

**HÅLLBAR RELATION
eller vårdnadstvist**

Peter Hanthe

Kopieringsförbud

Detta verk är skyddat av upphovsrättslagen.

Vid utgivning av detta verk som e-bok, är e-boken kopieringsskyddad.

Titel: Hållbar relation eller vårdnadstvist

Upplaga 2:3

ISBN 978-91-988972-0-3

© Författaren 2023



Peter Hanthe
Stockholm 2023

Hållbara Relationer AB
(Sustainable Relationships Ltd.)

www.sure.se

Innehållsförteckning

Inledning	1
<i>Vem är häftet skrivet för?</i>	1
<i>Hållbar relation och vårdnadstvist</i>	1
<i>Några centrala begrepp</i>	2
<i>Varför jag har skrivit det här häftet</i>	3
<i>Kopplingen mellan hållbar relation och vårdnadstvist</i>	4
<i>Häftets upplägg</i>	4
Den första delen. Teorin bakom hållbara relationer	5
Hållbara relationer	6
<i>En hållbar parrelation</i>	6
<i>En hållbar föräldrelation</i>	6
<i>Kan alla bygga en hållbar relation?</i>	7
De fyra pusselbitarna	8
<i>Den första pusselbiten</i>	9
<i>Den andra pusselbiten</i>	11
<i>Den tredje pusselbiten</i>	13
<i>Den fjärde pusselbiten</i>	15
Den andra delen. Medling i vårdnadstvister	17
Medling – ett sätt att lösa en vårdnadstvist	18
<i>Vad är förhandlingsutrymme</i>	18
<i>Finns det, eller går det att skapa förhandlingsutrymme?</i>	19
<i>Några exempel på när färgen kan ändras</i>	23
<i>Vårdnadstvist – kan vara sista utvägen</i>	31
<i>Hur jag skapar förhandlingsutrymme</i>	35
<i>Medlare i vårdnadsmål</i>	36
Den tredje delen. Hållbar relation eller vårdnadstvist?	37
En vårdnadstvist löser man i tolv steg	38
Manual för medling	39
<i>Anna och Stefan, och deras barn Emil och Saga</i>	39
Den fjärde delen. Stödgrupper – anonyma forum	53
Ni klarar det troligen inte på egen hand	54
Den femte delen. Verktygslådan	55
Juridiska dokument	56
<i>Jurist eller advokat?</i>	56
<i>Teoretisk och praktisk juridik</i>	57
<i>Kontakta jurist</i>	58
<i>Dokument du kan skriva själv</i>	59

**We do not learn from experience ...
We learn from reflecting on experience.**

John Dewey



**Det enda man lär sig av sina misstag är
att det inte fungerade.**

**Det är först när man gör rätt som man
verkligen lär sig något.**

Tava Juri Vaba

Inledning

Jag arbetar som medlare för domstolar sedan 25 år tillbaka.¹ Ett medlingsuppdrag i en vårdnadstvist är tidsbegränsat till fyra veckor. Tidspressen har tvingat mig att utveckla en medlingsmetod som är enkel och effektiv, och praktiskt användbar.

Jag är både jurist och beteendevetare. Det har underlättat för mig att se öppningar där andra bara ser stängda dörrar.



Resultatet har blivit ett nytt och unikt sätt att arbeta med relationer. Jag har strukturerat och paketerat medlingsmetoden och gett den namnet Cause Mediation®.²

Vem är häftet skrivet för?

Som medlare har jag arbetat med föräldrar, så häftet är i första hand skrivet för föräldrar som har separerat och som vill arbeta med sin föräldrelation.

Men principerna för att arbeta med föräldrelationer är desamma som principerna för att arbeta med parrelationer, så häftet kan vara intressant även för par som vill arbeta med sin parrelation (oavsett om ni har barn eller inte).

Hållbar relation och vårdnadstvist

Vad är kopplingen mellan en hållbar relation och en vårdnadstvist? För att kunna ge dig svaret på den frågan så måste jag berätta lite om bakgrunden till hur jag kom fram till medlingsmetoden jag arbetar med idag.

Det första jag lärde mig när jag började arbeta med medling för domstolar var att väldigt lite av det jag läst på universitetet om juridik och konfliktlösning och om medling gick att använda i verkligheten. Jag lärde mig att man måste skilja mellan teoretisk juridik och praktisk juridik, och jag lärde mig att en vårdnadstvist handlar om både juridik och om föräldrelationen. Det är bara undantagsvis en vårdnadstvist enbart handlar om juridik, och det är ännu mer ovanligt att en vårdnadstvist enbart handlar om föräldrelationen.

¹ Mitt första medlingsuppdrag fick jag av Länsrätten i Göteborg den 14 augusti 1998.

² Medlingsmetoden har tre användningsområden: 1. Hur man skapar ett förhandlingsutrymme och löser en vårdnadstvist. 2. Hur man bygger en hållbar (eller åtminstone en fungerande) relation, och 3. Hur man sällar bort de människor som det inte går att förhandla med eller bygga en hållbar relation med.

Det paradoxala är att eftersom jag arbetat med en fot i juridiken och en fot i föräldrarelationer så bygger medlingsmetoden jag arbetar med idag på BÅDE en modell för hur man löser en vårdnadstvist OCH en modell för hur man bygger en hållbar föräldrarelation. Kopplingen mellan hållbara relationer och vårdnadstvister har blivit en naturlig del av mitt sätt att tänka och arbeta som medlare.³

Några centrala begrepp

Innan jag går in på det jag egentligen vill säga vill jag förklara några begrepp som är centrala för mycket av det jag säger i det här häftet.

Vårdnadstvist

En vårdnadstvist är en domstolsprocess som handlar om hur vårdnad, boende och umgänge om ett (eller flera) barn ska fördelas mellan föräldrarna.⁴

Domstolen arbetar inte med känslor, så en vårdnadstvist är en ganska fyrkantig process som bara syftar till att domstolen försöker få en så tydlig bild som möjligt av vad som är bäst för barnet innan domstolen till slut bestämmer sig för hur vårdnad, boende och umgänge om barnet ska fördelas mellan föräldrarna.

Medling i en vårdnadstvist

Medling är ett av många sätt att lösa konflikter. Gemensamt för all medling är att en opartisk person (medlaren) vägleder parterna i en konflikt till en lösning av konflikten.

Tingsrätten kan besluta om medling i en vårdnadstvist enligt FB 6 kap. 18 a §.

"Rätten får uppdra åt en medlare att försöka få föräldrarna att nå en samförståndslösning som är förenlig med barnets bästa. En medlare ska ha relevant utbildning och yrkeserfarenhet och vara lämplig för uppdraget. Rätten kan lämna närmare anvisningar till medlaren om vad han eller hon ska iakttä när uppdraget utförs.

