. Men min mor vil ikke køre med mig. Hvornår kan jeg selv bestemme?*

*Jeg vil gerne sige til hende, at jeg kommer senere - efter kampen. Min far vil gerne køre med mig.*

Når børnene når skolealderen, begynder deres behov for færre skift i samværet at vokse i takt med, at de udvikler en større tilknytning til nærmiljøet i form af venner og fritidsinteresser. Her kan I som forældre overveje, om det ville give god mening at samle samværet til f.eks. et udvidet weekendsamvær. Hvis I f.eks. i forvejen har aftalt samvær hver anden weekend samt et hverdagsamvær i den modsatte uge, kan I overveje at samle samværet på den måde, at der er i weekendsamvær fra f.eks. torsdag til mandag, og at hverdagsamværet så bortfalder.

Et udvidet og mere sammenhængende samvær giver barnet mulighed for en tættere kontakt til den af jer, som barnet ikke bor sammen med. Hvis I ikke har mulighed for denne 'samling', eller barnet ikke ønsker et udvidet samvær, kan I overveje, om hverdagsamværet kan bortfalde, uden at der sker en udvidelse af weekendsamværet. Nogle børn har det også fint med at have hverdagsamvær og vil helst ikke undvære dette.

### **Pubertetsbarnet og de unge i alderen 11 – 15 år**

Nogle af de store børn, vi møder, oplever vi som splittede mellem hensynet til forældrene og en helt naturlig trang til at være selvstændige og uafhængige.



**Pige, 12 år:** *Min mor og far skal skilles og jeg bor hos min mor. Min far vil have at jeg skal være hos ham hver anden weekend men det har jeg ikke lyst til. Jeg vil gerne selv bestemme hvornår jeg skal besøge min far og han truer mig med at han vil søge forældremyndigheden over mig fordi han tror min mor ikke vil have at jeg besøger ham. Det vil hun godt men jeg har ikke altid lyst. Kan de tvinge mig til at besøge ham? Han vil også have at jeg skal skiftes til at holde jul hos ham og hans kæreste, men jeg vil ikke holde jul uden min mor. Jeg er bange og ked af det.*

Vi oplever, at de større børn ikke ønsker at bo i to hjem længere. Nogle unge oplever f.eks. udvidet samvær/deleordninger som stressende. Det kan hænge sammen med, at kravene fra skole eller uddannelsessted er voksende. Den unge har fritidsarbejde og/eller forholdet til vennerne er af afgørende betydning for den unge. Når den unge ønsker en fast base hos den ene af forældrene, behøver dette således ikke at være udtryk for, at den unge favoriserer denne forælder.



**Pige, 13 år:** *Jeg er en pige, som bor en uge hos hver af sine forældre. Jeg synes at det er meget stressende, og vil gerne bo hos den ene hver anden weekend, men jeg vil lige så godt bo hos min mor som min far? Hvad skal jeg gøre?:(*

Nogle af de store børn og unge ønsker sig en stor fleksibilitet i samværet. Det kan være en god ide, at I som forældre tænker helt nye tanker sammen med den unge om, hvordan samværet kan være.

De unge ønsker at være medbestemmende i forhold til deres eget liv. Vi oplever en vis tendens til, at de store børn trækker sig fra et samvær, hvis de vedvarende oplever at blive presset til samvær.

### **Barnets ønsker til samværet**

Det er jer som forældre, der bestemmer, hvor meget samvær der skal aftales. Selv om jeres barn måske har en vis alder, bestemmer barnet ikke selv. Det er dog en stor fordel at lytte til, hvad barnet ønsker sig og om muligt medinddrage barnets ønsker i planlægningen af samværet.

Nogle børn har helt konkrete tanker om, hvordan de kunne ønske sig samværet med den af forældrene, som barnet ikke bor hos. Andre børn kan være præget af en loyalitetskonflikt. Her kan det være mere usikkert, om barnet giver udtryk for sine egne ønsker, eller om barnet prøver at finde den bedste løsning for forældrene.

Taler I med jeres barn om samvær, så giv jer og barnet god tid til det. Tal evt. også med barnet om det samme et par dage efter, så har barnet mulighed for at tænke sig om.

I kan også aftale et samvær på prøve. I kan så tale med barnet igen efter f.eks. 3 måneder for sammen at tænke over, om det går godt, om det evt. kunne gå bedre og i givet fald hvordan.

Er jeres barn for lille til at tale om samværet, kan I tale med barnets pædagoger om, hvordan de oplever, at barnet har det med det samvær, som I har aftalt.

### **Barnets dagligdag skal hænge sammen**

Jeres barn har, ligesom I, en hverdag, som skal kunne fungere. Der er barnets liv i skole/institution, barnets venner, fritidsaktiviteter, familie, barnets to hjem m.m. Dertil kommer, at barnet også har brug for perioder med ro, hvor barnet bare kan være sig selv og fordybe sig i sine bøger, sine hobbies eller sine lege.

Når I aftaler et samvær, er det vigtigt, at I er opmærksomme på, at så mange dele som muligt hænger sammen for barnet. Herved undgår I bedst muligt, at barnet kan føle sig splittet og utilstrækkelig, fordi det ikke helt kan tilgodese alle dele i sit liv. I denne forbindelse er det også godt at tænke på, at barnet kan blive udmattet af for mange forpligtelser.

