



# Skilda vägar vidare

Handbok för grupphandledare

Utarbetat på basen av Miessakit ry:s material i STEA-finansierade projektet Skilda vägar vidare som pågår åren 2024-2026 och är en del av Diakonissanstaltens program Näkymättömät (De Osynliga).

<b>INLEDNING .....</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUKTION .....</b>	<b>2</b>
<b>FÖRSTA TRÄFFEN .....</b>	<b>7</b>
<b>ANDRA TRÄFFEN.....</b>	<b>11</b>
<b>TREDJE TRÄFFEN .....</b>	<b>16</b>
<b>FJÄRDE TRÄFFEN .....</b>	<b>23</b>
<b>FEMTE TRÄFFEN .....</b>	<b>29</b>
<b>VAR FÅ HJÄLP VID SEPARATION I ÖSTERBOTTEN? .....</b>	<b>31</b>

## Inledning

Välkommen till handboken för grupphandledare som leder *Skilda vägar vidare*-grupper. Denna handbok är utformad för att fungera som ett stöd och hjälpmedel under gruppträffarna, där du som handledare får vägledning i att skapa en trygg och konstruktiv miljö för samtal. Syftet är att stötta deltagarna i deras bearbetning av separationsprocessen och ge dem utrymme att reflektera över sina känslor, tankar och framtidsvisioner. Handboken är tänkt som en inspirationskälla snarare än något som måste följas strikt. Beroende på om du använder handboken som elektronisk källa eller som pappersversion kan du hitta mera material via länkar/QR-koder i texten.

Handboken erbjuder praktiska verktyg och förslag på teman att diskutera, med konkreta idéer och strukturerade diskussionspunkter som kan hjälpa deltagarna att bearbeta sin situation och stärka deras självkänsla. Dessutom finns reflektionsövningar och förslag på hur du kan skapa engagerande samtal som bidrar till personlig utveckling och positiv förändring.

Använd handboken som en karta genom träffarna, där du får inspiration till teman att ta upp och fördjupning kring relevanta frågor för gruppen. Målet är att ge deltagarna möjlighet att dela med sig av sina erfarenheter, stötta varandra och gradvis bygga en ny riktning i livet efter separationen.

Eftersom män ofta reflekterar intellektuellt över sina svårigheter, kan detta vara både en styrka och en svaghet. Det är därför viktigt att främja känslomässiga uttryck inom gruppen, då separationen ofta innebär starka känslomässiga omvälvningar. Att dela känslor och sårbarheter är en central del av läkningsprocessen.

Vi hoppas att denna handbok blir ett värdefullt verktyg för dig som grupphandledare och att den hjälper dig att skapa meningsfulla och givande träffar för de män som går igenom denna utmanande livsfas.

## Introduktion

Vid den första träffen i en kamratstödsgrupp är det viktigt att skapa en trygg och välkomnande miljö där deltagarna känner sig bekväma att dela sina tankar och känslor. Inled med att låta varje deltagare presentera sig och diskutera syftet med gruppen samt vad de hoppas uppnå. Sätt upp gemensamma regler för att säkerställa aktivt lyssnande och respekt för varandras åsikter.

Diskutera förväntningar på deltagande och engagemang, samt planera in kommande träffar med specifika teman. Använd en isbrytare eller aktivitet för att lätta på stämningen och främja interaktion. Avsluta mötet med en reflektion kring upplevelser under träffen, vilket ger en bra grund för framtida möten. Genom att fokusera på dessa punkter kan första träffen bli en positiv och meningsfull upplevelse för alla deltagare.

## Rollen som grupphandledare

Det är du som grupphandledare som har ansvaret att vägleda gruppen genom processen från separationen till en ny början och framtid. Även om deltagarna befinner sig i liknande situationer kräver denna process en strukturerad och professionell handledning. Vägledning är särskilt viktig i början och slutet av gruppträffarna. Ju bättre förberedd gruppen är, desto mer effektivt kommer mötena att fungera. När diskussionerna väl inleds blir din primära uppgift att reglera grupp dynamiken och säkerställa att agendan följs.

För att stödja gruppen är det viktigt att du ställer följdfrågor och uppmuntrar andra medlemmar att dela sina egna erfarenheter. Detta fördjupar diskussionerna och stärker känslan av samhörighet inom gruppen. Se även till att alla medlemmar, särskilt de tystlåtna, får möjlighet att uttrycka sig. Skapa en inkluderande miljö och kontrollera regelbundet hur varje medlem upplever sin plats i gruppen. Uppmuntra de mer tysta deltagarna att delta, och påminn de mer verbala medlemmarna om att ta hänsyn till andra.

## Presentation av grupphandledare

När grupphandledaren presenterar sig själv vid första träffen kan förslagsvis följande struktur användas för att skapa en öppen och förtroendefull atmosfär:

1. Hälsning: Börja med ett vänligt och varmt välkomnande till alla deltagare.
2. Namn och roll: Presentera ditt namn och din roll som grupphandledare.
3. Bakgrund och erfarenhet: Dela kort om din bakgrund, exempelvis utbildning, erfarenhet inom området och varför du är intresserad av att leda gruppen.
4. Motivation: Förklara varför du vill stödja deltagarna och vad som motiverar dig i denna roll. Detta kan skapa en känsla av gemenskap och förståelse.
5. Förväntningar på gruppen: Dela dina förväntningar på gruppen och hur du ser på din roll som handledare – att stödja, vägleda och skapa en trygg miljö för alla.
6. Öppenhet: Betona att du är öppen för frågor och diskussioner och att alla får möjlighet att dela sina erfarenheter och tankar under träffarna.
7. Inbjudan att dela: Avsluta med att bjuda in deltagarna att också presentera sig själva, vilket skapar en känsla av delaktighet och gemenskap.
8. Genom att använda denna struktur kan grupphandledaren sätta en positiv ton för träffen och underlätta en trygg och öppen dialog bland deltagarna.

## Presentation av deltagarna

Skapa en trygg och stödjande miljö där deltagarna kan dela utan rädsla för dömande. Betona att de fritt kan dela så mycket eller så lite som de vill. Se till att varje deltagare får tillräckligt med tid att tala och uppmuntra aktivt lyssnande. Avsluta med en sammanfattning av vad som har delats för att bekräfta gemensamma erfarenheter och mål. Genom att etablera en strukturerad och stödjande atmosfär underlättar du för deltagarna att öppna upp och dela sina tankar.

Här är några förslag på hur du kan be deltagarna att presentera sig.

- Namn och bostadsort
- Kort bakgrund (t.ex. vad de gör, intressen)
- Vad som för dem till gruppen (t.ex. syftet med deras deltagande, förväntningar)
- Använd isbrytare för att lätta på stämningen. Be varje deltagare säga sitt namn och en intressant sak om sig själva (exempelvis en hobby, en favoritfilm eller varför de valt tröjan de har på sig idag).

## Deltagarlista

Cirkulera deltagarlistan och informera att det är nödvändigt för samtliga att fylla i sina uppgifter. Tacka för deras samarbete.

## Webropol undersökning

Kom ihåg att be deltagarna att fylla i Webropol-undersökningen så länge projektet pågår. Förklara att denna undersökning är ett krav från projektets finansiär, som behöver insamlad statistik för att utvärdera verksamheten. Tacka deltagarna för deras medverkan och betona vikten av deras feedback för projektets framgång.

## Syftet med Skilda vägar vidare projektet

Ge en kort introduktion till deltagarna om projektet *Skilda vägar vidare* och förklara dess syfte. Berätta att projektet är utformat för att ge stöd till män som genomgår eller har genomgått en separation. Målet är att främja deras välmående, stärka deras självförtroende och skapa en känsla av sammanhang genom riktade insatser och kamrattstöd.

Vidare syftar projektet till att underlätta hanteringen av separationens utmaningar och bidra till en positiv personlig utveckling. Projektet syftar till att stödja män och pappor under och efter separationer, en målgrupp som riskerar ohälsa och marginalisering. Genom riktade resurser och stöd vill projektet förebygga ohälsa och stärka männens självförtroende, så att de kan hantera separationen på ett sätt som bevarar deras hälsa och känsla av sammanhang.

För barnens välbefinnande är det avgörande att separationen sker utan konflikter. Vuxna som hanterar sin situation har bättre möjligheter att ta hand om sina barn. Män som separerar utan barn utgör en osynlig grupp med stort behov av stöd och projektet vill uppmärksamma deras situation. Dessutom syftar projektet till att motverka ensamhet genom att skapa nätverk där män kan stödja varandra under och efter separationen.

## Upplägget för träffarna

Det är fördelaktigt för gruppen och deltagarna att varje möte följer en förutbestämd strukturerad ordning som skapar en trygg och förutsägbar miljö. Mötet inleds med en uppvärmning, där en isbrytare används för att få i gång samtalet och skapa en avslappnad stämning. Därefter görs en genomgång av hemuppgiften från föregående möte, vilket ger deltagarna möjlighet att reflektera över sina erfarenheter.

Handledaren introducerar sedan det aktuella temat, vilket leder till en djupare behandling av ämnet där deltagarna kan dela sina tankar och insikter. I slutet av mötet tilldelas en ny hemuppgift som syftar till att förstärka det som diskuterats. Mötet avslutas med en runda

där deltagarna får möjlighet att sammanfatta sina tankar och känslor kring sessionen. Genom denna struktur kan grupperna arbeta mer effektivt och deltagarna känna sig mer delaktiga. Observera att första och sista träffen skiljer sig från de övriga.

## Förslag på uppvärmning

- **Vad är en sak du alltid har velat göra men inte har haft chansen ännu?** Den här isbrytarfrågan uppmuntrar gruppmedlemmarna att fundera över sin "bucket list" och dela med sig av en dröm eller ett mål, vilket öppnar upp för vidare samtal.
- **Om du kunde bo i vilket land som helst, vilket skulle du välja och varför?** Detta gör att teammedlemmarna kan prata om sina reseintressen och favoritdestinationer, vilket ger en intressant och kulturellt berikande konversation.
- **Vilken är din favorit karaoke-låt att sjunga?** En rolig och lättsam icebreaker som visar personlighet och kan locka fram skratt i gruppen.
- **Om du kunde resa tillbaka i tiden, vilket råd skulle du ge ditt år gamla jag?** Den här isbrytarfrågan hjälper gruppmedlemmarna att reflektera över personlig utveckling och lära sig mer om varandras livserfarenheter.
- **Om du måste välja mellan två alternativ, vad skulle du helst göra: bestiga ett berg eller besöka en strand?** En enkel isbrytare som kan ge upphov till en livlig debatt och hjälpa teammedlemmarna att förstå varandras preferenser.
- **Om du fick äta middag med vilken person som helst, levande eller död, vem skulle det vara?** Denna klassiska isbrytare gör det möjligt för teammedlemmarna att dela med sig av sina influenser, hjältar och historiska intressen, vilket fördjupar kontakterna.