Medlaren ska inom den tid som rätten bestämmer lämna en redogörelse för de åtgärder som har vidtagits. Tiden får inte sättas längre än fyra veckor. Rätten får dock förlänga tiden, om det finns förutsättningar att nå en samförståndslösning.

Medlaren har rätt till skälig ersättning för arbete, tidsspillan och utlägg som uppdraget krävt. Rätten beslutar om ersättningen. Ersättningen betalas av allmänna medel."

Medlaren har en enda uppgift: "att försöka få föräldrarna att nå en samförståndslösning som är förenlig med barnets bästa." Det finns inte två vårdnadstvister som är likadana, så det finns ingen mall för hur medlaren ska göra för att underlätta för föräldrarna att nå en samförståndslösning, men en framgångsrik medling slutar nästan alltid med en förhandling och vägen dit går ofta via en lagad föräldrarelation.

Medlaren ska lämna en redogörelse, som inte ska innehålla mer än vilka möten medlaren haft och vad medlingen resulterat i. Medlingen är gratis för föräldrarna.⁵

³ Det finns en mer detaljerad beskrivning av kopplingen på sidan 4 och på sidan 25,

⁴ Se sidan 17 i häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling" för en förklaring av begreppen.

⁵ Mer information hittar du här: <https://www.domstol.se/om-sveriges-domstolar/for-dig-som-aktor-i-domstol/for-dig-som-medlare/medlare-i-mal-om-varnad-boende-eller-umgange/>

En hållbar relation

Min definition av en hållbar relation är att det är en relation som bygger på:

- ◇ **Ömsesidig tillit**, och
- ◇ antingen **gemensamma värderingar**, eller förmågan att hitta lösningar när man har olika syn på vad som är rätt/fel eller bra/dåligt.
- ◇ I en hållbar parrelation krävs det dessutom **ömsesidig attraktion**.⁶

Alla är överens om att ömsesidig tillit och gemensamma värderingar är bra i en relation. Men om du frågar människor hur många de känner som lever i en sådan parrelation, så visar det sig att det nästan bara är de som är nyförälskade som känner en ömsesidig tillit till varandra.



De flesta hamnar gång på gång i relationer där tilliten minskar mer och mer, och till slut är tilliten helt borta.



Det finns skäl till varför tilliten minskar. När man förstår varför tilliten minskar är det inte bara möjligt utan relativt enkelt att bygga en hållbar relation.

Varför jag har skrivit det här häftet

I mitt arbete träffar jag ett hundratal föräldrar per år. Vissa delar av min medlingsmetod är unika, och jag har mer och mer känt att det är synd att bara de föräldrar jag arbetar med får ta del av vad jag lärt mig under åren.

⁶ Attraktion är ett komplext och omfattande ämne och berörs därför inte i häftet. Häftet handlar enbart om det som är gemensamt för parrelationer och föräldrarelationer; tillit och värderingar.

Min förhoppning, och skälet till att jag skrivit häftet, är att om fler föräldrar kan få information om hur man kan lösa en vårdnadstvist och hur man kan bygga en hållbar relation, så kommer antalet vårdnadstvister som startas upp varje år och antalet utdragna och kostsamma vårdnadstvister att minska kraftigt.

Kopplingen mellan hållbar relation och vårdnadstvist

Syftet med medling i en vårdnadstvist är att underlätta för föräldrar att på frivillig väg lösa en vårdnadstvist. Målsättningen är att medlingen ska sluta i en förhandling, men negativa känslor och dålig kommunikation blockerar ofta möjligheten att förhandla.

Det effektivaste sättet att lösa blockeringen har visat sig att också vara ett effektivt sätt att bygga en hållbar relation. Så häftet du håller i din hand handlar både om hur man löser en vårdnadstvist och hur man bygger en hållbar relation.

Häftets upplägg

Den första delen

ger dig teorin bakom hållbara relationer, en bild av mekanismerna bakom hur tillit bryts ner, och hur man bygger upp tillit. Jag beskriver också en enkel modell för hur ni kan lösa situationer där ni har olika uppfattning om vad som är rätt/fel och bra/dåligt.

Den andra delen

ger en beskrivning av vad medling i vårdnadstvister är, hur jag tänker när jag arbetar som medlare i en vårdnadstvist, och typsituationer jag möter i mitt arbete.

Den tredje delen

beskriver hur man löser en vårdnadstvist genom att skapa förhandlingsutrymme. Jag utgår från den trasigaste föräldrarelationen som finns – en vårdnadstvist.

Den fjärde delen

tar kort upp de stöd som kan underlätta för er att bygga en hållbar relation. Det är svårt att göra rätt om man bara umgås med människor som gör fel. Det underlättar om man får möjlighet att ha kontakt med andra som vill bygga en hållbar relation.

Den femte delen

innehåller information om juridiska dokument du möter i anslutning till en vårdnadstvist.

Hänvisning till "Medling i vårdnadstvister – Dokumentsamling"⁷

I häftet finns det hänvisningar till ett annat häfte: "Medling i vårdnadstvister – Dokumentsamling". De första två sidorna i det häftet är en kort sammanfattning av vad medling i vårdnadstvister är, men häftet innehåller framförallt viktig information och mallar till dokument du kan behöva skriva om du hamnar i en vårdnadstvist.

⁷ Häftet kan laddas ner som interaktiv pdf på hemsidan www.sure.se.

Den första delen

Teorin bakom hållbara relationer



If you can't explain it simply, you don't understand it well enough.

Albert Einstein (allegedly)

Simplicity is the ultimate sophistication

Leonardo da Vinci

Hållbara relationer

En hållbar parrelation

Alla "vet" vad som krävs för att en parrelation ska vara hållbar, men det är nästan bara de som är nyförälskade som har känslan av ömsesidig tillit. Det är jämförbart med att leva ett hälsosamt liv – de flesta vet vad som krävs, men det är få som verkligen lever ett hälsosamt liv.

Varför är det så svårt?

När vi är i en parrelation så behandlar vi alldeles för ofta varandra på ett sätt som bryter ner tillit i stället för att bygga upp tillit. Vi vet att vi gör fel, men vi fortsätter ändå att behandla varandra illa. Det är som med mat och hälsa. Vi vet att vi gör fel, men vi äter ändå mat som inte är hälsosam för oss.

Skälet är enkelt. Vi gör som alla andra gör! Om alla andra äter snabbmat så kan det väl inte vara så farligt om jag gör det ibland? Om alla andra blir arga och skriker och anklagar varandra så kan det väl inte vara fel om jag gör det också?

Vi måste ifrågasätta sådant vi tycker är självklart

Det är omöjligt att bygga en hållbar parrelation så länge vi beter oss lika tokigt mot varandra som alla andra gör. För att kunna bygga en hållbar parrelation måste vi ifrågasätta saker vi gör mot varandra och som vi tror är självklara och naturliga.