Det er en god hjælp for barnet, når I kan lave helt konkrete aftaler om dagligdags ting som f.eks. kørsel til fritidsaktiviteter, lektielæsning, tøjvask m.m. På den måde er det stadig jer som forældre, der har ansvaret, og barnet behøver ikke at bruge kræfter på at bekymre sig om det.





## **Barnets sociale liv**

Det er også en god hjælp for barnet, når I husker, at selv om I er de vigtigste personer i barnets liv, så er det ikke ensbetydende med, at barnet skal være sammen med jer hele tiden. Hvis I boede sammen, ville jeres barn søge jer, når det havde brug for jer. Barnet ville oftest ikke skulle være sammen med de voksne, når det hellere vil være sammen med venner eller gå til et arrangement i skolen.

Husk, at samvær ikke kun handler om jeres tid med barnet, men at det også er barnets tid. Tid, som barnet bør have en vis medbestemmelse over.

### **Barnets kontakt til samværsforælderen indtil nu**

Når vi her taler om kontakt, tænker vi blandt andet på, hvor godt barnet og samværsforælderen kender hinanden. Om barnet er trygt, og om samværsforælderen kan forstå barnets reaktioner og behov.

Hvis jeres barn har boet sammen med jer begge i længere tid, vil jeres barn kende jer begge godt. Barnet vil f.eks. vide, hvordan I har det, når I ser ud eller siger tingene på en bestemt måde. Barnet vil som regel også være vant til at være alene med hver af jer. Jeres barn vil også vide, at I gør tingene lidt forskelligt. Dette kendskab til jer som forældre betyder tryghed for barnet.

Det er derfor godt, hvis et samvær kan begynde, lige så snart I er flyttet fra hinanden. Dermed kan I undgå, at barnet kommer til at føle, at den anden forælder bliver lidt fremmed for barnet. Det giver også barnet en tryghed at vide, hvordan begge forældre har det efter flytningen.

Hvis der har været afbrud i kontakten til en af jer, eller barnet altid kun har boet sammen med den ene af jer, kan det være godt at give barnet mulighed for at lære den anden at kende (igen). Det kan f.eks. ske ved en form for optrapning. Derved bliver barnet gradvist mere trygt, og der kan blive mere samvær senere hen.

Har I haft aftaler om et bestemt samvær i et stykke tid og overvejer at ændre det, er det en fordel at tænke over, hvilket samvær barnet er vant til, og om det fungerer godt for jeres barn. Nogle gange kan man som forælder have et ønske om mere kontakt med sit barn, men det er godt at overveje, om en ændring af et samvær, som fungerer godt, er det rigtige for barnet.

## Jeres evne til at samarbejde som forældre

Meget peger på, at forældrenes samarbejdsevne er af afgørende betydning for, om børn kan trives med, at forældrene ikke bor sammen. Konflikter mellem forældre belaster børn, uanset om forældrene bor sammen eller ej.



**Dreng 11 år:** *Mine forældre er skilt og har været det i 8 år, men de skændes stadigvæk og vil ikke snakke sammen og kan SLET IKKE ENES og jeg føler at det går ud over mig. Mor siger at hun vil værre venner med far, men han ikke vil og far siger han vil værre go- de venner med hende, men hun ikke vil værre venner med ham. Hvad skal jeg gøre??*

### Brud og konflikter i jeres familie

Når forældre skilles, skaber det mange omvæltninger i barnets liv. Barnets relation til begge forældre forandres, blandt andet fordi I nu mest fungerer som to adskilte forældre. Barnet vil ligesom I kunne opleve tab i form af flytning, dårligere økonomi, tab af venner, familie og social status. Også barnets status i familien vil ændre sig. Hvis der er mange konflikter mellem jer, kan barnet opleve sin status ændret fra at være beskyttet og tryk til at være noget, som I slås om. Barnet kan også opleve, at det bliver overset eller glemt, eller at det må passe på jer i stedet for, at I passer på barnet.



**Pige 11 år:** *Mine forældre skændes meget tit og de er blevet skilt men jeg ved ikke hvad jeg skal gøre de kan heller ikke endes om hvem mig om min søster skal bo hos er der en måde så jeg kan gøre så de holder op med at skændes. Vi har været i statsamtet men de er alligevel sure på hinanden jeg ved ikke hvordan jeg skal få dem til at holde op når den ene gør noget godt for den anden bliver den ende bare sur og omvent Håber At I Kan Hjælpe Mig*

Forældrenes samarbejdsevne har også indflydelse på udformningen af samværet. Nogle forældre oplever, at den anden vil hindre samværet ved for eksempel at oplyse, at barnet udtrykker en modvilje mod samværet. Det er vores erfaring, at forældres oplevelse af hindring af samvær oftest er resultatet af mange og langvarige konflikter. Disse konflikter skyldes udover uforløste følelser ofte misforståelser og manglende mulighed for at indgå klare aftaler med hinanden.

Konflikter kan begynde med, at en af forældrene giver udtryk for en bekymring. Denne bekymring bliver måske ikke hørt, men bliver derimod opfattet som en kritik, og dette ender måske med et skænderi. Det, der i virkeligheden begyndte som en bekymring omkring barnet, er måske ikke længere i fokus, fordi I nu er så fokuserede på jeres konflikt, og det betyder, at barnet ikke bliver hjulpet. Barnet vil måske reagere endnu mere bekymrende, hvilket igen udtrykkes som en bekymring af den ene forælder og opfattes som kritik eller utidig indblanding af den anden forælder.