Avsluta meningen:

- Just nu känner jag \_\_\_\_
- I slutet av detta möte hoppas jag känna \_\_\_\_
- Under vår tid idag skulle jag vilja dela \_\_\_\_
- Något de flesta inte vet om mig är \_\_\_\_
- Folk som verkligen känner mig vet \_\_\_\_
- Jag har sett fram emot idag eftersom \_\_\_\_
- Något jag kan lära andra är \_\_\_\_
- Min favoritsak med mitt jobb är \_\_\_\_
- Min favoritsak med mitt lag är \_\_\_\_
- Min favorit sak att göra på min fritid är \_\_\_\_
- Något jag beundrar med det här företaget är \_\_\_\_
- Det coolaste med den här platsen hittills är \_\_\_\_
- Den bästa semestern jag någonsin varit på var \_\_\_\_

## Gruppens regler

För att skapa en trygg och förutsägbar miljö i gruppen är det viktigt att följa vissa regler. Dessa ger gruppen en stabil grund att stå på. Nedan följer förslag på regler, men ni kommer tillsammans överens i gruppen om vad som gäller.

- Kom i tid – Det är viktigt för gruppens dynamik att alla kommer i tid. Meddela om du blir sen.
- Pausöverenskommelse – Bestäm gemensamt om och när ni tar en paus. Eftersom gruppmötet bara varar i 1,5–2 timmar kan en kort paus räcka.
- Sluta i tid – Avsluta mötet i tid för att skapa trygghet och förutsägbarhet. Påminn gärna gruppen 15 minuter innan mötet avslutas.
- Tystnadslöftet – **Den viktigaste regeln.** Allt som delas i gruppen stannar i gruppen, vilket skapar förtroende och trygghet.
- Öppen eller sluten grupp – en sluten grupp ger mer trygghet man är de deltagare som man är. En öppen grupp tillåter nya deltagare vartefter.
- Respektera och lyssna på övriga deltagare. Deltagarna ska respektera och lyssna på varandra.

## Hemuppgifter

Att göra hemuppgifter är en viktig del av gruppdeltagarnas utveckling, då det bidrar till ökad självkännedom, förbättrar inläringen och främjar den personliga processen. Vid utdelning av hemuppgifter är det viktigt att betona att de kommer att följas upp vid nästa träff samt förklara deras betydelse. Genom att utföra hemuppgifterna ges deltagarna möjlighet att reflektera över sina känslor och tankar, vilket i sin tur stärker deras självkännedom. Ett noggrant genomförande av hemuppgifterna fördjupar denna process ytterligare.

# Första träffen -kris och separation

## Uppvärmning-isbrytare

Inled mötet med uppvärmning, använd isbrytare från punkten ovan eller skapa en egen övning utgående från vad som känns naturligt för dig.

## Gruppens regler

Skapa gemensamma regler för gruppen, ta stöd av listan ovan och anteckna det som känns relevant för er. Viktigaste regeln är tystnadslöftet!

## Första träffens tema: Kris och separation

Var befinner du dig?

- Socialt
- Fysiskt
- Mentalt
- Har du fastnat i något (t.ex. inte accepterat separationen, längtar tillbaka, fastnat i ilska etc.)
  - Vad skulle hjälpa dig gå vidare?

Ingen inleder ett förhållande med tanke på att separera senare. Man väljer varandra och tänker mans ska leva tillsammans och åldras. Från vaggan till graven med partnern. Allt från att bli far- och morföräldrar till sina barnbarn man planerat och föreställt sig man ska göra tillsammans. Göra trevliga saker men familjen. Så blir det inte så och separationen ställer upp och ner på de förväntningar och drömmar man hade.

Som vägledning och material används psykportens egenvårdsprogramms material.

[Egenvårdsprogrammet för skilsmässokris \(följ länken eller QR koden\)](#)



## Faser i separationen:

### Att bli medveten om hotet av separation

Tankar om att separera kommer sällan samtidigt till båda parterna. Det är vanligt att ena partnern är den som lägger märke till problemen i parrelationen och för dem på tal.

Ofta märker dock båda två att de har glidit ifrån varandra. Båda kan ha upplevt en avsaknad av stöd och förståelse. Vardagen har kanske tagit över och man har inte haft tillräckligt med tid för att reda ut viktiga frågor.

Tankar om att separera är ofta en följd av upprepade upplevelser av att man trots försök misslyckats med att lösa problemen.

Tankarna om att separera tar gradvis form hos parterna och blir med tiden starkare. Enligt forskning funderar man i genomsnitt på separation från ett till två år.

- Hur länge har ni funderat kring separationen?
- Vem tog initiativ till separationen?
- Vem tog först upp samtalet om separationen?
- När blev du varse separationen?

## 1. Chockfasen

Även om båda har tänkt på separation så kan den enes beslut om att separera komma som en fullständig överraskning. När partnern säger att hen vill separera är det vanligtvis en enorm chock. I chockfasen kan känslorna vara motsägelsefulla och intensiva.

Partnerna som separerar kan uppleva känslor av ångest och förtvivlan, sömnproblem, aptitlöshet och rastlöshet. Även om man faktiskt vill separera är känslor av ensamhet, sorg och besvikelse vanliga.

- Hur såg det ut hos er?
- Vem har haft jobbigast enligt dig med separationen?
- Vilken känsla kom till dig först?
  - Ilska, besvikelse, lättnad, förtvivlan, ångest, sömnproblem, aptitlöshet, rastlöshet, sorg, ensamhet, besvikelse, apati.

## 2. Reaktionsfasen

I reaktionsfasen kan känslorna gentemot den före detta partnern variera från ömhet till ångest och osäkerhet. Allt kan kännas överkligt. Man kan känna skuld, uppleva att man är ett offer eller ha självdestruktiva tankar. Funktionsförmågan kan minska.

Om ena partnern fortfarande skulle vilja att relationen fortsätter så kan hen känna sig plågad och uppleva chockreaktioner, minskad självkänsla, depression, ångest och rädsla för hur hen ska klara sig.

Det skulle vara viktigt att paret tar den tid de behöver innan de fattar stora beslut angående t.ex. skilsmässan. Att separera löser inte alla problem.

När man har diskuterat och gått igenom saker i lugn och ro och båda är överens om att det är bäst att skiljas så har båda förmodligen mer krafter att genomföra separationen.

- Vilka reaktioner har du haft?
- Vilka problem löser separationen hos dig?
- Vilka problem löser inte separationen hos dig?

I reaktionsfasen får vanligtvis omgivningen vetskap om avsikten att separera. Man vidtar ofta konkreta åtgärder, såsom juridisk och ekonomisk separation. I den här fasen är behovet av konkret hjälp stort. Det lönar sig att söka och ta emot hjälp.

Om du mår mycket dåligt kan det vara på sin plats med sjukskrivning och en tillfällig medicinering. Alla känslor är nödvändigtvis inte förknippade med den nuvarande separationen. Tidigare erfarenheter av separationer och trauman kan stiga upp till ytan.

- När berättade ni för era anhöriga?
  - Vem fick veta först?
- Vem tog det första juridiska steget?
- Vem tog upp ekonomiska biten?
- Vilken hjälp har du fått?
- Vilken hjälp skulle du ytterligare behöva/behövt?

### 3. Tiden efter beslutet att separera

När beslutet om separation har fattats och de praktiska arrangemangen har inletts börjar man bearbeta orsakerna till separationen. Då bedömer man också vad relationen som håller på att ta slut har betytt för en själv. Dessutom bearbetar man känslorna som är förknippade med att ge upp det gamla och sörjer det förlorade livsstadiet.

Under denna period kommer, beroende på situationen, nya rutiner att skapas och avtal vad gäller genomförandet av boendet, egendomsfördelningen och föräldraskapet. Centrala frågor som ska utredas är barnens boende, umgänge och vårdsnaden om dem.

- Hur var första tiden på egen hand?
- Hur var första månaden/året efter separationen verkställdt?

### 4. Ny orienteringsfasen

I nyorienteringsfasen hittar man nya sätt att hantera sina känslor. Självkänslan börjar också återhämta sig.

Utifrån upplevelsen av separation börjar man finna en ny mening i livet och man hittar kanske en ny grund för vardagen.

#### Kom ihåg

Separation är en individuell och lång process som tar tid att bearbeta. Tid behövs framför allt för att lösa upp de känslomässiga banden till ex-partnern.

Videon:

[På svenska: Separation.se](https://www.separation.se)



[På finska: Mielenterveystalo](#)



# Hemuppgift

## Historia: berättelsen om mitt förhållande

I denna övning får du fundera på berättelsen om ditt förhållande. Genom att granska ditt förhållande kan du få en uppfattning om vilken inverkan det har haft på ditt liv.

Skriv din berättelse om förhållandet. Börja med det ögonblick ni träffades och fortsätt tills det ögonblick ni bestämde er för att separera. Censurera inte, utan formulera berättelsen så som du upplever den just nu. Ifall ni inte upplevt någon av punkterna nedan kan du hoppa över den.

- T.ex. "Jag träffade min partner på en fest..."
- Vi lärde känna varandra och blev kära
- Vi dejtade
- Vår relation blev officiell
- Vi upplevde goda stunder och svåra stunder
- Vi klarade av utmaningar
- Vi började fundera på att separera
- Vi separerade
- Efter separationen

Övningen hittar du som formulär här:

[Berättelsen om mitt förhållande](#)



# Andra träffen -tidslinjen

## Uppvärmning-isbrytare

Inled mötet med uppvärmning, använd isbrytare från listan tidigare i materialet eller skapa en egen övning utgående från vad som känns naturligt för dig.

## Gruppens regler

Påminn gruppen om de gemensamma regler ni skapat. Viktigaste regeln är tystnadslöftet!

## Genomgång av hemuppgiften

Diskutera hemuppgiften och de upptäckter deltagarna gjorde. Tangera de känslor som övningen väckte.

Återkoppling till hemuppgiften. Rita din relations historia/tidslinje och de känslor som väckts. Rita tidslinjen på papper, övre delen fyller du med fina stunder, nedre med svåra stunder.

## Andra träffens tema: Tidslinjen

### Livets kurvor

Livet går sällan rakt fram. Det är mer som flera kurvor som rör sig samtidigt – ibland uppåt, ibland nedåt.

### Tänk dig tre linjer:

1. Det som utmanar dig – smärta, stress, förluster (**röd linje**)

Den följer dig genom livet men blir inte alltid större.

Ibland stiger den, ibland sjunker den, och ibland korsar den den gröna linjen.