En hållbar föräldrarelation

Det finns några skillnader mellan parrelationer och föräldrarelationer som gör att det är relativt vanligt att föräldrar som separerar har en hållbar föräldrarelation.

I en parrelation måste det finnas ömsesidig attraktion. I en föräldrarelation är inte attraktion relevant. I en parrelation krävs det tillit på ganska många punkter. I en föräldrarelation handlar tilliten enbart om hur man är som förälder. I en parrelation är det många värderingar som ska stämma. I en föräldrarelation räcker det med att föräldrarna har ungefär samma syn på vad som är barnets bästa.

Men det finns ytterligare en skillnad, och den gör att det ibland tvärtom kan vara mycket svårt att bygga en hållbar föräldrarelation.

Det är svårt att lämna en dålig föräldrarelation

En parrelation kan vi så gott som alltid lämna, oavsett om den är trasig eller bara dålig. Men en föräldrarelation kan vi inte lämna – om vi inte vill lämna vårt barn.

Föräldrar som inte har en hållbar föräldrarelation efter separationen lever ofta i en dålig föräldrarelation som de inte kan lämna eftersom de inte vill lämna sina barn.

En dålig föräldrarelation kan fungera. Man kan leva med brist på tillit, och man kan leva med att den andra föräldern alltid får igenom sin vilja. Men det sliter att leva i en föräldrarelation som bara fungerar!

En dålig föräldrarelation är riskabel

Att leva i en föräldrarelation som sliter innebär att det finns en ständig risk för att den helt går sönder. Föräldrar som bråkar om sina barn har sällan bara en dålig föräldrarelation. Deras föräldrarelation är så gott som alltid helt trasig.

En trasig föräldrarelation kan sällan lagas helt. Den kan oftast bara förändras till att på sin höjd bli en fungerande föräldrarelation.



Det går att lära sig leva i en dålig föräldrarelation

Det positiva är att det går att lära sig att leva i en fungerande föräldrarelation. Föräldrar som kan lära sig handskas med bristen på tillit och hindra tillitsbristen från att bli värre, och som kan lära sig använda verktyg som gör det möjligt att hitta lösningar i situationer när de har olika uppfattning om vad som är rätt/fel och bra/dåligt, har en god möjlighet att överleva i en fungerande föräldrarelation.

Du måste ifrågasätta sådant du tycker är självklart

Om du vill bygga en hållbar (eller fungerande) föräldrarelation⁸ måste du på samma sätt som i en parrelation vara öppen för förändring och ifrågasätta saker vi gör mot varandra och som vi tycker är självklara och naturliga. Förändring kräver kunskap och information för att motivera, tid för att träna, och stöd för att hålla motivationen uppe.

Det här häftet ger dig kunskap och information. Tid för att träna är främst en fråga om vad och hur du prioriterar. Stöd kommer att finnas. Men jag tänker inte försöka få dig att tro att det kommer att bli lätt. Samhällets norm är inte att bygga relation – normen är att konsumera relationer. Par och föräldrar som vill bygga en hållbar relation måste göra förändringar som strider mot samhällets normer!

Kan alla bygga en hållbar relation?

Oavsett om parterna vill bygga en hållbar parrelation eller har separerat och vill bygga en hållbar föräldrarelation, behöver medlaren ställa två frågor till sig själv:

1. **Har någon av parterna en dold agenda**, en psykisk sjukdom, eller vill hämnas eller skada? Om svaret är ja avslutas medlingen. Om svaret är nej så börjar medlaren titta närmare på parternas tillit (eller brist på tillit) till varandra.⁹
2. **Är det möjligt för parterna att bygga en hållbar relation** genom att arbeta med sin tillit (eller brist på tillit)? Om svaret är nej avslutas medlingen. Annars börjar medlaren arbetet med att hjälpa parterna att bygga en hållbar relation.¹⁰

⁸ Fortsättningsvis skriver jag bara hållbar relation i stället för hållbar (eller fungerande) relation.

⁹ En hållbar relation bygger på ömsesidig tillit och antingen gemensamma värderingar, eller förmågan att hitta lösningar när man har olika syn på vad som är rätt/fel eller bra/dåligt.

¹⁰ Se sidan 14, sista stycket, ett exempel på när det inte är möjligt att arbeta med bristen på tillit.

De fyra pusselbitarna

Som jag nämnde i inledningen har jag på grund av tidspress varit tvingad att så snabbt och effektivt som möjligt motivera föräldrarna jag mött i mitt arbete med vårdnadstvister att ändra sitt sätt att kommunicera med varandra.

Pusselbitarna är skapade för att nå fram till föräldrar som bråkar om sina barn, men principerna fungerar på exakt samma sätt när det gäller parrelationer. Enda egentliga skillnaden, när det gäller tillit, är vad man behöver lita på.

Under mitt första individuella möte med föräldrarna går jag igenom de tre första pusselbitarna. Syftet är att ge dem en bild av vad som gått snett i deras relation, men också en förhoppning om att det går att fixa.

Pusselbitarna är så korta och koncentrerade som möjligt för att inte krångla till det mer än nödvändigt. Om föräldrarna kan förstå att brist på tillit går att lösa så är det möjligt för dem att steg för steg visa för varandra att de faktiskt vill ha en fungerande föräldrelation.

Den första pusselbiten beskriver skillnaderna mellan vanliga relationer och hållbara relationer, och skillnaden mellan parrelationer och föräldrelationer. Men det främsta syftet med den första pusselbiten är att visa för föräldrar att det faktiskt bara krävs tillit på tre punkter för att deras föräldrelation ska kunna bli hållbar. När det blir så konkret så brukar de flesta föräldrar se ljuset i tunneln. Konflikten går helt plötsligt att ta på, och det börjar byggas upp ett hopp om att kunna sluta bråka om barnets bästa.

Den andra pusselbiten tar det ett steg längre. I den andra pusselbiten gör jag en koppling mellan tillit och oro. Jag förklarar att oro går att beskriva med ord och att det gör det möjligt att arbeta med oro.

I den andra pusselbiten beskriver jag även mekanismerna bakom hur oro byggs upp. Man blir inte bara helt plötsligt orolig, på samma sätt som man helt plötsligt kan bli förkyld – det finns en anledning och en bakgrund till varför man blir orolig.

Den tredje pusselbiten handlar om hur man gör, med utgångspunkt i en förståelse för hur oro byggs upp, för att hindra att oro skapas och att stoppa oro från att bli starkare.