### Jeres barn påvirkes af jeres konflikter

Hvis I har et højt konfliktniveau, vil barnet sikkert opleve det som uvenskab og fjendtlighed. For at beskytte sig, vil barnet måske lave en usynlig mur mellem hjemmene, hvor det kun modvilligt vil fortælle om oplevelser med den anden forælder. Barnet vil måske ikke længere kunne udtrykke sine følelser, fordi forældrene kan have svært ved at rumme barnets mishag, kritik og/eller glæde ved den anden forælder.

Barnet kan f.eks. være bange for, at I bliver kede af det eller vrede, når barnet fortæller om den anden forælder. Hvis jeres barn bliver alt for optaget af, hvordan I har det og hvad barnet kan gøre for at gøre jer glad, kan barnet næsten glemme sine egne behov.

Mormors fødselsdag skal holdes på et tidspunkt, hvor Rasmus på 10 år skal på samvær hos far. Forældrene har svært ved at blive enige om, hvorvidt Rasmus skal med til fødselsdagen eller skal være hos far. Rasmus bliver derfor spurgt, hvad han helst vil. Rasmus bruger meget energi på at tænke på, om far bliver ked af det, hvis han siger, at han gerne vil til mormors fødselsdag. Men han er også bange for, om mor og mormor bliver kede af det, hvis han siger, at han hellere vil hjem til sin far.

Barnet i dette eksempel er i en loyalitetskonflikt, fordi det frygter, at mor og far skal tro, at barnet foretrækker den ene forælder frem for den anden.

Barnet kan også befinde sig i en loyalitetskonflikt, hvis barnet har haft dårlige oplevelser med at gengive noget for den ene forælder, som den anden forælder har fortalt. Her kan det nemlig ske, at forældre oplever barnets udlægning som uretfærdigt og forklarer sig ved at overbevise barnet om, at det er den anden forælder, som taler usandt. Det forvirrer barnet. Barnet kan lukke sig inde i sig selv eller føle, at det skal vælge side.

Far har sagt til Louise på 11 år, at de nok ikke får råd til at tage på ferie sammen, fordi mor har fået flest penge ved skilsmissem og nu har søgt om børnebidrag. Louise synes, det er synd for far, og har samtidig svært ved at tro, at mor ikke har været rimelig over for ham. Egentlig har hun slet ikke lyst til at sige det til sin mor, men en aften ved sengetid kommer hun alligevel til det, fordi det fylder så meget i hende.

Mor siger, at far ikke har villet betale til Louises fritidsordning, til tøj eller til andre ting, og at mor derfor har været nødt til at søge om børnebidrag. Louise bliver usikker på de oplysninger, hun har fået af far. Hun får brug for at tale med ham en gang til. Far kommer nu med nye oplysninger, som desværre bare gør Louise endnu mere forvirret.

Det er vigtigt at huske, hvor meget I hver især betyder for jeres barn og hvor ked af det, jeres søn eller datter bliver, når I omtaler hinanden grimt.



**Pige 11 år:** *min mor og far snakker grimt til mig om hinanden fordi de begge har problemer med overvægt og så sidder de og siger til mig at 'jeg har aldrig set din mor være så stor før' og 'din far bliver ved med at finde en masse kærester han tinker ikke en gang på sin egen datter' og når begge to siger sådan nået til mig sidder jeg og dækker over den anden!! jeg har sat og grædt så tit ude på torilettet og trøste spiser så er overvægtig og bliver drillet med det!!*

Hvis barnet oplever, at der er noget, I ikke kan lide ved hinanden, vil barnet måske undertrykke disse sider hos sig selv.

Jens på 8 år har oplevet sine forældre være meget kritiske over for hinanden. De har skændtes både før og efter skilsmissen. Når de skændtes, kaldte far mor for hysterisk, negativ og altid på nakken af ham, og mor kaldte far for kold og egoistisk. Jens ved ikke helt, hvad hysterisk betyder, men han tror, det har noget at gøre med at græde. Derfor anstrenger Jens sig meget for ikke at komme til at græde, når han er hos far, da han er bange for, at faren så vil opfatte ham som hysterisk. Når han er hos sin mor, prøver han nogle gange at hjælpe hende, for at hun ikke skal synes, at han er egoistisk.

Barnets kan føle, at det ikke er god nok, som det er, og det vil gå ud over barnets selvværd.

### **Jeres nye samarbejde**

Når I som forældre skal samarbejde om samvær, kan det være hjælpsomt at overveje, om det man bekymrer sig om, har en stor betydning for barnets almene trivsel, inden man kontakter den anden forælder. Dette kan forebygge en del unødvendige konflikter. Ligeledes er det vigtigt, at I er indstillet på at lytte til hinandens bekymringer på samme måde, som I vil lytte til f.eks. barnets lærer eller pædagog. Husk også at udtrykke anerkendelse over for hinanden, når det går godt.

Når jeres barn oplever, at I som forældre er venlige og imødekommende over for hinanden, vil barnet i højere grad kunne bevare en følelse af, at I er forældre sammen, og at barnet kan have jer begge to.