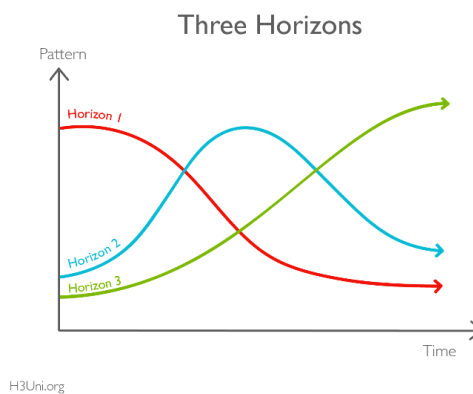
Den påminner om att livet aldrig är helt utan motgångar.

2. Det du lär dig längs vägen – mognad, erfarenhet, tålighet (**blå linje**)

Den växer ofta långsamt i början men blir starkare med tid.

Den hjälper dig att förstå livet bättre och gör att smärtan känns lättare att bära.

När du växer som människa blir topparna mindre skrämmande och dalarna mindre djupa.



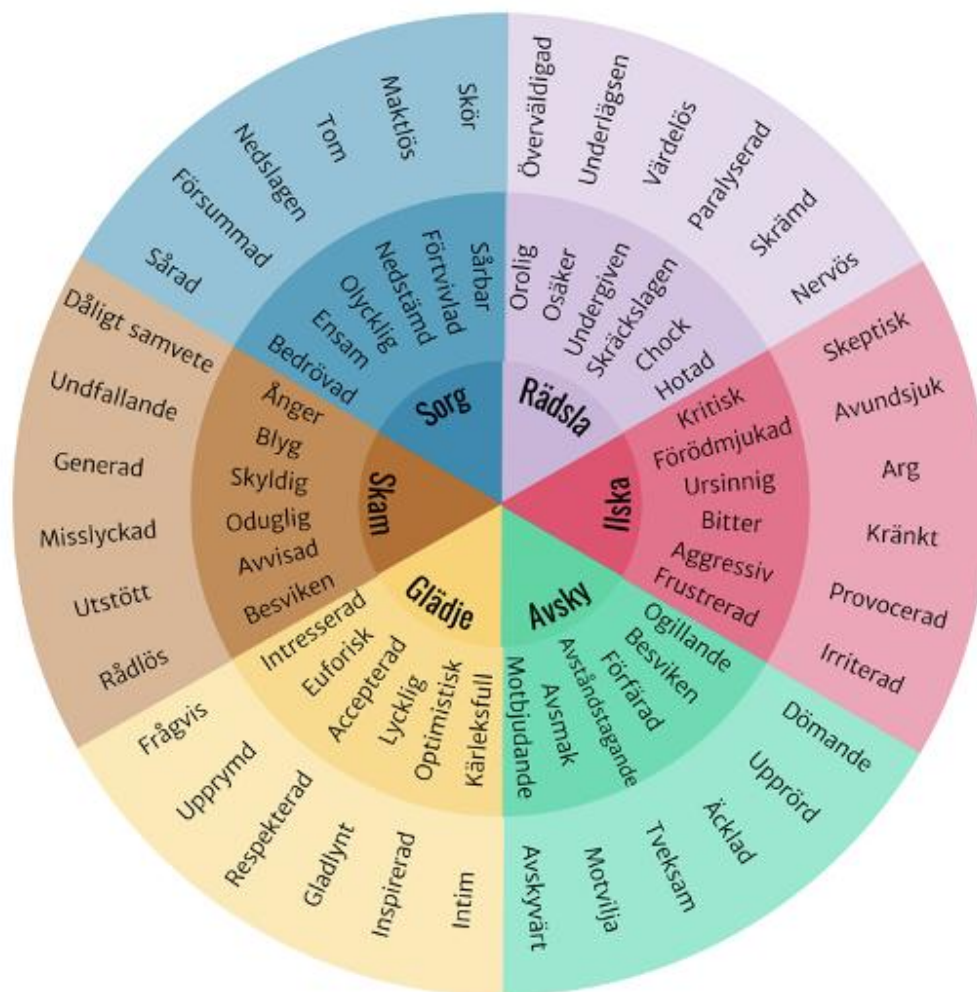
3. Det du önskar – lycka, trygghet, balans (grön linje)

Du strävar mot mer glädje, mer mening och mindre smärta.

Den här linjen växer och blir starkare när du hittar nya sätt att må bra, skapa relationer och leva enligt dina värderingar.

## Känsllohjulet

# VILKEN KÄNSLA KÄNNER DU?



@psykologenhenrik

Känsllohjulet är ett verktyg som hjälper dig att förstå och sätta ord på dina känslor.

Det visar de sex grundkänslor i mitten: glädje, sorg, rädsla, ilska, avsky och skam och delar sedan upp dem i mer specifika känslor längre ut i hjulet.

- Rädsla → Orolig → Nervös
- Ilska → Irriterad → Arg
- Sorg → Ledsen → Ensam
- Glädje → Nöjd → Lycklig

Ju längre ut i cirkeln du går, desto mer specifik och nyanserad blir känslan.

Det gör det lättare att:

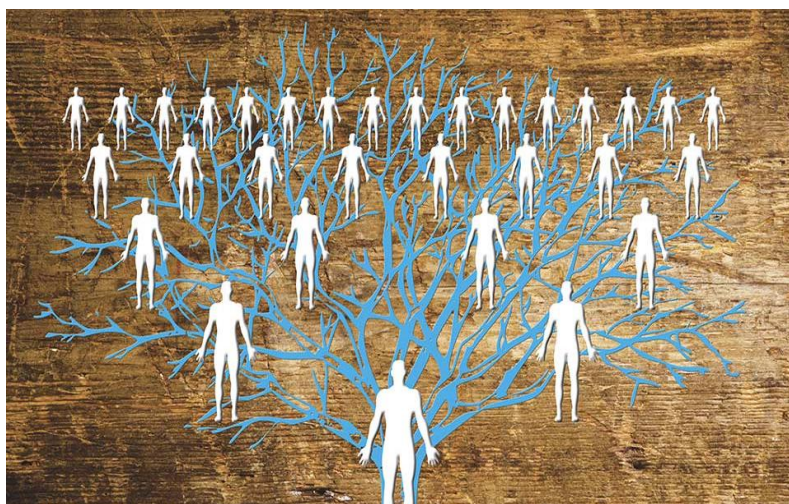
- hitta vilken känsla du faktiskt känner
- förstå varför du känner så
- uttrycka det tydligare för dig själv och andra
- beskriva känslor mer exakt
- prata om känslor på ett enklare sätt
- få syn på att alla känslor har olika nyanser.

Det hjälper dig att gå från "jag mår dåligt" till "jag känner mig stressad, orolig eller överväldigad".

## ”Släkträdets”

Generationer av män –  
förklarar genom  
släkträdets

Ett släkträd visar hur  
generationer hänger ihop  
över tid. Genom att följa  
männen i ett träd kan  
man se hur erfarenheter,  
normer och beteenden  
förs vidare – eller bryts.



### **Generation 1 – Farfar / Morfar**

- Växte ofta upp i en tid med tydliga könsroller.
- Män förväntades vara försörjare och visa mindre känslor.
- De formade ofta familjens ”ursprungsnormer”.

### **Generation 2 – Pappa**

- Har vuxit upp med både traditionella och moderna ideal.
- Bättre förutsättningar att kombinera arbete och familj, men ofta präglad av hur farfar levde.
- Deras beteenden påverkar direkt nästa generation.

### Generation 3 – Son

- Växer upp i en tid där känslor, relationer och jämställdhet får större utrymme.
- Har möjligheten att förändra mönster och bryta otrygga normer från tidigare generationer.

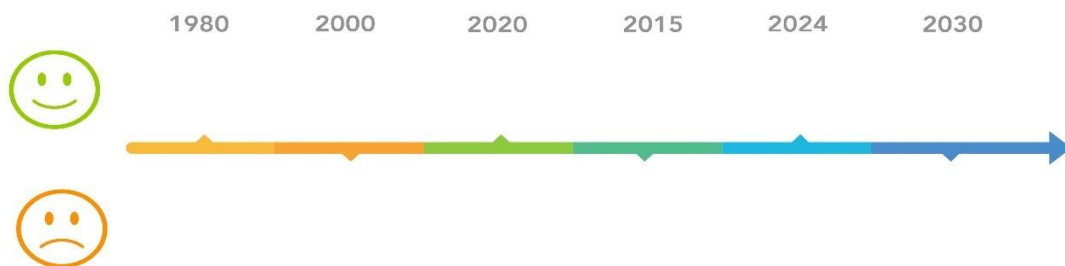
### Generation 4 – Framtida barn

- Påverkas av vilken väg generation 3 väljer.
- Om normer bryts nu får framtida barn starkare trygghet, bättre relationer och mer närvarande män i sina liv.

### Hur det hänger ihop

- Normer går i arv, lika tydligt som ögonfärg.
- Om farfar var tyst och distanserad finns en risk att pappa blev likadan.
- Söners sätt att vara män formas av vad de sett – inte bara vad de fått höra.
- Bryter en generation mönstret kan hela framtida släktled förändras.

### Livslinjen



### Livslinjen – ett sätt att förstå livet

Livslinjen visar hur livet rör sig upp och ner över tid. Ingen går genom livet med bara lycka eller bara svårigheter – alla möter toppar och dalar. Precis som en kurva förändras livet hela tiden. I vissa perioder stiger kurvan: vi känner mening, glädje eller utveckling. I andra perioder sjunker den: vi möter hinder, sorg, stress eller förändringar.

Att se livet som en linje hjälper oss att:

- Acceptera att variation är normalt
- Se att svårare perioder också passerar
- Uppmärksamma de stunder som bär oss framåt
- Planera för både motgångar och möjligheter

**Livslinjen påminner oss om att vi inte behöver perfektion – bara riktning.**

## Hemuppgift

- Hur har separationen påverkat dig, emotionellt och praktiskt?
- Hur har separationen påverkat din syn på dig själv?
- Vilka negativa tankar har du om dig själv och hur kan du utmana dem?
- Hur vill du att ditt liv ska se ut framåt? Vad behöver du för att komma dit?
- Vad värdesätter du hos dig själv, oberoende av relationen?
- Beskriv två till sex positiva egenskaper hos dig själv.

# Tredje träffen -självförtroende och självkänsla

## Uppvärmning-isbrytare

Inled mötet med uppvärmning, använd isbrytare från listan eller skapa en egen övning utgående från vad som känns naturligt för dig.

## Gruppens regler

Påminn gruppen om de gemensamma regler ni skapat. Viktigaste regeln är tystnadslöftet!

## Genomgång av hemuppgiften

Diskutera hemuppgiften och de upptäckter deltagarna gjorde. Tangera de känslor som övningen väckte.

## Tredje träffens tema: självförtroende och självkänsla

Kort kan man förklara skillnader på självkänsla och självförtroende genom ÄR och GÖR. Man behöver både självkänsla och självförtroende men grunden läggs i den du ÄR.