Den tredje pusselbiten beskriver några verktyg som föräldrarna måste arbeta med under en längre tid för att de ska bli en naturlig del av deras föräldrelation. Det är nästan omöjligt att beskriva med ord hur verktygen fungerar i praktiken – det är nödvändigt att arbeta med verktygen för att verkligen kunna förstå dem.

Den fjärde pusselbiten handlar om ett enkelt verktyg som gör det möjligt att hitta lösningar när man har olika syn på vad som är rätt/fel eller bra/dåligt. Det är inte så konstigt egentligen – man behöver bara göra precis tvärtom mot vad man är van att göra!



Den första pusselbiten

Vanliga Relationer och hållbara relationer

Oavsett typ av relation – parrelation, vänskapsrelation, föräldrelation, etc., så skiljer jag på vanliga relationer och hållbara relationer. Vanliga relationer är den typen av relationer som vi växer upp med och lever i, som vi ser på TV och på film, och som vi läser om i böcker. Vanliga relationer är normen, och vi har en ganska tydlig bild av hur en vanlig relation fungerar.

Men en vanlig relation är inte en hållbar relation. En vanlig relation är hållbar bara så länge som den är bra. Den är inte hållbar i sig. När en vanlig relation blir dålig så tar den slut och då lämnar vi den. Vanliga relationer är konsumtionsvaror.

Det finns en enda, och avgörande, skillnad mellan vanliga relationer och hållbara relationer. Hållbara relationer bygger på tillit!

En hållbar relation kan vara dålig periodvis och ändå vara hållbar. Relationer till nära familjemedlemmar är ofta hållbara relationer. ”Blod är tjockare än vatten” betyder för de flesta att det finns en grundläggande känsla av tillit inom familjen. Även om vi har en dålig relation till våra föräldrar eller våra syskon så räknar vi med att de kommer till undsättning om det verkligen gäller.

En hållbar parrelation – bättre hälsa

Jag såg en TED-föreläsning för ett tag sedan som tog upp en Harvardstudie som började för ca 80 år sedan och som följt en grupp män sedan dess. En sak som Harvardstudien upptäckt är att de män som levde i en tillitsfull parrelation när de var i femtioårsåldern hade mycket större chans att bli 80 år och äldre. Så tillit verkar ha en stor betydelse även för den fysiska hälsan.

Parrelationer och föräldrelationer

När vi pratar om relationer så tänker vi oftast på parrelationer. För att en parrelation ska bli hållbar i sig så räcker det inte med att den är bra och det räcker inte med bara lite tillit – det krävs mycket tillit och det krävs tillit på många punkter. Det räcker inte med att lita på att ens partner inte träffar andra, man behöver också kunna lita på att hen vill stanna kvar i relationen, och att hen vill fortsätta ge mig det som gör att jag vill stanna kvar i relationen.

En parrelation leder ofta till en tillökning i familjen. Man får barn tillsammans. När barnet kommer till världen så har paret inte bara en parrelation, utan även en föräldrelation. Om parrelationen blir dålig så lämnar vi den utan några allvarigare konsekvenser. Men föräldrelationen är inte lika lätt att lämna utan konsekvenser. Så föräldrelationer bör vara hållbara i sig.

Parrelationen är en konsumtionsvara för de flesta av oss, även om vi har barn tillsammans – en parrelation kräver ju tillit på många punkter för att den ska vara

hållbar i sig. Lyckligtvis (för barnen) leder de flesta separationer i barnfamiljer inte till en katastrof för barnen! Skälet är enkelt. En hållbar föräldrelation kräver bara tillit på ett fåtal punkter.

De två första är:

1. Föräldrarna måste känna en ömsesidig tillit till att den andra föräldern alltid sätter barnets bästa framför sitt eget bästa.
2. Föräldrarna måste känna en ömsesidig tillit till att den andra föräldern är en likvärdig och kompetent förälder.

Föräldrar som hamnar i en vårdnadstvist har en sak gemensamt: de brister i tillit på minst en av de två punkterna! När vårdnadstvisten startar har dom dessutom inte sällan en historik bakom sig med lögn, påhopp och anklagelser som gjort det allt svårare för dem att känna tillit på en tredje punkt:

3. Föräldrarna måste känna en ömsesidig tillit till att den andra föräldern verkligen vill ha en föräldrelation.



Man kan tycka att föräldrarna först måste börja lita på att den andra föräldern verkligen vill ha en föräldrelation innan det är möjligt för dem att börja bygga tillit på någon annan punkt. Men, det har visat sig att en "mjuk" överenskommelse¹¹ som föräldrarna får arbeta med under några månader och som ger dem möjlighet att visa för varandra att de sätter barnets bästa framför sitt eget bästa och att de ser på varandra som likvärdiga och kompetenta föräldrar, är det effektivaste sättet att minska bristen på tillit till att den andra föräldern vill ha en föräldrelation. Paradoxalt, men effektivt.

Nästa steg av medlingsarbetet (den andra pusselbiten) handlar om att förklara hur tillit bryts ner och hur brist på tillit byggs upp. Genom att översätta brist på tillit till oro blir det lättare att förstå mekanismerna bakom hur tillit bryts ner, och när du förstår mekanismerna bakom hur tillit bryts ner blir det lättare att förstå och använda verktygen som gör det möjligt att minska bristen på tillit.

¹¹ På sidan 18 i "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling" finns exempel på "mjuk" överenskommelse..



Den andra pusselbiten

Tillit — oro

I en hållbar relation finns det tillit mellan parterna. I en vanlig relation kan det finnas brist på tillit. Både tillit och brist på tillit är abstrakta begrepp som man inte riktigt kan ta på. Det är som kärlek — antingen känner du det eller så känner du det inte.

Jag kan ge ett exempel. Anta att du har kommit överens med din partner om att ni ska träffas på en viss plats vid en viss tid. Din erfarenhet säger dig att din partner nästan aldrig kommer i tid. Relationen påverkas egentligen inte direkt av om din partner kommer i tid eller inte, men eftersom din partner ofta kommer för sent så har du börjat känna ett tvivel på om du kan lita på att hen verkligen vill stanna i relationen. Man skulle kunna säga att du har börjat känna en brist på tillit till om hen vill stanna i relationen.

Brist på tillit är svårt att arbeta med, men brist på tillit kan översättas till oro. Oro är mycket lättare att formulera med ord, och därför också lättare att arbeta med. I det här exemplet skulle jag säga att eftersom din partner ofta kommer för sent så kan du ha börjat känna en oro för att din partner inte vill stanna i relationen.

Man kan inte aktivt bygga tillit (lika lite som man aktivt kan bygga kärlek). Men om man kan minska oron så skapas ett tomrum där oron har varit, och i det tomrummet kan tillit byggas upp.

Medlingsmetoden som jag har utvecklat och arbetar med har ett absolut fokus på oro. Jag arbetar inte med parternas brist på tillit till varandra. Jag arbetar med att minska deras respektive oro för att skapa ett tomrum där tillit kan byggas upp.