### **Deltagelse i arrangementer i fx skole**

Nogle børn ønsker sig, at forældrene fortsat kan deltage i arrangementer sammen som f.eks. en opvisning i skolen. Det handler både om, at barnet gerne vil opleve forældrene som forældre sammen, men også om, at barnet så ikke føler sig anderledes end de andre børn i klassen. Her er det vigtigt, at I overvejer, om dette ville blive alt for kunstigt for jer, da det så heller ikke vil være rart for jeres barn. Men der er også børn, der fortæller os, at de er kede af, at mor og far ikke forsøger lidt mere for deres skyld.

Vi oplever, at både forældre og børn ønsker, at der kan være en vis fleksibilitet i samværet. Det kan være en fordel, da barnet kan opleve respekt og medbestemmelse. Forældrene vil også få en større mulighed for at planlægge f.eks. deltagelsen i arrangementer i familien, hvilket giver barnet mulighed for at opretholde kontakten til sin udvidede familie.



Det er dog vores erfaring, at det kan være en fordel at begynde med mere faste aftaler. Det giver jeres barn mere struktur og forudsigelighed i forhold til samværet. Og det er vigtigt for barnet, især lige efter samlivsophævelsen. Faste aftaler er også en god idé, hvis det er svært for jer at tale sammen om og blive enige om f.eks. at bytte weekend eller ændre tidspunkt for afhentning.

Hvis I har svært ved at tale sammen, kan det være godt:

- at undgå alt for mange situationer, hvor I skal mødes, og hvor konflikter kan opstå. I kan f.eks. skrive til hinanden via e-mail
- at I laver en form for kontaktbog for barnet, hvor I blandt andet kan skrive om, hvad barnet har oplevet i løbet af den tid, barnet har været sammen med jer. Så skaber I mere sammenhæng mellem barnets to hjem
- at I søger professionel hjælp, hvis I føler, at I sidder fast i følelser af vrede, sorg og bitterhed.

Har I et samarbejde, som er vanskeligt eller ikke-eksisterende, og føler I, at dette er en belastning for både jer og barnet, har I mulighed for at søge om børnesagkyndig rådgivning hos Rigsombuddet.



### **Andre vilkår for samvær såsom jeres arbejde, bolig m.m.**

At lave en god samværsordning kan være lidt af et puslespil, hvor mange brikker skal falde på plads, så aftalen faktisk kan lade sig gøre for alle. Her spiller forældrenes ydre vilkår en stor rolle. Jo flere vilkår, I kan tage hensyn til, jo mere stabilt kan samværet blive.

Disse ydre vilkår er f.eks. om en af jer har weekendarbejde. Begge forældre bør have mulighed for at holde fri med barnet.

Skiftende arbejdstider eller lange afstande til arbejde kan også gøre, at samværet må tilrettelægges på en mere kreativ måde. Det samme gælder i forbindelse med f.eks. en udstationering, arbejde i udlandet m.m.

Mange lever i dag i sammenbragte familier med hel-, halv- og papsøskende. Mange børn har stor glæde af hinanden, og her kan det være en stor fordel for børnene at være på samvær samtidig. En del børn ønsker dog også alenetid med mor og far.

### **Boligforhold**

Boligforhold kan også være et ydre vilkår. Er der nok plads til børnene eller ville det være godt, hvis samværet fandt sted hos f.eks. en bedsteforælder? Det er vores erfaring, at de mindre børn ikke er så optaget af boligforholdene. Her er ønsket om at være sammen med den anden forælder stadig altoverskyggende. De store børn derimod kan have det svært med, hvis der ikke er mulighed for at trække sig tilbage eller have en ven eller veninde med på besøg.

### **Afstanden mellem jeres bopæle**

Afstanden mellem jeres bopæle vil betyde meget, når I skal aftale et samvær. Ved meget lange afstande vil der som oftest ikke være mulighed for samvær i hverdagene på grund af den lange transport til barnets institution/skole. Her vil samværet oftest foregå hver anden weekend fra fredag til søndag.

Nogle børn er ikke glade for lange transporttider og oplever selve transporten som meget anstrengende. Andre børn trives fint med det.

Når I tænker på afstanden mellem jeres bopæle, er det vigtigt at være opmærksom på, om barnet faktisk trives med den ordning, som måske virker mest oplagt ud fra geografiske hensyn.

Hvis I f.eks. bor tæt på hinanden, vil der oftest være mulighed for mere samvær. Nogle børn kan trives med følelsen af at bo i to hjem, så længe nærmiljøet udgør den faste base. Andre børn vil ikke trives med det, selv om mor og far bor lige ved siden af hinanden.



## Omfanget af samvær

Omfanget af samvær afhænger helt af jeres og især barnets individuelle forhold og behov. I kan aftale alt fra f.eks. 1 – 2 timer til en deleordning. Alt kan lade sig gøre, så længe det er til barnets bedste.

Da barnets behov vil ændre sig i løbet af barnets opvækst, kan der være behov for, at I ændrer aftalen på et tidspunkt.