**Självförtroende:** du vågar/törs. Du blir bekräftad för det du gör. Kort och gott, det du gör är det du blir sedd och hörd för. Det vi gör bra och vågar göra kan leda till bättre självkänsla. Om självförtroendet blir för stort (tar för mycket plats) kan det leda till självkänslan minskar och man ser inte sina egna begränsningar. Det kan i sin tur leda till ett riskbeteende.

**Självkänsla:** En bra självkänsla är att du känner dig trygg och kan lita på din egen förmåga. För att det ska vara möjligt måste man acceptera sig själv och ha självrespekt. Du har med andra ord bra kunskap om dig själv, förstår och accepterar både dina goda och mindre goda sidor. Det är med en god självkänsla lätt att acceptera andras åsikter fast de är olika dina.

## Självkänsla och hur ser vi på oss själva

Efter en separation söker vi ofta vår plats i livet på nytt, oavsett ålder. Många kan uppleva en negativ självbild eller sänkt självkänsla under den här tiden. Detta är ofta kopplat till våra egna tankar om oss själva och situationen. Problemen uppstår när vi börjar tro för mycket på dessa negativa tankar och låter dem påverka våra val och handlingar.

### 1. Självkänslans förändring vid separation

En separation kan ha en betydande inverkan på självbild och självkänslan, särskilt om individen har identifierat sig starkt med sin roll inom relationen. Det är vanligt att självkänslan påverkas vid ett uppbrott, och det är naturligt att börja ifrågasätta sitt egenvärde i efterdyningarna av en separation.

### 2. Skam och misslyckande

Många män upplever skam eller betraktar en separation som ett personligt misslyckande. Det är dock viktigt att reflektera över att misslyckanden är en naturlig

del av livet och inte definierar hela ens person. Att bryta destruktiva tankemönster och att förstå att en separation inte är ett tecken på personlig otillräcklighet, kan bidra till en mer nyanserad och hälsosam självbild.

### **3. Samhällets förväntningar på män**

Män möter ofta ett samhälleligt tryck att vara starka, stabila och känslomässigt återhållsamma. Dessa förväntningar kan försvåra bearbetningen av känslor och återuppbyggnaden av självkänslan efter en separation. Det är viktigt att diskutera hur dessa normer påverkar män, samt hur de kan öppna upp för att hantera sina känslor utan att uppleva det som en svaghet. Att tillåta sig själv att vara sårbar är en styrka och en viktig del av läkningsprocessen.

### **4. Identitet och roller**

En separation kan leda till en identitetskris, särskilt om en man har byggt en stor del av sin självkänsla kring rollen som partner eller pappa. Det är viktigt att uppmuntra till reflektion kring den egna identiteten utanför relationen och att hjälpa deltagarna att utveckla en starkare känsla av självvärde grundad på individuella egenskaper och förmågor. Detta kan bidra till en mer hållbar och självständig självbild, oberoende av relationella roller.

### **5. Att hantera negativa tankar**

En separation kan ofta utlösa självkritiska tankar, såsom "Jag duger inte" eller "Jag misslyckas alltid." Det är viktigt att belysa att dessa tankar sällan speglar verkligheten och att det finns sätt att distansera sig från dem. Genom att till exempel introducera tekniker som kognitiv omstrukturering och mindfulness kan man lära sig att identifiera och omvärdera negativa tankemönster, vilket bidrar till ett mer balanserat och konstruktivt sätt att hantera känslomässiga utmaningar.

### **6. Bygga självkänsla efter separation**

Självkänslan kan gradvis återuppbyggas efter en separation genom följande strategier:

- Fokus på självutveckling: Uppmuntra att stärka de områden i livet som känns meningsfulla, såsom karriär, fritidsintressen eller sociala relationer.
- Sätta personliga mål: Hjälpt deltagarna att identifiera både kort- och långsiktiga mål, och betona vikten av att känna stolthet över varje framsteg, oavsett storlek.
- Värna om självomsorg: Diskutera betydelsen av att ta hand om sin fysiska och mentala hälsa genom regelbunden motion, tillräcklig vila och engagerande aktiviteter som bidrar till välbefinnandet.

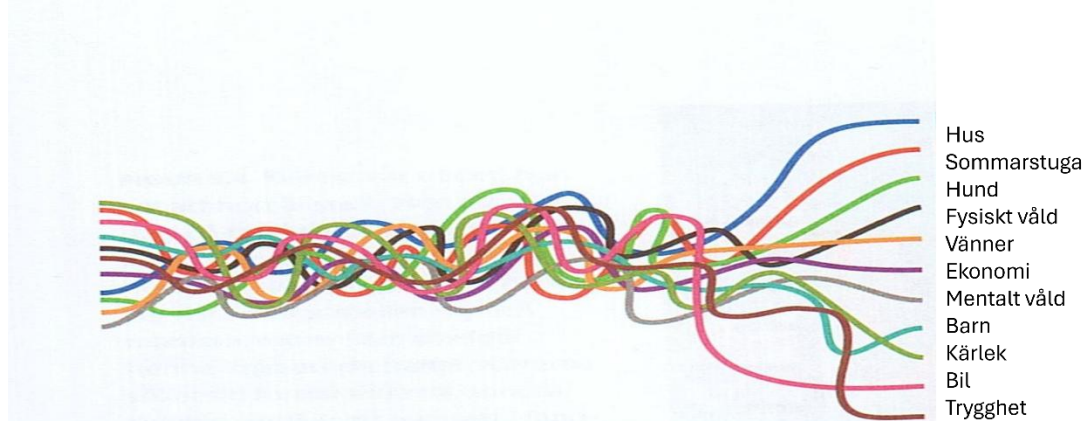
## Uppmuntrande tankar:

Påminn deltagarna om att separation är en del av livet och inte behöver definiera dem som personer. Det handlar om att lära sig av upplevelsen, reflektera över sina värderingar, och stärka självkänslan genom att bygga ett liv där de känner sig trygga och värdefulla, både med och utan en partner.

[Egenvårdsprogrammet för självkänsla och identitet psykporten.fi](http://egenvardsprogrammet.för.självkänsla.och.identitet.psykporten.fi)



## Livets trådar



Hur hanterar du livets trådar? Vad är viktigt för dig och vilka är de viktigaste trådar att hålla i? Om något plötsligt och oväntat händer eller om man övermannas av trötthet, stress eller jobbiga saker kan man hamna i en sådan känslostorm att man inte kan fatta förnuftiga beslut. Då kan man agera på ett sätt som man senare ångrar.

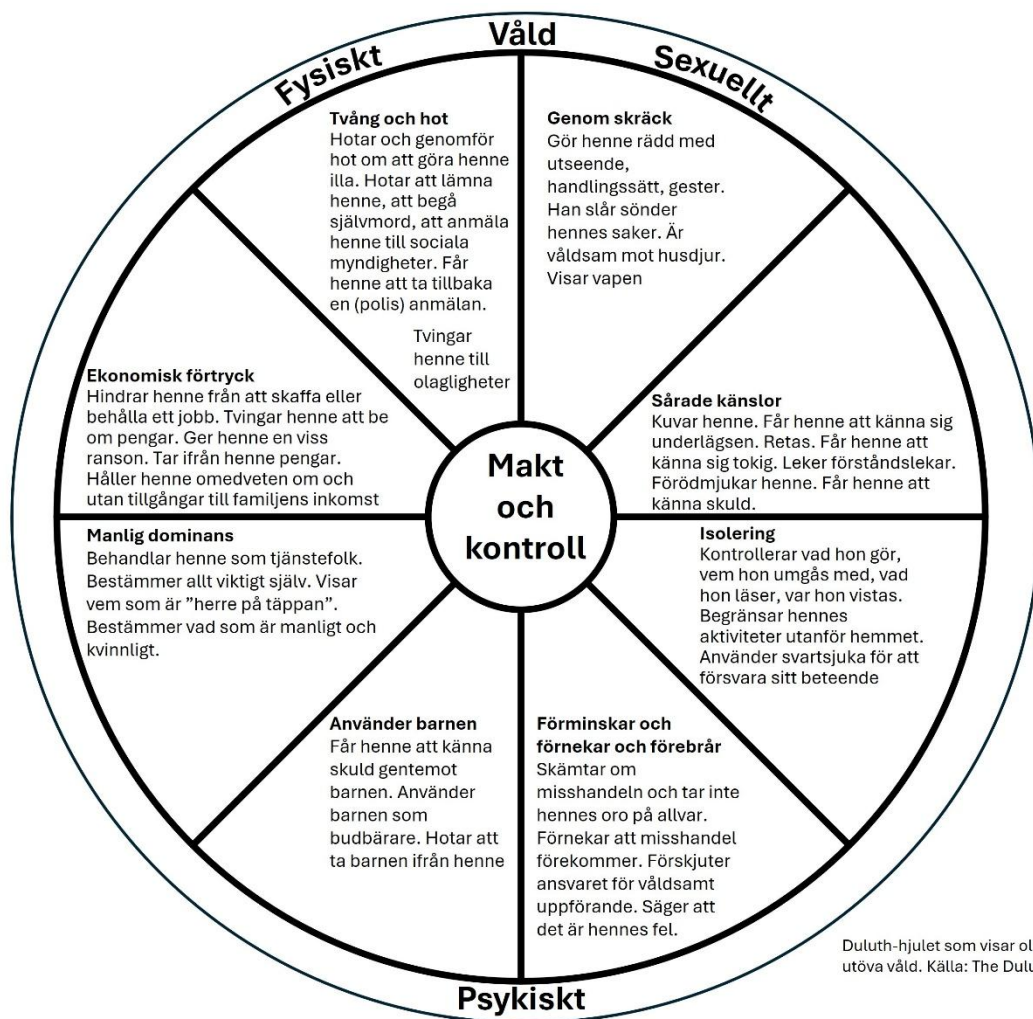
## Att tala om våld

Separation väcker starka känslor och känslor är mänskliga men de handlingar vi tar till när vi är pressade kan vara destruktiva. Att tala om våld handlar om att skapa ett rum där både sårbarhet och ansvar kan samexistera. Att ge ord, skapa medvetenhet och bena ut en väg mot förändring kräver att gruppen inte dömer men inte heller duckar för temat.

Duluth-modellens två hjul är ett sätt att sätta ord på beteende som ofta är osynligt, meningen är inte att peka ut någon utan att hjälpa till att lyfta fram ett mönster.

## Ledarens hållning

Var tydlig med vad som är våld och kontroll. Var lyhörd för det som sägs mellan raderna. Var icke-dömande i din ton, men orubblig i riktningen: från makt och kontroll mot respekt, från rädsla mot trygghet, från impuls mot ansvar. Din uppgift är inte att vara domare eller terapeut, utan en stabil värd som håller rummet och vägleder samtalet.

