



***Omsorg for barn under tre år når  
foreldrene ikke bor sammen***

**Vurderinger rundt omsorg og samvær  
etter lov om barn og foreldre**

Det finnes per i dag ikke forskning som gir oss entydige svar på hva som vil være riktig samvær for små barn. Det er imidlertid mye forskning som indikerer at det er viktig for barn å ha jevn og god kontakt med begge foreldre fra barna er helt små.

Våre vurderinger er i hovedsak en generell veiledning til foreldre som ikke lever sammen når barnet blir født, eller går fra hverandre uten at begge foreldre har blitt kjent med og etablert et forhold til barnet. **I de tilfellene der begge foreldre har etablert en relasjon til barnet før bruddet, anbefales det at den relasjon/kontakt hver av foreldrene hadde til barnet blir videreført etter bruddet i den grad det er mulig.**

Målgruppen for denne brosjyren er alle som skal gi råd eller ta beslutninger når samværsordninger skal etableres for barn i alderen 0 til 3 år.

Utgangspunktet er at for de aller fleste barn, er det viktig med mye og god kontakt med begge sine foreldre, selv om disse ikke bor sammen. Det å ha god og jevnlig kontakt med begge foreldrene, forbindes gjerne med sunn og god utvikling hos barnet. Det å ikke ha kontakt med en av foreldrene, kan være uheldig for barnet på lengre sikt. Det er svært sjelden, og kun i helt spesielle tilfeller, at det er til barnets beste å ikke treffe en av foreldrene. Foreldrene har et gjensidig ansvar for at barnet skal utvikle et godt forhold til dem begge.

Våre tanker om samvær kan brukes som en **fleksibel rettesnor** for konkrete vurderinger av det enkelte barnets og foreldrenes spesielle situasjon og behov. De må imidlertid aldri brukes som en ufra-

vikelig og rigid regel for etablering av samvær. En individuell vurdering av hva som er best for det enkelte barn vil alltid være nødvendig. Aldersavgrensningene må ikke sees på som absolutte, grensene for når det vil være riktig å trappe opp samværene vil også variere fra barn til barn.

En forutsetning for våre vurderinger og anbefalinger er at det ikke foreligger store utfordringer i de voksnes eller barnets fungering. Foreldrene bør ha grunnleggende tillit og respekt for hverandre som foreldre, og støtte opp under barnets forhold til den andre og dennes familie. Som regel er det også en fordel at foreldrene ikke bor for langt fra hverandre.

Når foreldre ikke har bodd sammen, eller har bodd sammen bare kort tid, kjenner de ofte hverandre ikke spesielt godt. Det kan bety en ekstra utfordring for de voksne når det lille barnet skal bli kjent med den andre av foreldrene. For de fleste små barn vil det likevel være en fordel å bli kjent med, og etablere et forhold til den andre av foreldrene og dennes familie så tidlig som mulig. I en slik situasjon er det spesielt viktig at foreldrene har barnets beste i fokus og er oppmerksomme på barnets reaksjoner, slik at det ikke over lengre tid har en omsorgssituasjon som innebærer **for mye stress og uro**. Det er for øvrig vanlig at små barn ikke viser tegn på stress og uro mens de er på samvær, men kan reagere med noe uro og klamring en begrenset periode etter gjenforening med hovedomsorgspersonen. Dette regnes ikke som skadelig stress så fremt vanlig fungering gjenopptas relativt rask.

**De minste barna har spesielle utfordringer i sin utvikling.** De tidlige barneårene preger livet og utviklingen mer enn noen annen periode i livet. Små barn er avhengige av voksne som både kan **trygge** dem og **utfordre** dem ut fra en forståelse for det enkelte barnets spesifikke utvikling og behov. Små barns evne til å huske, forstå og formidle seg er begrenset. Det betyr ikke at de ikke husker, forstår eller reagerer, men at måten de gjør det på skiller seg fra eldre barns eller voksnes, bl.a. i kraft av at de ikke kan fortelle hvordan de har det. Små barns hjerner utvikler seg raskt og er av den grunn også svært sårbare. Derfor bør en være forsiktig med hva en utsetter de minste for, slik at de kan bruke det meste av sin kapasitet på egen utvikling, framfor å måtte bruke mye krefter for å tilpasse seg en spesielt vanskelig eller krevende livssituasjon.

