

INSIDAN

# De vill guida föräldrar i separation: ”Det är inte farligt att inte vara överens”

PUBLICERAD 04:59



**1 min 30 sek.** Medlare, spion och domare - alla är det roller som barn tar när föräldrar separerar. Familjeterapeuterna Liselotte Mässing och Marika Ekroth vill nu synliggöra vanliga dilemman i en separation.

**Vittne, spion eller domare. Många barn kan hamna i typiska roller när föräldrarna separerar. Hur ser de vanligaste rollerna ut - och hur ser man till så att inte barnet hamnar i kläm?**

**Psykoterapeuterna Liselotte Mässing och Marika Ekroths vill lyfta vanliga dilemman och känslor som kan uppstå i sviterna av separationens turbulens - och skrev en guidebok för separationer.**

---

#### UTVALD LÄSNING I DIN MEJLBOX

Det bästa från Insidan och Fråga experterna.

[Skaffa nyhetsbrev](#)

---

2020 separerade föräldrar till 66 000 barn i Sverige och bakom separation uppstår omvälvande situationer, dilemman och känslor. För vissa ter sig uppbrottet relativt smärtfritt, men för många inleds en stormig tid.

Liselotte Mässing och Marika Ekroth är psykoterapeuter och familjerådgivare. I närmare tio år har de arbetat tillsammans med barn och föräldrar vid separationer. I sina samtal med

familjer har de länge saknat ett sammanfattande och lättamt material att skicka med hem, något för föräldrar att läsa och reflektera över hemma.

Så uppstod idén till boken "Föräldraguide vid separation" (Polaris fakta). Guiden ger råd och verktyg till föräldrar om hur de kan förstå och förhålla sig till sina känslor, den andra förälderns handlande och barnets reaktioner.

– Om skilsmässan är dramatisk och föräldrarna inte kommer överens, om någon till exempel har varit otrogen, blir känslorna lätt osynkade. Den ena kanske vill gå vidare snabbt, medan den andra behöver tid att förstå och smälta det som händer. Det är viktigt att försöka synka och planera sin separation, inte minst för barnens skull, säger Marika Ekroth.



Marika Ekroth menar att det är viktigt att söka hjälp om föräldrar mår allt för dåligt under separationen. Barn kan bli rädda och otrygga när föräldrar är i obalans, säger hon. Foto: Lars Lindqvist

**Med ett diagram illustrerar** de ett vanlig förekommande känslointervall och ett exempel på hur den emotionella processen kan se ut. För den som vill separera stiger den känslomässiga påfrestningen fram till att hen ger partnern beskedet. Efter beskedet blir det oftast lättare, påfrestningen blir allt mindre.

Men för den som i stället blir lämnad, inte är beredd eller inte vill separera när den emotionella påfrestningen sin topp en tid efter beskedet.

– Det är bra om den som lämnar saktar ned och inte har för bråttom i väg ur relationen. Personen som lämnar har ofta tänkt på separationen väldigt länge, ibland i flera år. När den till slut fattar beslutet har den andra svårt att hänga med och acceptera beslutet, säger Liselotte Mässing och fortsätter:

– Relationen med den andra föräldern kommer att vara livslång, och separationen bäddar ofta för hur relationen kommer att te sig senare.

### **Fakta. Separationer i Sverige.**

År 2020 var 3,7 procent av alla barn i Sverige med om att deras föräldrar separerade, vilket motsvarar 66 000 barn. Sedan 2015 har statistiken legat på samma nivå.

Andelen barn som varit med om en separation är lägst bland de nyfödda barnen, 0-åringarna, (3,0 procent) och högst bland 4- och 5-åringarna (4,2 procent). Det är inga skillnader mellan flickor och pojkar.

Det är vanligare med separationer för barn som bor tillsammans med en ursprunglig förälder och en styvförälder (11,5 procent) jämfört med barn som bor tillsammans med båda sina ursprungliga föräldrar (3,1 procent).