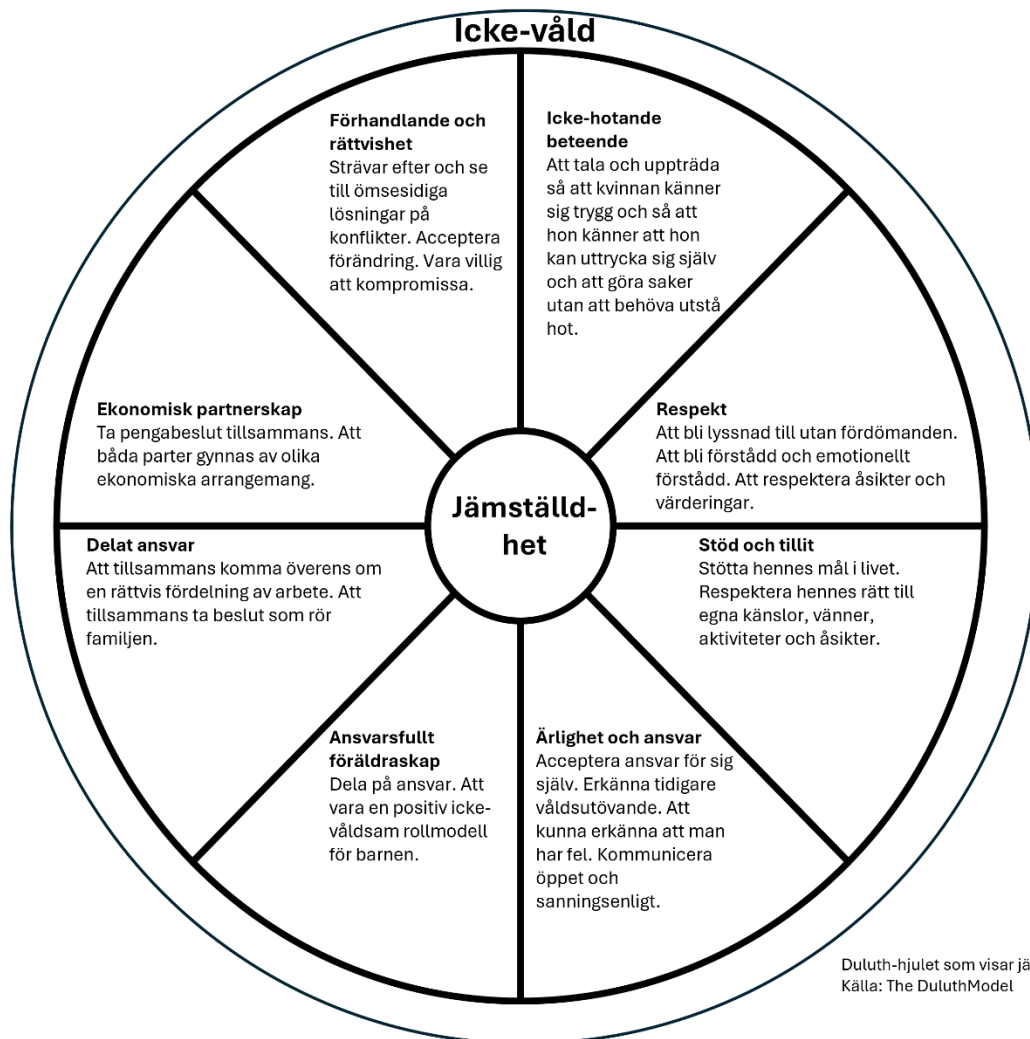


## Makt och kontrollhjulet – hur kontroll tar form i vardagen

Våld kan vara mera än bara slag och kontroll kan se olika ut. Hjulet hjälper till att känna igen mönster:

- Skrämsel – kroppsspråk, höjd röst, förstörd egendom, ”stå för nära”.
- Psykiskt våld – förolämpningar, förlöjliganden, gaslighting, tystnad som straff.
- Isolering – styra kontakter, misskreditera vänner/familj, kontrollera tid och plats.
- Minimera, förneka, skuldbelägga – ”Det var bara ett bråk”, ”Du tvingade mig”.
- Utnyttja barn – budbärare, skuld, hot om umgänge.
- Överordningsprivilegier – ”Jag bestämmer”, tolkningsföreträde, dubbelmoral.
- Ekonomisk kontroll – hålla i pengar, hindra arbete, kräva redovisning.
- Hot och tvång – antydningar, ultimatum, skrämsel.

Viktigt att uppmärksamma att intention och handling inte alltid matchar. ”Jag ville bara prata” kan upplevas som press när samtalet inte får sluta, när sms:en aldrig tar slut eller när tonen är hotfull. Vi behöver se oss själva också med den andres ögon.



## Jämställdhetshjulet – hur respekt och icke-våld ser ut i praktiken

Det andra hjulet visar motsatsen: hur sunda, jämlika mönster ser ut när vi gör dem till vardag:

- Icke-våld – inga hot, ingen skrämsel, inget tvång.
- Respekt – lyssna utan att förminska; skilja på känsla och handling.
- Förtroende & stöd – uppmuntra den andres vänskap, arbete, drömmar.
- Ärlighet & ansvar – vara tydlig, ta ansvar för egna val.
- Ansvarsfullt föräldraskap – sätta barnens behov före konflikter.
- Delat ansvar – beslut och bördor delas, inga ”privilegiekort”.
- Ekonomiskt partnerskap – transparens, rättvisa, inga dolda styrmedel.
- Förhandling & rättvisa – hitta lösningar där båda har röst och rum.

Hjulen hör ihop: det ena avslöjar destruktiva mönster, det andra pekar ut vägen mot det som bygger tillit.

Man kan överföra insikt till praktik genom att fundera på följande:

- **Värdegrund** – Vad vill jag stå för som man/pappa/medmänniska? (t.ex. respekt, trygghet, sanning, ansvar).
- **Intention** – Vad vill jag skapa i nästa svåra läge? (t.ex. ”Jag vill att samtalet blir tryggt för båda”).
- **Handling** – Vilket konkret beteende uttrycker min intention?  
Exempel: ”Jag tar en paus när rösten höjs.” ”Jag skickar max ett sms och väntar på svar.” ”Jag ber om samtalstid i förväg och accepterar ett nej.”

När man ser skillnaden mellan de **värden man tror på** och **handlingar**, kan en ren och frigörande ärlighet få plats: ”Jag vill vara trygg, men jag har skrämt.” Det är där förändring börjar.

### **Att ta ansvar utan att bli nertryckt**

Man kan hamna i två diken i samtal om våld: **försvar** (”Det var bara bråk”) och **självanklagelse** (”Jag är hopplös”). Båda hindrar utveckling. Som ledare kan du hjälpa till att hitta mellersta vägen: ”Jag förstår min reaktion, men jag tar ansvar för min handling.” Känslor kan normaliseras: att känna ilska, sorg, svartsjuka utan att normalisera kontroll. Att känna känslor är tillåtet, man kan förstå varifrån de kommer och vad de bottnar i, men man är också ansvarig för sina handlingar och att inte agera på alla känslor.

### **Barnens perspektiv som kompass**

Barn påverkas också av sådant de inte ser, de känner av stämningar, lär sig konflikthantering och tar på sig ofta skuld som inte hör till dom. Genom att fråga dig hur du vill att ditt barn ska minnas dig om tio år kan få dig att hitta en ny synvinkel och riktning för förändring.

### **Vardagsövningar för att tillämpa nya värderingar:**

- **Stopp-knappen:** Bestäm en tydlig signal för paus när pulsen går upp (gå ut, drick vatten, andas 60 sekunder).
- **Tre-steps-sms:** Skriv, vänta 10 minuter, läs högt för dig själv, skicka först när tonen är lugn.
- **”Jag”-uttalanden:** Byt ”Du gör mig...” mot ”Jag känner... och jag behöver...”.
- **Plan för triggers:** Identifiera två situationer som triggar dig och skriv en ny, konkret handling för varje (koppla direkt till Equality Wheel).
- **Ansvarslogg:** Efter ett svårt läge – skriv två rader: ”Detta gjorde jag som var i linje med mina värden.” och ”Detta gör jag annorlunda nästa gång.”

Det går att förändra mönster, relationer kan bli friare och tryggare. När man får ord för sina upplevelser, när man ser klyftan mellan sina värderingar, avsikter och handlingar och vågar göra små val i riktning av respekt- då sker förändringar. Det gäller att ta till sig det modet att göra nästa rätta sak.

## Känslopaj

Den här cirkeln visar sex områden som ofta påverkas efter en separation. Alla delar hänger ihop och många känner igen sig i flera av dem samtidigt. Det är helt normalt.

### ● **Förändring**

Separationen innebär att livet inte ser ut som tidigare. Rutiner, relationer och framtidsplaner skiftar – och det tar tid att vänja sig.

### ● **Skam och misslyckande**

Många män bär på en känsla av att ha ”misslyckats”, även fast separationer är vanliga och ofta ett resultat av flera faktorer. Det här är en av de tyngsta känslorna, men också en av de mest delade.

### ● **Förväntningar**

Både egna och andras krav kan kännas övermäktiga – som att man ska vara stark, klara allt själv, eller ”komma vidare snabbt”.

### ● **Identitet och roller**

”Vem är jag som pappa/man nu?” Separationen kan rubba känslan av identitet och skapa osäkerhet kring ens roll i familjen och i vardagen.

### ● **Hantera negativa tankar**

Oro, självkritik och grubbel kan ta mycket energi. Det här området handlar om att hitta sätt att stoppa tankeloopar och vara snällare mot sig själv.

### ● **Bygga hållbarhet**

På lång sikt handlar det om att skapa ett liv som fungerar: rutiner, relationer, eget mående och stöd. Hållbarhet byggs steg för steg, inte över en natt.



## Hemuppgift

Avtalsfrågor och framtiden.

- Hur hanterar jag framtiden och den nya situationen?
- Mina avtal, praktiska arrangemang och faderskap.
- Hur ser du dig själv om 6 månader, 1 år, 2 år, 5 år och 10 år?

### Kom ihåg

Alla känslor är tillåtna. Trots att man har jobbiga känslor måste man agera på ett sådant sätt att inte något oåterkalleligt händer.

# Fjärde träffen - gemensamt föräldraskap

## Uppvärmning-isbrytare

Inled mötet med uppvärmning, använd isbrytare från listan eller skapa en egen övning utgående från vad som känns naturligt för dig.