De samværsordninger, som er meget brugte, er:

- Hver anden weekend
- Hver anden weekend plus hverdag(e)
- Udvidet weekend
- Deleordninger – lige meget tid hos hver forælder
- Optrappingsordninger – gradvist mere samvær

### **Hver anden weekend**

Denne ordning er den mest kendte og måske også den mest brugte af de forskellige samværsordninger. Samværet begynder om fredagen, hvor barnet hentes f.eks. i fritidsskolen. Det slutter søndag eftermiddag eller aften eller varer til mandag morgen med aflevering i institution/skole.

Hvis I aftaler samvær hver anden weekend, er det vigtigt at være opmærksom på, at der ved en aflysning kan gå lang tid i mellem, at jeres barn ser den anden forælder. Dette kan være uheldigt, hvis der er tale om mindre børn, eller børn som er meget knyttet til den anden forælder. Her kan det være en god idé for jeres barn, at I om muligt aftaler, at samværet kan finde sted på et andet tidspunkt.

Har jeres barn andre aftaler såsom børnefødselsdage eller stævner, kan måske samværsforælderen sørge for at hente og bringe barnet. I kan også overveje, at kun den ene overnatning aflyses. Dermed kan I på trods af en aflysning sikre stabilitet i samværet, hvilket er godt for jeres barn.

### **Hver anden weekend plus hverdag(e)**

Denne ordning omfatter udover samvær hver anden weekend også samvær i hverdagene. Dette kan f.eks. være samvær fra torsdag eftermiddag efter skole til fredag morgen i den uge, hvor der ikke er weekendsamvær. Nogle forældre aftaler også en eftermiddag i hver uge, f.eks. onsdag.

Det er godt at være opmærksom på, at ordningen giver mulighed for hyppig kontakt. Omvendt betyder samvær i hver uge, med eller uden overnatning, hyppige skift for barnet. Nogle børn kan sagtens klare disse skift, mens andre har sværere ved at omstille sig og sige goddag og farvel ofte.

Aftaler I denne ordning for jeres barn, kan det være godt, at I som forældre ser på, hvordan lige præcis jeres barn reagerer på skift mellem jeres hjem.

### **Udvidet weekend**

Ved disse ordninger ser vi f.eks., at samværet begynder om onsdagen og varer til søndag eftermiddag, eller at det begynder torsdag og slutter mandag morgen. I kan selvfølgelig aftale andre dage. Ordningen virker bedst, når forældrene ikke bor for langt fra hinanden, da barnet skal hentes og bringes i skole og/eller institution.

Ønsker I at aftale denne ordning for jeres barn, er det godt, hvis I er indstillet på at samarbejde i et større omfang for at sikre sammenhæng i jeres barns liv. Her tænker vi især på aftaler omkring lektielæsning, legeaftaler, fritidsaktiviteter m.m.

### **Deleordninger – lige meget tid hos hver forælder**

En deleordning giver barnet mulighed for lige meget kontakt til begge forældre. Dette kan bl.a. gøre, at nogle børns loyalitetskonflikt bliver mindre. Barnet vil opleve, at ingen af forældrene bliver favoriseret. Barnet har dermed gode muligheder for en tæt tilknytning til begge forældre.

Deleordning giver også begge forældre lige meget mulighed for at følge med i deres barns hverdag og udvikling.

Hvis I aftaler en deleordning for jeres barn, vil der være behov for, at I som forældre samarbejder godt, tæt og løbende med hinanden. Det er ved en deleordning nødvendigt for barnet, at det kan opleve, at jeres måde at drage omsorg på, er så ens som muligt, selv om barnet ellers lever i to forskellige verdener hos mor og far. Hvis opdragelsen og måden at drage omsorg på er alt for forskellig i barnets to hjem, kan der være fare for, at barnet skintilpasser sig. Det vil sige, at barnet kan virke glad og åben, men at det i virkeligheden er forvirret over, hvad det skal, og hvad der er rigtigt og forkert.

Det er især ved deleordninger vigtigt, at barnet befinder sig i samme nærmiljø for at kunne bevare de sociale relationer til vennerne. Dette kan medvirke til, at barnet ikke vil føle sig rodløs, da basen udgøres af to stabile hjem og et fast nærmiljø. En deleordning forudsætter derfor, at I bor forholdsvis tæt på hinanden.

**Det bemærkes, at Rigsombuddet kan ikke fastsætte en deleordning, men maksimum en 8/6 ordning. Deleordninger kan således kun komme på tale, såfremt I selv aftaler dette.**

### **Optrappingsordninger – gradvist mere samvær**

Optrappingsordninger bruges hyppigst ved aftaler om samvær med de helt små børn, det vil sige aldersgruppen 0 – 3 år. Det kan dog også være unødvendigt med en optrappingsordning.

Ved en optrappingsordning begynder samværet med besøg af kortere varighed. Samværet udvides herefter gradvist.

Hvordan samværet udvides, afhænger af barnets alder, barnets tilknytning og tidligere kontakt til samværsforælderen og selve forløbet omkring optrapping.

Optrappingsordninger kan også være en god idé, når kontakten til mor eller far har været afbrudt i længere tid.





I forbindelse med samværet for de helt små børn kan det med fordel aftales, at samværsforælderen til en begyndelse besøger barnet i dets hjem. Gerne 2 – 3 gange om ugen af 1-3 timers varighed, afhængig af barnets rytme og forældrenes evne til at være i samme rum uden konflikter.