Dette krever voksne omsorgspersoner som kan **tolke barnets reaksjoner** noenlunde riktig, forholde seg realistisk til barnets behov og sette egne behov til side når det er på sin plass. Innenfor denne rammen vil det være store forskjeller i foreldres og barns personlighet og væremåte og de sosiale og kulturelle rammene barn vokser opp i. I de første 3 årene anbefales vanligvis at barn mottar omsorg fra begge foreldre selv om barnet har et hjem der de fleste overnattinger skjer. Det bør være hyppige samvær med den av foreldrene barnet ikke overnatter mest hos. Denne bør delta i barnets daglige rutiner og aktiviteter. Formålet med samværet er å etablere, eller opprettholde og forsterke, en trygg relasjon uten for lange fravær fra noen av foreldrene. Hvor omfattende

samvær det skal være, vil være avhengig av hvor godt barnet og samværsforelderen kjenner hverandre, egenskaper hos barnet og foreldrene, og samarbeidsklimaet foreldrene imellom. Under forutsetning av at begge foreldre og barnet fungerer innenfor normalvariasjonen, anbefales følgende som utgangspunkt for drøftinger, avhengig av barnets alder:

### 1. HALVÅR

#### 0 - 6 MÅNEDER:

Regelmessige, hyppige, korte samvær - for eksempel flere ganger hver uke - i tilknytning til barnets hjem og nærmiljø, med hovedomsorgspersonen tilgjengelig eller i nærheten. Det vil være viktig for kontaktetableringen at begge foreldre deltar i barnets daglige rutiner knyttet til måltider, stell og legging av barnet. For å fremme tilknytningen mellom barnet og samværsforelderen, bør det legges til rette for at samværsforelderen også får mulighet til å være noe alene med barnet.

### 2. HALVÅR

#### 6 - 12 MÅNEDER:

Hyppige og regelmessige samvær over flere timer for eksempel flere ganger i uken, i eller utenfor barnets hjem. Hvis den geografiske avstanden ikke er for stor og reisetiden for lang, er det fint om barnet i denne perioden også kan bli kjent med samværsforeldrens hjem. Dersom barnet finner seg fint til rette i samværsforelderens hjem, og det ikke er forstyrrende i forhold til barnets rutiner i forhold til amming, går det an å forsøke også enkelte overnattinger der. Det er viktig å være oppmerksom på at mange barn i en periode rundt ett-års-alder kan reagere sterkere på fravær fra hoved- omsorgs-

personen og på kommunikasjon med ukjente eller lite kjente mennesker, uten at dette er tegn på at noe er galt. Dette må likevel tas hensyn til, spesielt i overleveringssituasjoner som kan kreve litt ekstra bruk av tid.

### 3. HALVÅR

#### 12 - 18 MÅNEDER:

I denne perioden kan en prøve ut overnatting for eksempel hver eller annen hver uke. I den mellomliggende tiden bør det være hyppige samvær. I denne perioden begynner de fleste barn i barnehage, noe som øker den samlede belastningen på barnets kapasitet til å venne seg til fravær fra hovedomsorgspersonen. For noen barn er dette ukomplisert, mens andre trenger litt mer tid.

### 4. HALVÅR

#### 18 - 24 MÅNEDER:

Dersom forholdene ligger til rette for det, vil de fleste barn nå være bekvemme med overnatting hver uke, eventuelt i tillegg til noen kortere samvær. Dersom noen av samværene legges til hverdager, gir det samværsforelderen mulighet til å gjøre seg godt kjent med henting og levering i barnehage. Nå vil de fleste barn huske godt og lettere formidle seg. Det er likevel viktig å være oppmerksom på at det vil være store individuelle forskjeller i om barn trives med å sove et annet sted enn det er vant til, og hvor lett de mestrer endringer.