År 2020 var andelen barn som var med om en separation lägst i Hallands län med 2,9 procent. Högst var andelen i Södermanlands län följt av Gävleborgs län, med 4,7 respektive 4,6 procent.

215 000 barn har minst en bonusförälder. Tre av fyra barn bor tillsammans med båda sina föräldrar.

51 procent av barn med separerade föräldrar bor bara hos sin mamma. 27 procent bor växelvis hos föräldrarna. 12 procent bor bara hos sin pappa, och 6 procent bor mest hos mamma. 4 procent bor mest hos pappa.

*Källa: SCB, "Föräldraguide vid separation"*

**I sin bok riktar författarna fokus mot barnen.** Det är nämligen lätt att parrelationen skymmer sikten för föräldrarna, menar de. Inte minst om förhållandet är i ett upplösningstillstånd.

– Människor i kris är upptagna av sina egna svåra och omvälvande känslor. Det är helt normalt, och man är inte en dålig förälder för det. Men man kanske inte ser barnets behov och då kan boken vara ett sätt att bli påmind om det, säger Liselotte Mässing.

Det som föräldrar allra oftast behöver hjälp med under en separation är samarbete. Ofta vill den ena partnern ha mer kontakt än den andra, som kanske inte vill höras alls. Oenigheten kan vara oerhört slitsam, förklarar Marika Ekroth.

– Det blir lätt en katt-och-rätta-lek. Då får föräldrarna försöka komma överens om hur mycket de behöver kommunicera med varandra.





Många föräldrar har också svårt att komma överens om frågor i uppfostran, förklara de. Men det är inte hela världen om man inte är överens om allt, barn förstår att det råder olika regler på olika platser. Foto: Lars Lindqvist

Liselotte Mässing tar vid:

– Föräldrar kan ha olika syn på vad som är barnets bästa, när det är infekterat sipprar ofta den dåliga energin ner i åsikter om hur de ska fostra barnen. Även om deras värderingar egentligen inte står särskilt långt ifrån varandra. Man kan vara för arg för att kompromissa. Känslorna kan vara rimliga men gynnar sällan samarbetet och barnet.

**Det är vanligt att föräldrar** som lever tillsammans accepterar varandras roller i familjen, men under en separation kan rollerna i stället väcka oro och ilska. Olika ambitionsnivåer och värderingar flyter helt plötsligt upp på ytan.

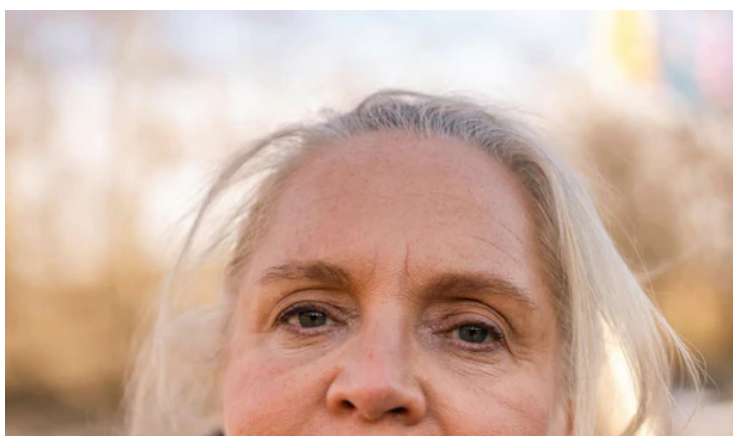
– Men för andra försvinner oron när att man kommer överens om att man tycker olika, *agree to disagree*. Det är inte farligt att inte vara överens om allt, det är inte heller skadligt för barnet. De flesta barn kan anpassa sig och vet att det råder olika regler hos föräldrarna. Men det gäller att föräldrar respekterar varandras vanor då, säger Liselotte Mässing och fortsätter:

– Det som kan göra barn förvirrade är om ena föräldern pratar illa om den andra förälderns vanor och regler. Då hamnar barnen mitt i en motsägelse.