Besøgene i hjemmet kan eksempelvis finde sted i ca. 2 – 3 måneder, hvorefter barnet kan være på samvær i samværsforældrens hjem, helst ledsaget af bopælsforælderen de første 2 – 3 gange. Når barnet og samværsforælderen på dette tidspunkt har oparbejdet en god og tillidsfuld kontakt til hinanden, kan barnet være på samvær i samværsforældrens hjem i 4 – 6 timer uden bopælsforælderen. Også her gælder, at besøgene skal være hyppige, helst 1 – 2 gange om ugen.

Dagsamværene kan eksempelvis finde sted i en periode på ca. 2 – 3 måneder, hvorefter et dagsamvær hver anden weekend kan udvides med en enkelt overnatning. Dette afhænger dog igen af, hvilken kontakt der på det tidspunkt er skabt mellem barn og forælder.

Alt efter hvilken tilknytning, der er skabt mellem barn og forælder, barnets individuelle behov, geografiske forhold, forældrenes samarbejde m.v., kan samværet yderligere udvides.

Ved genetablering af kontakt anbefaler vi ligeledes at begynde samværet med en optrapning. Den gradvise udvidelse af samværet afhænger igen meget af barnets alder og modenhed. Er der tale om større børn, kan der, hvis barnet ønsker det, ske en meget hurtigere udvidelse af samværet end ved helt små børn.

## Samvær i ferier og mærkedage

Når I aftaler samvær i forbindelse med ferier, giver det ligesom ved aftaler om samvær i øvrigt god mening at medtage hensyn som barnets alder, barnets holdning, tilknytning til den anden forælder m.m. i jeres overvejelser.

Også i forhold til feriesamvær gælder selvfølgelig, at aftalerne skal passe til barnets og jeres individuelle behov, og at der er mange måder at tilrettelægge samværet på. Barnets alder vil dog ofte have en stor indflydelse på, hvor meget feriesamvær der kan aftales.

Børn glæder sig til ferie og de oplevelser, som f.eks. rejser, som kan være forbundet med det. Det er derfor både for børnenes og for forældrenes skyld en god idé at aftale feriesamvær i god tid.

### Ferier og mærkedage

De ferier, vi her vil fortælle kort om er:

Sommerferie  
Efterårsferie  
Jul  
Nytår  
Påskeferie  
Helligdage  
Barnets fødselsdag  
Barnets konfirmation

#### Sommerferie

I forhold til sommerferie ser vi ofte, at der for de større børn aftales feriesamvær i 2 til 3 uger. Disse kan være sammenhængende eller placeres med 2 sammenhængende uger og en uge på et andet tidspunkt.

Nogle børn synes, at 3 uger kan være lang tid, og der er vores erfaring, at det er godt at lytte til barnet, når barnet føler det sådan.

For de mindre børn aftales ofte samvær i 2 ikke sammenhængende uger.

I forhold til de små børn kan det give god mening at aftale et forlænget weekendsamvær f.eks. 2 gange i løbet af sommerferien. Er det lille barn vant til at være hos den anden forælder i en forlænget weekend, kan for eksempel aftales samvær op til en halv uge i forbindelse med weekendsamværet. Samværet kan f.eks. vare fra fredag til onsdag.

Det er vores erfaring, at mange af de små børn ikke trives med længere feriesamvær. Længere samvær kan f.eks. medføre, at barnet savner bopælsforælderen overvældende meget. Barnet og I risikerer så, at barnet forbinder feriesamvær med dette store savn. Dette kan give anledning til vanskeligheder i forhold til feriesamvær fremover, at barnet har gjort sig dårlige erfaringer med at være væk hjemmefra i længere tid.

Husk at tænke på, hvordan barnets tilknytning til den anden forælder er, når I aftaler samvær i ferier. Jo bedre barnet kender den anden forælder, og jo ældre barnet er, jo mere samvær vil der også kunne aftales i ferier. Er forældre og barn i gang med en optrapning, er det ikke tilrådeligt at aftale feriesamvær, da dette ikke kan forenes med grundtanken i en optrapningsordning.



### **Efterårsferie**

Nogle forældre vælger at holde efterårsferie på skift med børnene. Det vil sige, at når mor holder efterårsferie med børnene skifter man året efter, sådan at far har efterårsferien. Mange forældre aftaler, at ferien varer fra fredag efter skole til søndag eftermiddag i den efterfølgende uge.

Forældre med mindre børn kan aftale, at ferieugen deles op. Hvis der f.eks. er weekend-samvær i weekenden i uge 42, udvides samværet sådan, at børnene er på ferie fra onsdag til søndag eftermiddag.

For de helt små børn gælder dog igen, at samværet ikke bør være for langt, da barnet kan reagere kraftigt på længere ophold uden for hjemmet.

### **Jul og nytår**

Mange forældre skiftes til at holde jul og nytår med børnene. Det betyder, at når børnene er hos mor i juledagene, så er de hos far til nytår. Året efter er det så omvendt. Det er vores erfaring, at børn kan opleve mange skift i løbet af juledagene, da begge forældre har et stort ønske om at være sammen med børnene i julen. Det er meget forståeligt, men det kan betyde en hektisk jul for børnene.