Oro startar med en iakttagelse

Det första som sker innan oro byggs upp är att vi hör eller ser något. Vi gör en ren iakttagelse. Nästa steg är att vi tolkar iakttagelsen. När vi gjort tolkningen så drar vi en slutsats och hamnar i en oro.



En enkel liknelse: Vatten finns i tre former: ånga, flytande, och fast. Men oavsett form så är vatten alltid H₂O. Oro finns också i tre former. En lätt oro är en fundering. Vanlig oro är just bara oro. Allvarlig oro är en övertygelse (vi säger ibland att man är ”fast övertygad”), men oavsett form så är oro alltid bara oro. Och precis som vatten går oro att förändra, oavsett vilken form den har!

För en tid sedan satt jag i ett möte med en pappa i en vårdnadstvist. Hans nuvarande partner satt med under mötet, och jag vände mig till henne när jag skulle förklara hur oro byggs upp. Jag sa:

”Anta att Eric (Jag kallar pappan Eric i det här exemplet) kommer hem tre timmar för sent en eftermiddag. Han slutade jobbet klockan fyra, och han är i vanliga fall hemma senast vid fem, men den här gången är han inte hemma förrän vid åtta-tiden.

Första gången det händer så kanske du blir lite fundersam, men eftersom du fyller år veckan därpå så tänker du att han kanske var och handlade något fint till dig och därför stannar du vid att bara bli lite fundersam.

Men anta att det händer flera gånger. Anta att han kommer hem sent allt oftare. Det dröjer inte lång tid innan du börjar bli orolig, och när han vid ett tillfälle går in och duschar och glömmar telefonen på köksbordet och det plingar till i telefonen och du ser att han fått ett sms från en kvinna som skriver ”Träffas vi på det vanliga stället imorgon?” då är du inte längre bara orolig – du är övertygad om att han har en affär.

Tolkningen att Erik är otrogen är realistisk. Men anta att den är felaktig. Erik kanske har startat ett nytt affärsprojekt som han vill vänta med att berätta om.”

Många kraschade relationer (dvs allt från vänskapsrelationer, arbetsplatsrelationer och familjerelationer, till parrelationer och föräldrarelationer) bottnar i feltolkningar, missförstånd och dålig kommunikation.

En duktig bilmekaniker förstår hur en bil ”fungerar”. En duktig läkare förstår hur människokroppen ”fungerar”. En duktig IT-tekniker förstår hur en dator ”fungerar”. Det är lättare att bygga eller laga något om man förstår hur det ”fungerar”. Egentligen bara sunt förnuft, eller hur?

Mekanismerna bakom hur oro byggs upp är inte komplicerade. Genom att lära sig förstå mekanismerna bakom hur oro byggs upp kan man lättare undvika att i onödan skapa oro som inte behöver finnas, och eftersom all oro är möjlig att förändra kan man till och med förändra en övertygelse till vanlig oro!

Vanliga skäl till varför oro skapas i onödan

Det är uppenbart att det kan bli fel på flera stationer på vägen, men det vanligaste skälet till att oro skapas i onödan är att vi gör en felaktig tolkning av det vi ser och hör.

Vi är rent generellt jättedåliga på att skilja mellan avsikt och resultat! Om vi drabbas av något dåligt på grund av något en annan person gör mot oss så tolkar vi lätt in en avsikt att vi ska må dåligt. Tänk om vi i stället skulle fråga vad avsikten var? Hur många gånger har du gjort något med en god avsikt och bara fått skit tillbaka?

Ett annat skäl är att vi uttrycker vi vår oro på ett anklagande sätt. Den som blir anklagad försvarar sig genom anklaga tillbaka – bådars oro växer för varje anklagelse.



Den tredje pusselbiten

Hur handskas man med oro?¹²

Målsättningen är att bygga tillit. För att kunna bygga tillit måste man handskas med oron som hindrar tillit från att byggas upp. Det bästa är naturligtvis att bli av med oron, eller åtminstone att minska den. Men ibland får man nöja sig med att bara stoppa oron från att bli starkare. Så hur gör man? Vilka verktyg behöver man?

Den egna oron och den andra partens oro

Oavsett om du befinner dig i en parrelation eller i en föräldrarelation så är ni två personer som var och en bär på sitt eget orospaket. Ni behöver båda lära er:

- ♦ att handskas med sin egen oro, och
- ♦ att underlätta för den andra personen att handskas med sin egen oro.

Den egna oron

Det är två verktyg du behöver lära dig för att kunna handskas med din egen oro:

1. **Se skillnaden mellan iakttagelsen och tolkningen av iakttagelsen.** Gör en egen bedömning av om din tolkning av iakttagelsen, och slutsatsen du drog efter tolkningen, är realistisk. Syftet är enkelt – att minimera risken för att du bygger upp en oro helt i onödan!
2. **Ta ansvar för din egen oro.** Du gör det i fem steg:
 - Steg 1** är att du definierar och beskriver din egen oro för dig själv i ord.
 - Steg 2** är att du skattar oron på en skala 1-9 (En fundering är 1. En övertygelse är 9).
 - Steg 3** är att du detaljerat och konkret talar om för den andra personen vad hen kan göra för att underlätta för dig att minska din oro.
 - Steg 4** är att den andra personen tar ställning till om hen VILL och KAN göra det du ber om. Du kanske ber om för mycket och måste sänka dina önskemål.
 - Steg 5** är att du gör en ny skattning av oron på en skala 1-9 när den andra personen gjort vad hen kan för att underlätta för dig att minska din oro.

Den andra partens oro

Du måste också underlätta för den andra personen att handskas med sin egen oro.

Uttryck en oro i stället för att anklaga

När du anklagar din partner för att inte lyssna på dig: *”Du lyssnar inte på mig!”* så kan du i stället säga: *”Jag är orolig för att du inte tycker att det jag säger är värt att lyssna på”.*

¹² Se exempel från sidan 24 i häftet *”Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling”*.

När du anklagar någon så bygger det upp en oro hos den du säger det till (t ex: *"Tycker hen inte om mig längre?"*). Men när du säger det som en oro så är risken mycket mindre att den du säger det till blir orolig i onödan.

Avsikt/resultat

Ett viktigt verktyg är att förstå skillnaden mellan avsikt och resultat. När vi tolkar den rena iakttagelsen så har vi svårt för att inte tolka in en avsikt hos den som gör något mot oss. Det som drabbar oss – resultatet – är sällan identiskt med avsikten!