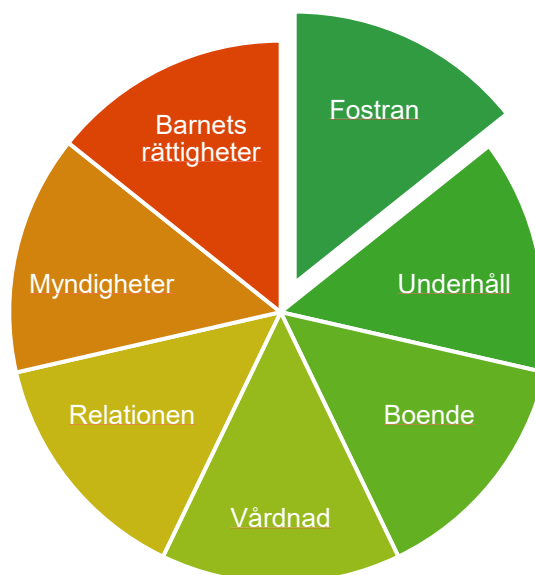
## Gruppens regler

Påminn gruppen om de gemensamma regler ni skapat. Viktigaste regeln är tystnadslöftet!

## Genomgång av hemuppgiften

Diskutera hemuppgiften och de upptäckter deltagarna gjorde. Tangera de känslor som övningen väckte.

## Fjärde träffens tema: gemensamt föräldraskap



## Fostran

Föräldrarna bör sträva efter att kunna diskutera och komma överens om frågor som rör barnets uppfostran.

Barnets tillväxt och utveckling främjas om föräldrarna kommer överens om tillräckligt lika uppfostringsprinciper som tillämpas av båda föräldrarna.

Å andra sidan kan det hända att en förälder försöker lägga sig i den andra förälderns uppfostran eller i det andra hemmets angelägenheter i alltför hög grad. Vid en separation är det viktigt att respektera den andra förälderns föräldraskap och att inse att det kan finnas olika metoder i barnets båda hem.

Ett fungerande föräldrasamarbete (co-parenting) kräver flexibilitet och förmåga att kompromissa från båda föräldrarnas sida. En vilja att sätta sig in i barnets situation och se till barnets bästa uppmuntrar till diskussion.



[Föräldraskapet efter separationen från Psykporten.fi](#)

## Underhåll

Underhållsbidrag är ett månatligt belopp som umgängesföräldern betalar för barnet, och på detta sätt sköter sin del av barnets underhåll. Underhållsbidraget fastställs genom avtal eller tingsrättens dom.

Underhållsstödet är däremot ett belopp som FPA månatligen betalar till barnet, om den underhållsskyldige har försummat att betala underhållsbidrag eller om underhållsbidraget har fastställts till ett lägre belopp än underhållsstödets belopp.

Man har rätt till FPA:s stöd även när barnet inte har en annan underhållsskyldig förälder, exempelvis om barnet adopterats av en person eller faderskapet inte har bekräftats.



[Vanliga frågor gällande barn efter separation från Helsingfors stad](#)

## Boende

När föräldrarna tillsammans är barnets vårdnadshavare men inte bor tillsammans ska man avgöra hos vilken förälder barnet bor. Barnet kan bo hos den ena föräldern eller växelvist hos båda föräldrarna (växelvist boende). Föräldrarna kan också avtala med en vårdnadshavare vid sidan om att barnet ska bo hos denne.

När beslut fattas om boende är utgångspunkten barnets bästa. Barnets önskemål och åsikt ska utredas och beaktas i den utsträckning det med hänsyn till barnets ålder och utvecklingsnivå är möjligt.

När barnets boningsort övervägs ska man särskilt beakta

- barnets ålder och utvecklingsnivå
- barnets karaktär och anlag
- eventuella särskilda behov hos barnet
- avståndet mellan föräldrarnas bostäder
- föräldrarnas förmåga att tillsammans ta ansvar i frågor som gäller barnet och skydda barnet mot alla former av våld.

Det är viktigt att bedöma hur boendet och de saker som hör till barnets vardag fungerar bäst i praktiken.



[Vårdnad om barn, umgänge och boende från institutet för hälsa och välfärd](#)

Enligt forskning är fungerar växelvist boende bäst om föräldrarna har bestämt detta arrangemang utifrån barnets behov, och

- föräldrarna delar föräldraskapet och ser till att barnets vardag går bra tillsammans
- föräldrarna har goda relationer och samarbetar med varandra.
- föräldrarna har en positiv och flexibel syn på barnets vistelse hos den andra föräldern.
- föräldrarna kommunicerar med varandra om barnets vardag i det andra hemmet.

Det är avgörande att barnet själv vill och kan välja denna boendeform samt med tanke på sin ålder, är kapabel att gestalta sitt liv.

Det är också viktigt att föräldrarna bor så pass nära varandra att barnets daghem eller skola och de viktigaste sociala relationerna kan bibehållas.



### Vanliga frågor om boende gällande barn

## Vårdnad

Barnets vårdnadshavare är hans föräldrar eller de personer som anförtrotts vårdnaden om barnet. Vårdnadshavaren bestämmer om:

- barnets vård
- uppfostran
- utbildning
- boningsort
- fritidsintressen
- övriga personliga angelägenheter
  - till exempel barnets namn, medlemskap i ett trossamfund, hälso- och sjukvård, småbarnspedagogik och ansökan om pass.

Vårdnadshavaren har rätt att få uppgifter om ärenden som gäller barnet av olika myndigheter. Vårdnadshavaren företräder också barnet i frågor som gäller barnets person. Dessutom fungerar vårdnadshavaren som barnets intressebevakare och sköter barnets ekonomiska angelägenheter.

När vårdnadshavaren fattar beslut som gäller barnet ska hen beakta allt som ovan konstaterats om vårdnadshavarens uppgifter och sträva efter att alltid agera för barnets bästa i sitt beslutsfattande. Även i skilsmässosituationer ska beslut som gäller barnet grunda sig på en bedömning av vad som är bäst för barnet.

Vårdnadshavaren ska diskutera med barnet innan beslut fattas och beakta barnets åsikt och önskemål. Vårdnadshavaren ska informera barnet om beslut som gäller honom eller henne och om andra frågor som påverkar barnets liv med beaktande av barnets ålder och utvecklingsnivå.

## Gemensam vårdnad

Gemensam vårdnad innebär att vårdnadshavarna tillsammans sköter alla ovan konstaterade ärenden. I praktiken innebär detta samarbete mellan föräldrarna och gemensamt beslutsfattande i barnets angelägenheter. Utgångspunkten är att föräldrarna tillsammans fortsätter som barnets vårdnadshavare även efter skilsmässan.

Gemensam vårdnad betyder inte samma sak som växelvist boende. Barnets boende, umgängesrätt och vårdform är separata frågor.

Vårdnad om barn, umgänge och boende från institutet för hälsa och välfärd



## Relationen

### Fokusera på det positiva

Det här är ofta det första rådet föräldrar får för att undvika konflikter. Formeln brukar lyda “fem gånger mer kärlek”, alltså att försöka visa kärlek, uppmuntran och omtanke fem gånger mer än irritation, tjat och kritik. Att uppmuntra de beteenden som är bra istället för att attackera de som är dåliga är ofta mer effektivt – och ni mår båda bättre av det i längden. Särskilt som bonuspappa kan det vara bra att ta ett steg tillbaka och inte vara den som i första hand bestämmer och sätter gränser.

### Visa din kärlek tydligt

Även vuxna men i synnerhet barn tar till stor del in det som kommuniceras via kroppsspråk, tonfall och stämningar. För att ditt barn ska veta och känna att du blir glad när du ser hen behöver du le och berätta det i en glad ton, särskilt om du är pappa till ett litet barn. När du har pappa-barn-tid, visa tydligt med kroppen att du inte är på väg någonstans, till exempel genom att sätta dig ner på golvet (om det är ett mindre barn). Det här kan vissa faktiskt behöva tänka och träna på mer än andra. Känslöytringarna kan försvinna lite i vardagsstöket. Överdriv och var övertydlig med vad du känner, särskilt när barnet är litet.

### Var fysisk

Den fysiska kommunikationen är oerhört viktig för barnets trygghet. Sitt nära, kramas, pussa, bär och klappa på. Men tänk också på att respektera barnets kroppsliga integritet. Ett nej är ett nej när det gossas, det blir ofta barnets första lektion i samtycke.

### Ha överseende

Barn, beroende på ålder, gör ofta så gott de kan även när de är jobbiga och bråkiga. De har en outvecklad förmåga att förstå hur du har det och ska inte heller känna att de bär ansvaret för ditt mående. När barnet är upprört är det bästa sättet att lugna det att själv vara lugn, det är en ständigt pågående utmaning som pappa. Kommunikation med barnen från Pappor.se



## Myndigheter

### Familjerådgivningen

På familjerådgivningen erbjuds mångsidig sakkunnighjälp vid utmaningar i familjelivet. Familjerådgivningen har som uppgift att stöda en positiv utveckling hos barn samt att bidra till att familjerna är välmående och fungerande. [Familjerådgivning - Österbottens välfärdsområde](#)



### Socialvårdens servicehandledning

Ring till oss, när du behöver hjälp och rådgivning eller handledning om socialvårdens tjänster och olika förmåner. Tjänsten är för barn, unga, och familjer samt för vuxna i arbetsför ålder. [Be om hjälp formuläret vid Österbottens välfärdsområde](#)



Barnatillsyningsmannen fastställer avtal om vårdnad, boende och umgänge samt stöder föräldrarna i att komma överens om avtalets innehåll. [Barnets vårdnad och umgängesrätt från Österbottens välfärdsområde](#)



## Barnets rättigheter enligt FN:s konvention i korthet

1. Varje människa under 18 år betraktas som barn.
2. Alla barn har samma mänskliga rättigheter och lika värde. Inget barn får diskrimineras på någon grund.
3. De vuxna fattar många beslut som rör ett barns liv. De ska alltid ta reda på vad som är bäst för barnet.
12. Ett barn har rätt att uttrycka sina egna åsikter i frågor som rör barnet. De vuxna ska ta reda på barnens åsikter innan de fattar beslut som rör barnen. Barnens åsikt ska beaktas i alla beslut. De vuxna ska motivera besluten på ett sätt som barnet förstår.
18. Ett barns föräldrar har det gemensammaansvaret för barnets uppfostran och omvårdnad. Föräldrarna ska agera i enlighet med barnets bästa.
31. Ett barn har rätt till vila, lek och fritid. Barnet har rätt att delta i konst- och kulturaktiviteter.
36. De vuxna ska skydda ett barn mot alla former av dålig behandling.

[Konvention om barnets rättigheter i korthet från Lapsenoikeudet.fi](#)



## Tips från Barnavårdsföreningen på hur ni kan samarbeta efter separation:

### Hur kan vi stödja vårt barn?

- Låt barnet älska och ha en bra relation till båda sina föräldrar.
- Prata om separationen med barnet och svara på hans frågor.
- Ge namn för barnets känslor och berätta att alla känslor är tillåtna.
- Lyssna på vad barnet önskar och behöver i den nya livssituationen.

### Hur bygger vi upp den nya vardagen?

- Inför nya rutiner steg för steg.
- Beakta barnets åsikter då ni fattar beslut som påverkar barnet.
- Planera vardagen så att den blir så smidig som möjlig för barnet. Tänk på barnets vänner, hobbyn, skola och dagis.
- Låt barnet hålla kontakt med sina föräldrar och andra viktiga vuxna.
- Planera in gemensam tid med barnet.