### 5.-6. HALVÅR

#### 2 - 3 ÅR:

I denne perioden kan en forsøke overnattinger flere netter etter hverandre,

for eksempel hver annen helg og i ferier, i tillegg til noe midtukesamvær.

#### FRA 3 ÅRS ALDER

Etter fylte tre år vil de fleste barn kunne ha en mer omfattende samværsordning med også samvær som går over lengre tid. For mange barn kan en ordning med like mye/ tilnærmet like mye tid hos begge foreldre være bra. Ferier kan med fordel deles opp slik at ikke blir for lange. Omfattende samværsordninger krever vanligvis at:

- foreldrene bor forholdsvis nært hver andre slik at reisetiden ikke blir for lang, og barnets kontakt med venner og lokalmiljø kan opprettholdes uavhengig av oppholdssted.
- foreldrene har en rimelig grad av til lit til hverandre og kan koordinere rutiner m.v.
- barnet trives godt med ordningen – selv om overgangsuro kan forekomme i en begrenset periode. En individuell vurdering av om ordningen passer barnet ut fra temperament, preferanser og kapasitet er alltid nødvendig. Vær obs på at barns eventuelle reaksjoner etter hjemkomst fra samvær ikke må bety at noe er galt, men kan bety at de er rett og slett savner den andre eller reagerer på overgangen mellom foreldrene.

## Mer samvær

kan vurderes når:

- foreldrene har en gjensidig god kommunikasjon med hverandre
- barnet har større søsken som det er trygg på og liker å være sammen med
- barnet gir uttrykk for at det liker å være hos den andre og gleder seg til samvær
- barnet har gode og etablerte rutiner hos begge foreldre
- foreldrene har samarbeidet godt nok om omsorgen både før og etter bruddet
- begge ser på hverandre som en ressurs for barnet
- nettverket hos begge fungerer godt og relativt konfliktfritt
- foreldrene håndterer stress på en god måte og kan be hverandre om hjelp
- foreldrene har evne til å endre samværsordningen dersom barnet har behov for det
- foreldrene er forutsigbare, stabile og kan opprettholde kontinuitet i kontakten

Ofte kan det være vanskelig for foreldre som går fra hverandre å finne ut hva som er til det beste for barnet og å bli enige om en løsning. I de tilfeller man opplever å «stå fast», eller er usikre på hva som er barnets beste, anbefales det å oppsøke hjelp hos fagpersoner med særlig kompetanse på området. Det kan for eksempel være på et familierådgivningskontor eller hos andre som tilbyr veiledning til familier. Våre vurderinger er utarbeidet av deltagerne på et seminar høsten

## Mindre samvær

kan vurderes når:

- barnet viser vedvarende negative reaksjoner knyttet til samværene
- samværene er for urolige med mange reiser, mennesker og aktiviteter som fører til stress og uro for barnet
- samværsforelderen ikke anerkjenner hovedomsorgspersonens betydning for barnet og det er manglende omsorgskompetanse hos samværsforelderen
- partnerhistorien forurenser samværene
- svært høyt konfliktnivå mellom partene og manglende evne til å skjerme barnet for dette
- relasjonelle vansker, reguleringsvansker, tilknytningsvansker eller andre utviklingsmessige vansker og belastninger hos barnet
- barnet har spesielle vansker eller er spesielt sårbart
- samværsforelderen har manglende forståelse for barnets situasjon, fungering eller reaksjoner
- opphopning av risikofaktorer

2013 i regi av Foreningen for sakkyndige psykologer (FOSAP), en interessegruppe i Norsk psykologforening. En revisjon ble foretatt av samme forening våren 2017. Vurderingene er basert på medlemmenes erfaringer fra arbeid med barn og familier og på aktuell utviklingspsykologisk kunnskap. Revisjonen i 2017 har også tatt hensyn til tilbakemeldinger fra ulike fagpersoner og miljøer som har forholdt seg til brosjyren.



NORSK  
PSYKOLOG  
FORENING

FOSAP - FORENINGEN FOR SAKKYNDIGE PSYKOLOGER  
OSLO, SEPTEMBER 2017