**Nya relationer uppstår** när familjer går igenom en separation. Om barnet upplever att någon av föräldrarna mår dåligt finns en risk att barnet sätter sina egna känslor på paus för att inte göra föräldern ännu mer ledsen eller orolig.

– Självklart måste föräldrar kunna visa sina känslor för barnet. Men mår man jättedåligt är det bra att söka hjälp eftersom barn kan bli rädda och otrygga när föräldrar är i obalans, säger Marika Ekroth.

– Det är bra att berätta för barnet att man är ledsen men att man har andra att prata med, som en farmor eller kompis. Annars finns en risk att barnet känner att de måste trösta eller bära föräldern, fyller Liselotte Mässing i.





Separationen bäddar för hur relationen med den före detta partnern och medföräldern kommer att se ut i framtiden, förklarar Liselotte Mässing. Foto: Lars Lindqvist

När föräldrar har svårt att prata med varandra och är i konflikt riskerar barn att komma i kläm och hamna i olika roller. Liselotte Mässing och Marika Ekroth listar sju stycken vanliga roller – spion, vittne, allierad, domare, budbärare, medlare och vuxenroll.

#### **Vanliga roller barn tar när de hamnar i kläm.**

**Spion:** Om föräldrarnas kommunikation inte fungerar och om de saknar inblick i varandras liv är det vanligt att de ställer frågor till sitt barn om den andra föräldern. Barnet kan då känna sig som en spion, vilket kan göra att barnet känner sig obekvämt och illojalt. Om informationen som barnet förmedlar dessutom leder till konflikter kan det barnet uppleva sig som orsaken till att föräldrarna bråkar.

**Allierad:** Befinner sig föräldrarna i väldigt olika situationer när de separerat kan barn alliera sig med en och ta avstånd från den andra. Kanske tycker barnet synd om den som mår sämre, och skuldbelägger den andra. Barnet kan också alliera sig med den som upplevs mer stabil eller kan erbjuda barnet sådant som betyder mycket för barnet. Ibland försöker föräldrar i sin förtvivlan få barnet på sin sida, och på så sätt använda barnet som ett vapen mot den andra. Men det är viktigt att inte heller avfärda barnets åsikter som den andra förälderns. Barn måste få ha sina egna åsikter även om de låter som den andra förälderns ord.

**Vittne:** Att bli vittne till sina föräldrars bråk kan vara svårt för ett barn. Det kan vara obehagligt och föder oro och stress. Föräldrar är viktiga som barns förebilder, det kan därför vara olyckligt om föräldrar ignorerar eller talar illa och nedsättande om varandra. Barn kan då få svårt att få ihop en god bild av sig själva eftersom de är en del av båda sina föräldrar. Barn kan också börja tvivla på rimligheten i sina egna värderingar. Hur kan en förälder tycka så illa om den förälder som man själv gillar?

**Domare:** Om den ena föräldern kritiserar eller ger den andra föräldern skulden för olika saker kan barnet känna sig förvirrat och tvungen att försvara den andra föräldern. Barnet bör inte agera domare och avgöra vem som har rätt eller fel.

**Medlare:** Barn kan ta ansvar i förhållande till två föräldrar som bråkar. De kan försöka förstå båda föräldrarna och gå emellan för att undvika att konflikten trappas upp. Kanske förklarar barnet varför den ena är orolig, eller den andra glömde något. Om medlandet inte fungerar går det ut över barnets självkänsla.

**Vuxenroll:** Om barnet tar ett stort ansvar eller försöker fylla tomrummet efter den andra föräldern hamnar det i en slags vuxenroll. Det kan bli komplicerat eftersom barnet å ena sidan känner sig betydelsefullt och nära, å andra sidan behöver få vara barn. Det är viktigt att barnet inte förväntas ge känslomässigt stöd eller ansvar. Det är också vanligt att barnet tar på sig mer ansvar för syskon.

**Budbärare:** När föräldrar har svårt att kommunicera är det vanligt att använda barnet som en budbärare. Det kan handla om att påminna om saker eller framföra en order om vad den andra föräldern bör göra. Barnet blir då den som får föra fram obekvämlig information och ta emot negativa känslor som egentligen är riktade mot den andra föräldern.