Når I aftaler samvær i julen og nytår, er det godt at være opmærksom på, om der er opbygget faste jule- og nytårstraditioner. Børn er ofte meget glade for traditioner, og det kan være gavnligt for dem, hvis disse bibeholdes, så børnene oplever, at der er nogle ting, der ikke ændres på, selvom mor og far flytter fra hinanden.

Mange forældre aftaler samvær fra den 23.12. til den 25.12. eller fra den 24.12. til den 26.12. I forhold til aftaler omkring samværet i nytåret ser vi, at samværet varer fra f.eks. den 30.12. til den 1.1. eller fra den 31.12. til den 2.1, igen afhængigt af barnets alder.

### **Påske**

I forbindelse med påske ser vi hyppigst tre forskellige ordninger.

Nogle forældre deler påsken op, således at børnene er hos den ene forælder fra onsdag før skærtorsdag og frem til lørdag. Året efter er børnene så hos denne forælder fra lørdag til 2. påskedag.

Andre forældre vælger at lade påsken følge det almindelige weekendsamvær. Det vil sige, at falder påsken i en samværsweekend, er det der barnet holder påskeferie. Da påsken falder forskelligt hvert år, vil det kunne ske, at barnet er hos enten den ene eller den anden forælder i påsken et par år i træk.

Som en tredje mulighed holdes påsken som en hel ferieuge. Denne varer så eksempelvis fra fredag inden palmesøndag til 2. påskedag, og forældrene skiftes hvert år til at holde denne ferie med børnene.

Hvilken aftale, man indgår, afhænger oftest af børnenes alder, samt om man har mulighed for at holde fri med børnene i dagene op til påske. Endeligt har flere forældre ikke særlige påsketraditioner, hvorfor der ikke er behov for særlige aftaler omkring samværet i påsken.

### **Andre religiøse højtider**

Udover samvær i forbindelse med jul, nytår og påske kan I også aftale samvær i forbindelse med andre religiøse og kulturelle begivenheder. Hvis f.eks. den ene af jer har et kristent tilhørsforhold og den anden et andet religiøst tilhørsforhold, kan barnet få mulighed for at fejre religiøse og kulturelle begivenheder i både mor og fars familie.

### **Barnets fødselsdag**

Vi oplever forældre, som ønsker samvær på barnets fødselsdag. Mange børn har konkrete ønsker omkring deres fødselsdag. Det kan derfor være en god idé at høre barnet, inden I beslutter jer.

Barnet kan have stor glæde af, hvis mor og far kan holde dagen sammen med barnet. Er dette ikke muligt, kan I for eksempel aftale, at barnet får mulighed for at holde to fødselsdage. Rigsombuddet træffet ikke afgørelse om dette.

### **Konfirmation**

Barnets konfirmation fylder meget i familiernes og især børnenes bevidsthed allerede nogle år inden, at den store dag skal finde sted.

Vi har oplevet, at børn er meget kede af, at deres konfirmation kan give anledning til konflikter i familien.



**Pige, 12 år:** *Så kom det næste problem. Min konfirmation. Alle pigerne i min klasse skulle holde det med begge deres forældre selvom de var skilsmissebørn. Det var selvfølgelig også mit ønske. Min far ville gerne opfylde det for det var jo min dag. Min mor ville ikke. Sådan er det stadig. Jeg er meget ked af det. (...) Min mor og far kan slet ikke snakke sammen mere. Jeg ved slet ikke hvad jeg skal gøre.*

Det er vores erfaring, at de fleste børn har helt konkrete ønsker til, hvordan deres konfirmation skal være, og hvor de gerne vil holde den henne. Det er også vores erfaring, at børnene ikke kun ser frem til selve dagen, men også er meget optaget af konfirmationsforberedelserne, samhørigheden med klassekammerater og Blå Mandag.

Inden I beslutter jer for, hvor og hvordan konfirmationen skal holdes, er det derfor det bedste at spørge jeres barn og om muligt tilgodese barnets ønsker.



## Barnets kontakt til andre

Nogle børn må i forbindelse med et samlivsophør opleve, at deres kontakt til den udvidede familie, det vil sige bedsteforældre, mostre, fætre m.m., bliver mindre og mindre.

Tit er det samværsforældrens familie, som bliver hårdest ramt, fordi samværsforælderen har mindre tid sammen med barnet. Det kan også påvirke muligheden for kontakt til barnet, hvis den udvidede familie har svært ved at holde sig ude af forældrenes konflikter. Hvis f.eks. morfar eller farmor er meget vrede på enten mor eller far, vil dette også påvirke barnet og muligheden for kontakt til barnet.

Mange børn er kede af at miste kontakten til deres bedsteforældre og andre i familien, som de plejede at have en kontakt til. Vær opmærksom på dette i jeres samværsaftaler, så I om muligt tager højde for vigtige begivenheder i familien, som jeres barn ville have glæde af at deltage i. Husk, at barnets familie også udgør barnets nuværende og fremtidige netværk. Et netværk, som også kan være værdifuldt for barnet i nødsituationer.

En anden kontakt, som er vigtig at være opmærksom på, er barnets kontakt til halvsøskende og evt. stedsøskende. Børn kan blive meget knyttede til hinanden, og mange børn oplever, at halvsøskende er lige så betydningsfulde for dem som helsøskende. Vær også opmærksom på, om I kan gøre det muligt for jeres barn at opretholde disse bånd.