Att "erkänna" att resultatet kan se annorlunda ut än avsikten innebär inte att man erkänner att man hade en avsikt att få just det resultatet! Avsikten och resultatet kan existera samtidigt trots att resultatet kan se helt annorlunda ut än avsikten. Verkligheten är inte svart/vit. Även om ett mynt har två sidor så kan man titta mot kanten av myntet och se båda sidorna samtidigt.

Underlätta eller försvåra

Ett av verktygen du behöver lära dig är frågan du måste ställa dig själv i all kommunikation mellan er: ***"Kommer det jag säger, skriver, eller gör nu att underlätta för den andra föräldern att minska sin oro eller kommer det att försvåra för den andra föräldern att minska sin oro?"***

Respektera varandras oro

Även om oron bygger på en felaktig eller överdriven tolkning av en ren iakttagelse och är obefogad eller orealistisk så finns oron där. Så respektera varandras oro!

Att säga till någon *"Du behöver inte oroa dig!"* är som att säga till en person som är rädd för spindlar: *"Sluta larva dig nu. Det finns ingen anledning att vara rädd för den där lilla spindeln!"*. Oron kommer inte att minska — den som känner oron kan känna sig så kränkt och "icke-respekterad" att oron i stället ökar.

Det här hänger ihop med att ta ansvar för sin egen oro. Om du talar om för den andra parten att hen inte behöver vara orolig, så innebär det att du tar ansvar för den andra partens oro. Låt bli det! Låt den andra parten ta ansvar för sin egen oro!

Prata om oron så nära den rena iakttagelsen som möjligt.

I stället för att säga *"Jag är orolig för att du är arg på mig"* så titta på vad det är du ser eller hör som gör att du känner en oro. Du kanske ska säga: *"När du höjer rösten eller tittar på mig med den där blicken så blir jag orolig för att du är arg på mig"*.

När man inte kan handskas med oron

Ett skäl till att det inte går att handskas med oron kan vara att det inte finns någon oro – relationen är trasig på grund av hämndbegär, svartsjuka, psykisk sjukdom, ekonomiska motiv eller något annat som inte alls har med barnets bästa att göra.

Ett annat skäl kan vara att en av parterna har en stark övertygelse om att konflikten till 100 % beror på den andra parten. En så stark oro kan man inte arbeta med (kom ihåg att en övertygelse i grunden bara är en stark oro).



Den fjärde pusselbiten

Värderingar/konfliktlösning

Men hållbara relationer handlar inte bara om tillit/oro. Hållbara relationer handlar också om värderingar. Om man inte är överens om vad som är rätt och fel och bra och dåligt så måste man ha verktyg för att komma fram till något båda kan leva med.

Principen för att handskas med värderingar är densamma som när man handskas med oro. När det gäller oro så måste man börja med att fokusera på rena iakttagelser i stället för att fokusera på oron. När det gäller värderingar (dvs frågor om rätt/fel och bra/dåligt) måste man börja med att fokusera på problemet/behovet i stället för att börja med att fokusera på lösningen.

Det kan dyka upp rent praktiska situationer som måste lösas. Barnet kanske blir sjukt eller det händer något i skolan. Om ni inte har tillgång till verktyg för hur ni ska lösa konflikter så kan oenighet om hur en enkel praktisk situation ska lösas snabbt eskalera till en allvarlig konflikt.

Anta att ni är föräldrar till Oscar, som är nyss fyllda tolv år. Oscar bor varannan vecka hos er. Oscar har precis kommit hem till dig efter en vecka med den andra föräldern när du blir kontaktad av den andra föräldern som säger: *"Vi måste gå till BUP eller en barnpsykolog med Oscar, för han mår dåligt"*.

Du förstår ingenting, för när Oscar är hos dig så mår han jättebra. När den andra förälder känner att du inte tar situationen på allvar och att du inte alls är orolig för Oscar så blir du utskäld och anklagad för att inte se till Oscars bästa. Men du ser inget behov och har därför ingen anledning att ens fundera på en lösning.

Den andra föräldern har gjort några rena iakttagelser (du minns väl att all oro startar med en iakttagelse?):

- ◇ Oscar äter lite mindre än tidigare. Det är mätbart och är en ren iakttagelse.
- ◇ Oscar somnar lite senare än tidigare, och det händer oftare än tidigare att han vaknar mitt i natten. Det är också mätbart och är rena iakttagelser.
- ◇ När den andra föräldern pratar med Oscar så tar det längre tid än tidigare innan Oscar svarar, och när han svarar så händer det oftare än tidigare att han inte svarar tydligt på frågan.

När den andra föräldern har tolkat de rena iakttagelserna så har hen kommit fram till att Oscar mår dåligt och att Oscar behöver hjälp.

Du har gjort nästan motsvarande rena iakttagelser. Oscar har lite sämre aptit, han somnar lite senare och sover lite oroligt, och han är lite frånvarande på dagarna. Men du är inte orolig. Du vet att Oscar varit ledsen sedan han fick veta att

hans bästa kompis ska flytta snart, och de rena iakttagelserna du har gjort har du tolkat som att Oscar visserligen är jätteledsen just nu, men att det kommer att gå över med tiden. Du ser inte att det finns något problem som måste lösas.

Ett grundläggande fel många gör (oavsett vilken typ av relation de befinner sig i) är att de bråkar om lösningar utan att först vara överens om att det finns ett problem som behöver lösas. Den ena argumenterar för en lösning och den andra har inte ens gjort någon iakttagelse som kan tolkas som att det finns ett problem eller ett behov. **Ni måste först vara överens om att det finns ett problem/behov, och att problemet/behovet måste lösas INNAN ni kan börja prata om lösningar!**

Om du tycker att ditt barn har problem i skolan och att ditt barn därför behöver byta skola och den andra föräldern inte ens ser att ert barn har problem i skolan och därför inte tycker det finns skäl att prata om vilken skola ert barn ska byta till, då tycker du troligen att problemet är att den andra föräldern inte går med på ett skolbyte. Men då har du gjort kardinalmisstaget att blanda ihop problemet med lösningen!

Om du påstår att problemet är att den andra föräldern inte vill gå med på ett skolbyte, då har du helt på egen hand tagit alla tre stegen: du har bestämt dig för att det du sett och hört ska tolkas som att det finns ett problem, att problemet måste lösas, och hur problemet ska lösas. Är det ett bra exempel på konfliktlösning?

Men vi är alla ovana vid att se skillnaden mellan en ren iakttagelse och tolkningen av den rena iakttagelsen, och det är inte heller helt lätt att se skillnaden mellan ett problem som behöver lösas och lösningen av problemet. Det tar tid och kräver målmedveten träning att lära sig se skillnaden.