*Källa: "Föräldraguide vid separation"*

Om ett barn hamnar i en medlarroll försöker det ta ansvar för föräldrarnas konflikter. Kanske börjar barnet förklara för den ena föräldern varför den andra är arg – i ett försök att upprätthålla god stämning.

**Men det kan vara** bekymmersamt eftersom försöken sällan resulterar i att föräldrarna slutar bråka. När barnet känner att det har misslyckats med medlandet riskerar självkänslan att påverkas negativt, förklarar de.

– Det är också lätt att barnet allierar sig med ena föräldern, antingen för att det tycker synd om föräldern eller för att föräldern är mer känslomässigt stabil. Men det kan också bero på att den ena föräldern medvetet eller omedvetet arbetar aktivt för att få barnet på sin sida och använder barnet i konflikten, säger Marika Ekroth.

### **Kanske vill barnet bo oftare hos ena föräldern, hur mycket ska barnet få bestämma själv?**

– Barns viljor kan vara föränderliga, ibland vill de bo mer hos den ena. Då måste föräldrarna komma överens. Barn ska naturligtvis få uttala sig om vad de önskar, ju äldre och mognare de är desto mer bör man ta hänsyn till det, säger Liselotte Mässing och fortsätter:

– En del föräldrar brister i sitt föräldraskap på olika sätt. Ibland vill barnet därför inte bo där och kanske inte heller bör det. Men det kan också vara tvärtom, att barnet vill bo hos den föräldern den är orolig för, tycker synd om eller av olika anledningar inte vill lämna ensam..



Genom sin bok vill de medvetandegöra vanliga känslor barn upplever när de kommer mellan föräldrarnas konflikter. De menar att ett kliv i rätt riktning är att se sin egen roll som förälder. Foto: Lars Lindqvist

**I Sverige bor 51 procent** av alla barn i separerade familjer hos mamman och 27 procent bor växelvis hos föräldrarna, enligt statistik från SCB. Många har en föreställning om att barn över 12 år får bestämma var de vill bo. Men det stämmer inte riktigt, förklarar Mässing och Ekroth. Det är först när barnet är 18 år som det helt får bestämma själv. Men ju äldre barnet är desto mer bör det få vara med att bestämma.

Var och hur barnet ska bo handlar också om föräldrarnas ekonomiska förutsättningar. Det kan bli problematiskt om den ena föräldern har väldigt goda förutsättningar efter separationen medan den andra har sämre. Det är viktigt att tänka att relationen till barnet är viktigast, förklarar Mässing och Ekroth. Om barnet inte har möjlighet att få ett eget rum så kanske det kan få en vrå eller en del av ett vardagsrum.

– Det är viktigt att barnet får känna att det är med och bestämmer, inte som en gäst i det nya hemmet. Det är också bra om föräldrarna försöker prata ihop sig om var de ska bo efter separationen, och var barnet ska gå i skolan. Långa resvägar till skolan är jobbigare både för barn och för föräldrar, säger Liselotte Mässing.

---

#### **Fakta. Marika Ekroth & Liselotte Mässing**

Marika Ekroth och Liselotte Mässing är legitimerade psykoterapeuter, auktoriserade föräldrarådgivare och socionomer.

De har under många år arbetat med föräldrar och barn som går igenom en separation. Såväl i familjerådgivningssamtal, samarbetsamtal, barngrupper och i de kurser som de håller, där föräldrar får träffa andra föräldrar i samma situation.

För tillfället är de verksamma vid Stockholms stads familjerådgivning.

4 april släpptes deras bok "Föräldraguide vid separation", som huvudsakligen baseras på egna erfarenheter, men också på andra teorier och svensk och internationell forskning.

[Läs mer: Familjepsykologen: "Samföräldraskap är att ha varandras ryggar"](#)

---

#### **TEXT OCH FOTO**



**Moa Malmqvist**

moa.malmqvist@dn.se



**Lars Lindqvist**