Husk, at det er jeres ansvar, at barnet har kontakt til andre familiemedlemmer.



## Andre aftaler vedrørende samvær

### **Afhentning og aflevering af barnet**

Udgangspunktet i dag er, at samværsforælderen sørger for transporten. Det betyder i langt de fleste tilfælde, at samværsforælderen henter barnet, når samværet begynder, og afleverer barnet tilbage, når samværet slutter. Selv om der er et klart udgangspunkt i lovgivningen, kan I aftale andet, hvis det passer bedre ind i jeres hverdag og gør samværet nemmere. Det kan f.eks. være, at kun den ene af jer har bil og er villig til at køre begge veje for at undgå, at barnet skal have en alt for lang transporttid.

Et andet udgangspunkt er, at det er bedst for barnet, at det er jer forældre, som henter og bringer i forbindelse med samvær. Hvis dette ikke kan lade sig gøre på grund af f.eks. arbejde, er det vigtigt, at den person I finder til at hente og bringe, er en som barnet kender og er tryk ved.

For nogle børn er det en fordel, at afhentning og aflevering sker i børnehave/skole. Når I aftaler afhentning og aflevering i institution, er det samværsforælderen, der henter og bringer. Derved undgår I også, at barnet måske bliver forvirret eller ked af at være sammen med bopælsforælderen i meget kort tid.

Løsningen er også god, hvis mor og far har det svært med hinanden.

### **Skiftetøj**

I forbindelse med skiftetøj er det godt at bevare fokus på, hvad der er barnets bedste, og hvad man selv ville ønske, hvis man var i den anden forælders situation. Det betyder f.eks., at den af jer, som barnet bor hos, er opmærksom på, om det kunne begynde at regne i løbet af weekenden og sørger for, at barnet har det rette tøj med til det. Det betyder f.eks. også, at den af jer, som barnet er hos i weekenden, vasker et par snavsede bukser og sørger for, at den våde flyverdragt enten bliver tørret eller ligger i en pose for sig selv.

Det er vigtigt ikke at inddrage barnet i konflikter omkring tøj, blandt andet fordi negative udtalelser om barnets påklædning kan gøre barnet meget ked af det.

Det er vigtigt, at I laver klare aftaler om skiftetøj. Vi ser oftest, at det er bopælsforælderen, som sørger for, at barnet har en passende mængde tøj med til samværet, og at tøjet svarer til årstiden.

Det er vores erfaring, at skiftetøj kan give anledning til konflikter mellem mor og far. Disse skyldes ofte, at tøj bliver glemt hos samværsforælderen, at forældrene har forskellige holdninger til, hvad passende tøj er, eller at meget beskidt tøj ikke bliver vasket af samværsforælderen og tilbageleveres blandet sammen med rent tøj i samme taske.



### **Barnets ting**

Når vi taler med børn, oplever vi ofte, at børnene er meget uforstående over for, hvorfor de ikke må tage deres ting med frem og tilbage til henholdsvis mor og far. Ved større genstande, som f.eks. cykler, giver det oftest god mening, at disse ikke transporteres frem og tilbage. Barnets mere personlige ting, såsom bamser, dukker m.m., bør dog kunne følge barnet, da de oftest har en stor værdi for barnet. Mange børn er f.eks. meget kede af, at de ikke må få deres nye legetøj med hjem efter en weekend.

Hvis jeres barn har en bestemt ting, som barnet har et tæt forhold til - f.eks. en sovebamse eller en yndlingssut - er det vigtigt, at denne ting må følge barnet, og at I husker, at pakke den ned hver gang.

### **Hvis jeres barn bliver sygt**

Når I laver aftaler om samvær, er det en god idé, at I også aftaler, hvordan I skal forholde jer, hvis jeres barn bliver sygt op til eller under et samvær.

Her er det vigtigt, at I tager udgangspunkt i, hvad der er bedst for barnet. Nogle børn vil kunne passes lige godt af mor og far, mens de er syge. Andre børn vil måske have det bedst med at være hjemme.

I den konkrete situation bør det tages med i jeres overvejelser, om det er godt for barnet at blive flyttet, eller om barnet er for sygt til dette.

I kan også indgå aftaler om, at der evt. kan være samvær på andre tidspunkter, når et samvær skal aflyses på grund af sygdom.

### **Telefonkontakt**

Når I aftaler en telefonisk kontakt ud over samværet, er det ofte en god idé, hvis I aftaler faste dage og tidspunkter. Dette mindsker risikoen for, at barnet sidder og bekymrer sig om, hvornår I mon ringer, og om det måske kunne gå glip af jeres opkald. En del børn frygter, at de kunne blive så optaget af deres leg, at de måske ikke hører telefonen, og at I som forældre bliver meget kede af, hvis dette skulle ske.

Vær indstillet på, at barnet måske har for travlt til at kunne tale med jer, når I ringer. Det er for det meste ikke ensbetydende med, at barnet ikke savner jer, men at barnet lige nu og her er optaget af noget andet, for eksempel at lege.

**Ríkisumboðið**  
Amtmannsbrekkan 6  
100 Tórshavn

[www.rigsombudsmanden.fo](http://www.rigsombudsmanden.fo)

Telefon 20 12 00