Lösning på problemet/behovet



**Tolkning av iakttagelsen. Hur allvarligt är det?
Behöver problemet/behovet lösas?**



Ren iakttagelse av problemet/behovet

Det första är att iaktta vad barnet säger och gör. Nästa steg är att tolka det barnet sagt och gjort. Om tolkningen blir att barnet har det jobbigt i skolan så är nästa steg att bestämma sig för om situationen är så allvarlig att den måste lösas. Först därefter är det aktuellt att prata om eventuella lösningar.

Men ibland hamnar föräldrar i situationer som det kan vara svårt att hitta en lösning på — det finns värderingar som är inkompatibla och problem som har minst två likvärdiga lösningar. Kompromiss är dessvärre ett nyckelord även i de bästa relationerna.

Den andra delen

Medling i vårdnadstvister



All that glitters is not gold

William Shakespeare

All that is gold does not glitter

J.R.R. Tolkien

Medling – ett sätt att lösa en vårdnadstvist

Medling är ett av många sätt att lösa konflikter. Gemensamt för all medling är att en opartisk person (medlaren) vägleder parterna i en konflikt till en lösning av konflikten.

Men precis som det finns många sätt att lösa konflikter finns det många sätt att medla och stora skillnader mellan medling i olika typer av konfliktsituationer.

Förhandling är en medlingsmetod som kan underlätta för föräldrar att på frivillig väg nå en samförståndslösning om vårdnad, boende och umgänge. En förhandling är därför alltid slutmålet för medling i en vårdnadstvist.

Men en förhandling kan bara inledas om det finns förhandlingsutrymme. Föräldrarna kan inte stå alltför långt från varandra när det gäller synen på vad som är barnets bästa om de ska kunna förhandla fram en överenskommelse.

Om det inte finns förhandlingsutrymme så kan det finnas skäl att arbeta med medlingsmetoder som är mer inriktade på att arbeta med föräldrarnas kommunikation och känslor, men i så fall enbart för att skapa förhandlingsutrymme.

De medlingsmetoder man använder för att skapa förhandlingsutrymme är inte familjeterapeutiska utan strukturerade och konkreta medlingsmetoder som bara syftar till att underlätta för föräldrarna att komma förbi de känslor som hindrar dem från att lösa vårdnadstvist.

Om föräldrarna reparerar sin dåliga föräldrelation och bygger en hållbar relation på vägen mot en förhandling så är det bonus.

Vad är förhandlingsutrymme

En vårdnadstvist handlar om hur vårdnad, boende och umgänge om barnet ska fördelas mellan föräldrarna. Domstolen arbetar inte med känslor, så om föräldrarna ska nå en frivillig överenskommelse under en vårdnadstvist så handlar det alltid om förhandling – som när du ska köpa en bil eller ett hus. Iskallt och helt utan känslor.

För att kunna inleda en förhandling så måste det finnas förhandlingsutrymme. Om du och säljaren har ganska lika uppfattning om vad huset eller bilen är värd så finns det förhandlingsutrymme. Om ni har helt olika uppfattningar om värdet så saknas det förhandlingsutrymme. Om det saknas förhandlingsutrymme så måste man skapa ett förhandlingsutrymme för att det ska kunna "bli en affär".

Anta att du ska köpa en bil. Bilen kostar 300.000, men du vill bara betala 275.000. Det skiljer 25.000 mellan dig och säljaren. Det finns ett förhandlingsutrymme och det är ganska sannolikt att det blir en affär mellan er. Du kanske kan få säljaren att gå ner i pris, eller du kan förhandla dig till en uppsättning vinterdäck och service de närmaste åren, eller så hittar ni en annan lösning som gör att ni båda är nöjda.

Men anta i stället att du inte vill betala mer än 200.000 för bilen. Du har inte mer pengar, eller så tycker du inte att bilen är värd mer. Det är uppenbart att det saknas förhandlingsutrymme, och det är osannolikt att det blir en affär mellan er.

Finns det, eller går det att skapa förhandlingsutrymme?

Innan jag kan ta ställning till om det är möjligt att medla måste jag få en bild av om det finns förhandlingsutrymme, eller om det går att skapa förhandlingsutrymme.

Det är inte helt enkelt att få en tydlig bild, och det är en process som går i flera steg, men de första frågorna jag ställer mig är:

- **Finns det förhandlingsutrymme?** Så gott som alltid är svaret "Nej!" Skälet är enkelt: Jurister, dvs domaren och ditt ombud, är duktiga på förhandling. Om de hade kunnat skapa ett förhandlingsutrymme så hade de gjort det, och då hade vårdnadstvisterna aldrig hamnat hos en medlare.

Om svaret är ja, så inleds en förhandling om vårdnad, boende och umgänge. Om svaret är nej går jag till nästa fråga.

- **VILL båda föräldrarna lösa vårdnadstvisterna?** Om en förälder (eller båda) har en dold agenda, vill t ex flytta utomlands med barnet, starta en ny familj med en ny partner, hämnas eller förstöra livet för den andra föräldern, eller har något annat skäl till att inte vilja lösa vårdnadstvisterna, så blir svaret nej.

Det som ser ut som en vilja att inte lösa vårdnadstvisterna är oftast en oro för att den andra föräldern är en dålig förälder. En duktig medlare kan avgöra om bristen på vilja bottnar i oro, och om oron går att handskas med.

Om svaret är nej, och om bristen på vilja **inte** bottnar i oro som går att handskas med, avslutas medlingen. Om svaret är ja går jag till nästa fråga.

- **KAN båda föräldrarna göra det som krävs för att lösa vårdnadstvisterna.** Om det av någon anledning inte är möjligt att bygga tillit till föräldern eller om det är orealistiskt att förvänta sig att en av föräldrarna (eller båda) ska hålla en ingången överenskommelse på grund av att någon av föräldrarna (eller båda) har ett drogmissbruk eller en psykisk sjukdom blir svaret troligen nej.

Ett annat skäl till att svaret troligen blir nej är om föräldrarna har helt olika syn på rätt och fel och/eller bra och dåligt (t ex när föräldrarna har inkompatibla värderingar på grund av olika trosuppfattningar) och det är uppenbart att ingen av dem kommer att ändra sin syn på rätt och fel och/eller bra och dåligt.¹³

Om svaret är nej avslutas medlingen (det går dock ibland att ingå enkla överenskommelser). Om svaret är ja är nästa steg att skapa förhandlingsutrymme.¹⁴

Hur jag undersöker om det går att skapa förhandlingsutrymme

När jag har mitt första möte med föräldrarna så hör jag nästan alltid bara anklagelser och/eller påståenden. Men det händer att föräldern har rätt när hen påstår att den andra föräldern är farlig för barnet eller drivs av hämndbegär, svartsjuka, psykisk sjukdom, ekonomiska motiv eller något annat som inte har med barnets bästa att göra. Ibland är det nödvändigt att starta en vårdnadstvist för att skydda barnet.¹⁵

¹³ Se sidan 15 angående när parterna har olika värderingar/syn på vad som är rätt/fel och bra/dåligt.