### Hur kan vi bli bättre på att kommunicera?

- Prata om den andra föräldern på ett respektfullt sätt inför barnet, tänk på att barn är lyhörda för stämningar, blickar och tonfall.
- Låt inte barnet bli en budbärare mellan er två, utan kommunicera direkt med den andra föräldern om saker som berör barnet.
- Använd det sätt att kommunicera som passar er bäst, det kan vara samtal, sms, e-post, en app eller nåt annat.

[Bloggtexter om tips till separerade föräldrar från Barnavårdsföreningen](#)

[Kommunikation med medföräldern från Pappor.se](#)

## Hemuppgift

Hantera gemensamt föräldraskap, avtalsfrågor och framtiden.

- Hur ser mitt faderskap ut?
- Vart är jag på väg och hur tar jag mig dit, samt stödfunktioner.
- Hur kommunicerar jag med min omgivning?



# Femte träffen -min väg vidare

## Uppvärmning-isbrytare

Inled mötet med uppvärmning, använd isbrytare från listan eller skapa en egen övning utgående från vad som känns naturligt för dig.

## Gruppens regler

Skapa gemensamma regler för gruppen, ta stöd av listan ovan och anteckna det som känns relevant för er. Viktigaste regeln är tystnadslöftet!

## Femte träffens tema: min väg vidare

En separation tär på självkänslan. Vid en separation förlorar man den del av sin identitet som baserat sig på relationen och partnern. Ju längre relationen har varat, desto starkare är den andra personen en del av ens självbild. Ifall självuppfattningen har varit starkt kopplad till yttre faktorer kan omvälvningen vara stor.

Externa faktorer som påverkar ens identitet är till exempel yrke, bostadsort, civilstånd, hobbyer och social ställning. En separation kan medföra förändringar i dessa. En person som t.ex. har bott i ett egna hemshus hela livet kan behöva flytta till en mindre hyreslägenhet.

Även samhällets syn på att separera är ofta negativ vilket bidrar till att tära på självkänslan. Det är viktigt att ta hänsyn till dessa saker och komma ihåg att självuppskattning och människans värde inte är kopplade till ställning eller status.

## Att bilda en identitet efter separationen

Ju mer man har tagit hand om sig själv och sina behov, desto lättare är det att bilda en identitet efter separationen. I bästa fall kan separationen hjälpa en att lära känna sig själv bättre och förstå de förändringar som har skett genom åren.

En separation väcker reflektioner om vem man är, vad man vill och vilka saker man tycker är viktiga. Det är väsentligt att känna sig värdefull och accepterad precis som man är.

### **Separationsprocessen kan ses som en liten berättelse:**

Tänk på en person som vandrade i skogen och slog tån i något hårt. Det blev ett stort sår på tån, och det gjorde mycket ont.

Efter att ha tittat på marken fann personen att hen snubblat över ett stort skrin vars ena hörn stack upp ur marken. Efter att ha grävt ett tag lyckades hen dra upp skrinet ur marken och öppnade det. I det här skedet kände hen inte längre av smärtan på samma sätt som tidigare.

Skrinet innehöll en skatt. Denna dyrbara skatt var det egna jaget – accepterat och så som det är som allra sannast. Såret blev gradvis till ett ärr. Ärret finns fortfarande kvar som en påminnelse om vad som hände, men något har också tagit dess plats.

Många som har gått igenom en separation upplever att de har förändrats. Du kan ha märkt att du har inre resurser och krafter som du inte visste om tidigare. Du kanske har behövt vara sårbar, men via sårbarheten även funnit en djupare och mer meningsfull sida av dig själv.

### **Vad har separationen lärt dig?**

- Lista saker som du har lärt dig av separationen och sådant du är stolt över. Din självkänsla utvecklas när du märker att du lär dig nytt och förstår saker och ting samt livet bättre än förut.
- Tänk på vad uppbrottet har lärt dig om dig själv. Lista 10 saker som du är stolt över hos dig själv.

[Att återupptäcka sig själv från Psykporten.fi](#)



### **Några frågor att fundera på:**

- Om du har barn, hur vill du att de skall se på dig? Vilken slags person vill du vara i deras ögon?
- Vem vill du se i spegeln om ett år från nu? Vilka mål och drömmar vill du vara i rörelse mot?
- Vad är det bästa du kan göra för dig själv idag, hur betydelselöst det först än kan kännas?

[Att skapa en ny identitet efter separationen från Separation.se](#)



# Var få hjälp vid separation i Österbotten?

## Juridik

### Rättshjälpsbyrån

Utgångspunkten är att sakägaren själv bekostar den juridiska assistansen. Om hen inte har råd att skaffa assistans kan staten bekosta assistansen antingen delvis eller helt. Rättshjälpsbeviljas vanligen inte om den sökande har en rättsskyddsförsäkring som kan ersätta kostnaderna. Rättstjänstverket ordnar tjänster inom rättshjälps, intressebevakning och ekonomi- och skuldrådgivning. <https://www.oikeuspalveluvirasto.fi/sv/rattshjalp/>

### Jurister och advokater

På sidan Finlands advokater kan man använda söktjänsten Hitta en advokat och komma i kontakt med en advokat som för dig. <https://asianajajat.fi/sv/juridisk-hjalp/var-hittar-jag-en-advokat/> <https://app.loydaasianajaja.fi/sv>

### Juridiska processen

I Finland regleras separation och skilsmässa av äktenskapslagen. Här är en översikt över de viktigaste punkterna:

#### 1. Typer av separation:

- Separering: Parterna lever åtskilda men är fortfarande gifta. Det kan vara en frivillig separation där parterna kommer överens om att bo åtskilda.
- Skilsmässa: En juridisk process där äktenskapet upplöses.

#### 2. Processen för skilsmässa:

- Ansökan: En av parterna kan ansöka om skilsmässa. Om båda parter är överens kan de ansöka gemensamt.
- Väntetid: Det finns en obligatorisk väntetid på sex månader om parterna har gemensamma barn. Under denna tid kan de överväga att återförenas.
- Domstolsbeslut: Efter väntetiden kan skilsmässan beviljas av domstolen.

#### 3. Bodelning:

Vid skilsmässa ska makarnas egendom delas. Detta kan göras genom överenskommelse eller genom domstolsbeslut om parterna inte kan enas.

#### 4. Underhåll och vårdnad:

Om det finns barn inblandade, måste frågor om vårdnad, umgänge och underhåll också hanteras.

#### Rådgivning:

Det rekommenderas att söka juridisk rådgivning för att förstå rättigheterna och skyldigheterna under separation och skilsmässa.

## Medling

Ni kan som par söka medling i familjefrågor i konfliktsituationer, när ni överväger skilsmässa eller redan har fattat beslut om det. Medling kan tillämpas även efter separationen till exempel för att utreda meningsskiljaktigheter om barnet.

Om du lever i ett äktenskap, samboförhållande eller registrerat partnerskap har du och din familj rätt till medling. Medlingen är konfidentiell och frivillig.

Medlarna är personer med sakkunskap om familjerådgivning, familjerätt eller barnskydd som har näringstillstånd. Medling vid familjefrågor ordnas av socialnämnden på egen hand eller i samarbete med exempelvis sammanslutningar, företag, stiftelser eller andra yrkeskunniga aktörer.

Medling vid separation syftar till att stödja föräldrar i att lösa konflikter och trygga barnets ställning. Under medlingen kan man diskutera och nå enighet om frågor relaterade till barnets behov och arrangemang, vilket kan vara svårt utan professionell hjälp. Medling betonar jämlikhet och flexibla lösningar för att hantera oavgjorda tvister.

Medling vid skilsmässa är en process där en neutral tredje part, kallad medlare, hjälper parterna att nå en överenskommelse om olika frågor som uppstår i samband med separationen. Målet med medlingen är att underlätta kommunikationen mellan parterna och hjälpa dem att lösa konflikter på ett konstruktivt sätt, utan att behöva gå till domstol.

### **Nyckelkomponenter i medling vid skilsmässa:**

1. Neutralitet: Medlaren är opartisk och har ingen personlig koppling till parterna. Deras roll är att stödja båda sidor.
2. Frivillighet: Deltagande i medling är frivilligt. Parterna kan välja att avbryta processen när som helst.
3. Konfidentialitet: All information som delas under medlingen är konfidentiell och kan inte användas i en eventuell rättslig process.
4. Fokus på framtiden: Medlingen syftar till att hitta lösningar som fungerar för båda parter och deras barn, snarare än att fokusera på det förflutna.
5. Flexibilitet: Lösningarna kan anpassas efter parternas specifika behov och omständigheter, vilket ger större utrymme för kreativitet än ett domstolsbeslut.

### **Vanliga frågor som behandlas under medling:**

- Vårdnad och umgänge med barn
- Ekonomiska frågor, såsom underhåll och delning av tillgångar
- Boendesituation och andra praktiska arrangemang

Medling kan vara ett effektivt sätt att hantera skilsmässa och kan leda till mer hållbara och tillfredsställande lösningar för alla inblandade parter.

<https://www.vaasa.fi/sv/bo-och-lev/valfardstjanster/tviste-och-brottmal/osterbottens-medlingsbyra/> Österbottens medlingsbyrå

## Psykiskt välmående:

### Psykosocial center

I Österbottens välfärdsområde finns tre psykosociala center, ett i norr, ett i mellersta och ett i söder. De erbjuder tjänster inom mentalvårds-, beroende- och missbruksproblem för vuxna. I södra området finns även tjänster för barn och unga. I utmanande livssituationer erbjuder vi vägledning, rådgivning, bedömning av vård- och servicebehov och terapeutiskt stöd för dig, för din familj och för dina närstående som är bekymrade över ditt mående. Våra tjänster är avgiftsfria och du kan uppsöka tjänsterna utan remiss.

<https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/psykosociala-tjanster/mentalvards-och-missbrukartjanster-for-vuxna/psykosociala-centra/>

### Familjerådgivningen

Familjerådgivningen erbjuder stödsamtal för familjer, par, föräldrar och barn. Stödet omfattar bedömning, handledning och sakkunnigrådgivning och stöd i anslutning till familjeliv, relationer, sociala färdigheter och annat gällande barns uppväxt och utveckling. Servicen ges som fostrings- och familjerådgivning eller som familjehandledning. Allt stöd planeras och förverkligas i samråd med familjen.

Familjerådgivningen erbjuder även familjerättslig medling och samarbetsamtal i samband med separation. <https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/socialvardstjanster/socialvardstjanster-for-barn-unga-och-familjer/familjeradgivning/>

### Kyrkans familjerådgivning

Kyrkans familjerådgivning erbjuder kostnadsfri professionell samtalshjälp i par- och familjerelationer samt i livets krissituationer. Du kan komma ensam, tillsammans med din partner eller som familj. Tjänsten är avgiftsfri och du behöver inte vara medlem i kyrkan. Familjerådgivarna och de som jobbar vid familjerådgivningscentralerna har absolut tystnadsplikt. Oftast är det möjligt att få betjäning på finska, svenska och engelska.

<https://evl.fi/sv/stod-och-hjalp/relationer/kyrkans-familjeradgivning/>

### Kyrkans samtalstjänst

Det hjälper att prata. Kyrkans samtalstjänst finns till för dig som behöver ett lyssnande öra. De som svarar har tystnadsplikt och du får vara anonym. <https://evl.fi/sv/stod-och-hjalp/kyrkans-samtalstjanst/>

### Hyvä kysymys

Hyvä kysymys är en ny nättjänst som stöder och uppmuntrar människor till att hitta lösningar på bekymmersamma situationer i livet. Tjänsten är gratis och avsedd för oss alla. <https://www.hyvakysymys.fi/sv/>

## Hjälp till självhjälp - Egenvårdsprogrammet för skilsmässokris

Har du precis skiljt dig eller är du mitt i en skilsmässa eller separation? Vill du ha hjälp med att ta dig vidare? Det här programmet kan vara till hjälp. Egenvårdsprogrammet lämpar sig för alla som genomgått en skilsmässa eller separation, oavsett om det är ett äktenskap, ett samboförhållande eller en annan sorts relation som tagit slut. Du kan använda programmet vid vilken tidpunkt som helst, det är gratis, du är anonym – ingen inloggning krävs, du kan välja att göra hela programmet eller delar.

<https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvard/egenvardsprogrammet-skilsmassokris>

## Relationer

Goda relationer med dem som står närmast oss är viktiga och bidrar till att vi mår bra. Därför påverkar det oss också så starkt när relationerna inte fungerar, när vi sårar eller sviker varandra. *”Det är inte gott för människan att vara ensam.”* Att höra ihop med någon, att känna att andra människor är viktiga för oss, är grundläggande i våra liv.

<https://evl.fi/sv/stod-och-hjalp/relationer/>

## Stödgrupper:

Folkhälsan - Skilda vägar vidare

Har du gått igenom en separation och letar efter stöd, gemenskap och nya perspektiv? Välkommen till Skilda vägar vidare – Vi erbjuder både online-forum och live-grupper där du kan diskutera känslor och tankar i en trygg och välkomnande miljö. Här hittar du samtalsgrupper, inspirerande tips och en säker plats att prata – när du vill och på dina villkor. Tillsammans fortsätter vi framåt, steg för steg.

<https://www.folkhalsan.fi/halsoframjande-arbete/projekt/skilda-vagar-vidare>

## Våld/kris:

### Social- och krisjour

Social- och krisjouren svarar på brådskande behov av socialvård alla tider på dygnet och alla dagar i veckan. Social-och krisjouren svarar för hjälpbehovet åt invånare, samt åt personen som befinner sig i välfärdsområdet i situationer som kräver socialmyndighets brådskande åtgärd, brådskande behov av socialservice eller akut krishjälp. I ärenden som berör brådskande barnskydd, i allvarliga krissituationer som berör individ, familj eller anhörig (eldsvåda, våld eller annan olycka), vid familje- eller närståendevåld, ifall en åldrings funktionsförmåga eller välfärd akut försämras och vid behov av omedelbar bedömning och/eller hjälp av social myndighet. <https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/socialvardstjanster/social-och-krisjour/>

### Öppenvårdsenhet för våld

Öppenvårdsenheten Avokki erbjuder stöd till alla parter som är involverade i våld i hemmet och i nära relationer. Vi erbjuder en neutral miljö där klienter i utmanande

livssituationer kan prata. Avokki är en avgiftsfri öppenvårdstjänst med låg tröskel. Prioriteringen är att få slut på våldet. Det är viktigt att förövaren, offret och de barn som bevittnat våldet är trygga och blir hörda. Genom att boka en tid kan du prata med en professionell för att klargöra dina känslor och överväga nya lösningar och tillvägagångssätt. <https://petk.fi/sv/palvelut/vakivaltatyo/>

## Ekonomi:

### Den egna banken

Mera preciserat vad som är bra att tänka på gällande ekonomin finns att läsa i guiden <https://www.suomi.fi/guider/skilsmassa/faser/praktiska-arenden-som-ska-skotas-vid-skilsmassa-eller-separation> scrolla ner till "Separera bank- och försäkringsärenden".

### Ekonomirådgivning

Bekymrar du dig över din ekonomiska situation? Valfärdsområdets ekonomirådgivning ger råd och hjälp i ekonomiska frågor med låg tröskel och utan kostnad.

<https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/socialvardstjanster/socialvardstjanster-for-personer-i-arbetsfor-alder/ekonomiradgivning/>

### Ekonomiska problem

Församlingens diakoni har möjlighet att hjälpa till i ekonomiska nödsituationer. Om du har ekonomiska problem är det alltid bra att först kontakta kommunens socialbyrå eller skuldrådgivare. <https://evl.fi/sv/stod-och-hjalp/problem-i-vardagen/ekonomiska-problem/>

### Ekonomi- och skuldrådgivning

Tjänsten är avsedd för privatpersoner samt yrkes- och näringsidkare som bedriver småskalig företagsverksamhet. Ekonomi- och skuldrådgivningens personal har tystnadsplikt.

<https://valmaendeguide.osterbottensvalfard.fi/tj%C3%A4nsterregister/ekonomi-och-skuldradgivning/#for-vem-och-med-vilka-villkor>

### FPA:s förmåner

Du kan ha rätt att få förmåner från FPA. <https://www.kela.fi/fpas-formaner>

Om du separerar från din partner och ni flyttar isär info som kan vara till nytta av FPA.

<https://www.kela.fi/meddela-forandringar-separation>

## Gå vidare:

### Ett nytt förhållande

Du kan så småningom börja tänka på ett eventuellt nytt förhållande. Några frågor och tankar kring det. <https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvard/egenwardsprogrammet-separation/ett-nytt-forhallande-efter-separationen>

## S som i skilsmässa, N som i nyfamilj – Samlade berättelser

Denna bok är riktad till dig som är frånskild eller lever i nyfamilj och till dig som i ditt jobb bemöter barn eller vuxna som lever i en skilsmässa- eller nyfamilj. Texterna är skrivna av både professionella och personer med egen erfarenhet av skilsmässa eller att leva i nyfamilj. [https://www.bvif.fi/wp-content/uploads/2021/06/BF\\_Skilsmassa%CC%88ssa\\_web.pdf](https://www.bvif.fi/wp-content/uploads/2021/06/BF_Skilsmassa%CC%88ssa_web.pdf)

## Guider:

### Suomi.fi – Skilsmässa

När samboförhållandet eller äktenskapet går mot sitt slut, finns det många saker att förhandla om och praktiska arrangemang att ordna med. I denna guide får du råd för till exempel hur du ansöker om skilsmässa och avvittring eller fördelning av egendom. Dessutom får du veta vart du kan vända dig för stöd ifall din egen eller en familjemedlems ork tryter. <https://www.suomi.fi/guider/skilsmassa>

### Känslor och sinnesstämning vid en separation

En separation innebär alltid en lång process som tar sin tid att bearbeta. Tid behövs framför allt för lösa upp de känslomässiga banden till ex-partnern. Att separera är en individuell upplevelse, men det finns något allmänt och gemensamt i alla separationsprocesser. Det går att urskilja olika faser som de flesta går igenom på sitt vis.

<https://www.mielenterveystalo.fi/sv/manniskorelationer/kanslor-och-sinnesstamning-vid-en-separation>

### Egendom vid skilsmässa

När äktenskapet slutar kan ni gemensamt komma överens om hur ni delar egendomen. På den här sidan hittar du information om bodelning i Finland och var du kan få hjälp med juridiska ärenden. <https://www.infofinland.fi/sv/family/divorce/property-in-a-divorce>

### Upphörande av ett samboförhållande

Ett samboförhållande upphör när parterna inte längre bor på samma adress.

<https://www.infofinland.fi/sv/family/terminating-a-common-law-relationship>

## Föräldrar:

### Barnatillsynsmannen OVPH:

Barnets vårdnad och umgängesrätt

Barnets vårdnad, boende och umgänge är separata frågor som föräldrarna ska avtala om ifall föräldrarna inte är gifta eller bor tillsammans. <https://osterbottensvalfard.fi/vara->

[tjanster/socialvardstjanster/socialvardstjanster-for-barn-unga-och-familjer/skilsmassa-varnads-umgange-och-underhall/barnets-varnads-och-umgangesratt/](https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/socialvardstjanster/socialvardstjanster-for-barn-unga-och-familjer/skilsmassa-varnads-umgange-och-underhall/barnets-varnads-och-umgangesratt/)

## Underhåll

Barn har enligt lag rätt till tillräckligt underhåll. Barnets föräldrar svarar för barnets underhåll efter sin förmåga och tills barnet fyller 18 år. Om föräldern inte sörjer för barnets underhåll på annat sätt eller bor inte tillsammans med barnet varaktigt, kan underhållsbidrag fastställas att betalas till barnet. <https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/socialvardstjanster/socialvardstjanster-for-barn-unga-och-familjer/skilsmassa-varnads-umgange-och-underhall/underhall/>

## Övervakade och stödda träffar

Övervakade och stödda träffar ordnas för att främja barnets rätt att upprätthålla en relation med föräldern som barnet inte bor hos. Föräldrarna kan avtala om övervakade och stödda träffar hos barnatillsyningsmannen. De kan även ordnas på basen av ett domstolsbeslut. <https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/socialvardstjanster/socialvardstjanster-for-barn-unga-och-familjer/skilsmassa-varnads-umgange-och-underhall/overvakade-byten/>

## Hemservice för barnfamiljer

Hemservice för barnfamiljer erbjuder praktisk hjälp och stöd om ni har en belastande situation i er familj. Den stöder föräldraskapet och familjens vardag. Hemservice för barnfamiljer hjälper till med barnomsorg, uppfostran, att stärka familjens egna resurser och vid behov hushållsarbete tillsammans med föräldern.

<https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/socialvardstjanster/socialvardstjanster-for-barn-unga-och-familjer/hemservice-for-barnfamiljer/>

## Stöd för barnfamiljer

Barnfamiljer kan möta utmanande livssituationer där de behöver hjälp. Det finns två olika sätt att söka stöd: 1) Be om hjälp – en lågtröskeltjänst för kontakt vid icke-brådskande vardagsbekymmer, även anonymt, och 2) Bedömning av servicebehov – en formell socialserviceprocess där man utreder om familjen har behov av långvarigt stöd.

<https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/socialvardstjanster/socialvardstjanster-for-barn-unga-och-familjer/stod-for-barnfamiljer/>