¹⁴ I den tredje delen (sidan 27) beskrivs hur man skapar förhandlingsutrymme.

¹⁵ Se sidan 31.

Jag behöver få en bild av om anklagelserna/påståendena är befogade, eller om jag sitter framför en förälder som inte vill eller inte kan lösa vårdnadstvisten. Jag tar därför reda på om det finns någon oro bakom anklagelserna/påståendena.

Anklagelser/påståenden

Finns det någon oro bakom?

Finns det några rena iakttagelser?

Är tolkningen av den rena iakttagelsen realistisk?

Det första jag gör är att översätta anklagelserna/påståendena till brist på tillit. Därefter översätter jag bristen på tillit till oro. Det är inte alltid självklart hur man översätter en anklagelse eller ett påstående till brist på tillit, och det är inte heller alltid självklart hur man översätter brist på tillit till oro.

I tabellen nedan finns några exempel.

Anklagelse/påstående	Brist på tillit	Oro
Kan inte samarbeta	En brist på tillit till den andra förälderns vilja och/eller förmåga att förstå barnets bästa	En oro för att föräldern inte vill eller inte kan förstå vad som är barnets bästa
Aggressiv	En brist på tillit till att den andra föräldern inte ska bli arg på barnet	En oro för att föräldern ska bli arg på barnet och att barnet ska känna sig rädd/otrygg
Alkoholist	En brist på tillit till att den andra föräldern inte ska vara nykter under umgänget	En oro för att föräldern ska utsätta barnet för farliga situationer på grund av alkohol
Ljuger	En brist på tillit till att den andra föräldern inte ska berätta allt som hänt	En oro för att föräldern inte ska berätta om situationer som varit farliga för barnet
Bryter överenskommelser	En brist på tillit till att den andra föräldern inte ska hålla avtal om tider och pengar	En oro för att föräldern inte respekterar mitt behov av att kunna planera mitt liv

Om personen jag sitter framför känner en verklig oro, och om oron bygger på en realistisk tolkning av rena iakttagelser så finns det en risk för att den andra föräldern kan vara farlig för barnet. Det är sannolikt att tingsrätten måste fortsätta processen fullt ut och det finns därför ofta skäl att avbryta medlingen.

Ibland finns det ingen oro bakom – anklagelserna/påståendena är antaganden eller rena lögner. Det gör att det ringer en varningsklocka. Om det finns en verklig oro bakom anklagelserna och påståendena, men ingen ren iakttagelse som oron grundar sig på, eller om tolkningen av den rena iakttagelsen är helt orealistisk, så ringer samma varningsklocka. Om jag sitter framför en förälder som inte vill eller inte kan lösa vårdnadstvisten så finns det också ofta skäl att avbryta medlingen.

Varningsklockan kan också ringa om det är uppenbart att det finns ett drogmissbruk eller en psykisk sjukdom, eller om det är uppenbart att föräldrarna har helt inkompatibla värderingar/syn på vad som är rätt och fel och bra och dåligt.

Det kan visa sig att båda föräldrarna är farliga för varandra eller för barnet eller att båda föräldrarna är psykiskt sjuka eller missbrukar droger. Om jag upptäcker att en anklagelse eller ett påstående är realistiskt och allvarligt eller om en varningsklocka ringer, så avbryter jag så gott som alltid medlingen.

En första ytlig bedömning

En första ytlig bedömning utgår enbart från föräldrarnas vilja och förmåga. När tingsrätten beslutar om medling är det som regel i mål där det ser ut som att det inte går att skapa förhandlingsutrymme på grund av att en förälder inte vill eller inte kan.

		Förälder 1			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Förälder 2	Vill Kan		X	X	X
	Vill Kan inte	X	X	X	X
	Vill inte Kan	X	X	X	X
	Vill inte Kan inte	X	X	X	X

Förutsättningarna ser **på ytan** ut att vara dåliga. Få medlare kan se bakom ytan, varför resultatet av medlingen ofta har blivit dåligt. Dåliga resultat är ett av de främsta skälen till varför tingsrätterna sällan beslutar om medling i vårdnadsmål.

En mer nyanserad bedömning

Även om en första bedömning säger att minst en av föräldrarna inte vill eller inte kan lösa vårdnadstvisten så är inte alla "svarta" (X) vårdnadstvister omöjliga att medla i.

Grundfärgen kan visa sig vara grön, gul, röd eller svart¹⁶

När båda föräldrarna både vill och kan lösa vårdnadstvisten är det ofta lätt att skapa förhandlingsutrymme (X), och när bara en av föräldrarna inte vill eller inte kan, kan det vara möjligt att skapa förhandlingsutrymme (X).

Om båda föräldrar antingen inte vill eller inte kan är det svårt att skapa förhandlingsutrymme (X), och om minst en av föräldrarna varken vill eller kan är det ibland omöjligt att skapa förhandlingsutrymme (X).

		Förälder 1			
Förälder 2	Vill och kan	Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
	Vill Kan	X	X	X	X
	Vill Kan inte	X	X	X	X
	Vill inte Kan	X	X	X	X
	Vill inte Kan inte	X	X	X	X

Oron påverkar bedömningen

Men det räcker inte med att titta på om föräldrarna vill eller kan för att komma fram till om det är lätt eller svårt att skapa förhandlingsutrymme. Även föräldrar som säger att de vill lösa vårdnadstvisten känner ofta en oro, och det som ser ut som en ovilja att lösa vårdnadstvisten kan vara en oro för att den andra föräldern är en dålig förälder. Förekomsten av oro och orons styrka påverkar bedömningen.

Oavsett vilken grundfärg rutan har så kan den bli grön (X), gul (X), röd (X) eller svart (X) beroende på om det finns oro och hur stark oron är.

♦ *Orons styrka och möjligheterna att minska orons styrka är avgörande. En skattning av föräldrarnas respektive oro gör rutan grön (X), gul (X), röd (X) eller svart (X).*¹⁷

♦ *Om föräldrarna har mer än en oro får man lägga ihop siffrorna och göra en totalbedömning av hur stora möjligheterna är att skapa förhandlingsutrymme.*¹⁸

♦ *Om föräldrarnas oro går att minska blir rutan grön (X), gul (X) eller röd (X). Om föräldrarnas oro inte går att minska blir rutan svart (X).*

♦ *När en förälder säger sig vilja lösa vårdnadstvisten och inte känner någon oro kan det lika gärna vara ett tecken på något positivt (föräldern litar på den andra föräldern) som ett tecken på att något är fel (föräldern har en dold agenda).*

♦ *Om en förälder har en dold agenda så blir rutan svart (X), oavsett om den andra föräldern vill och/eller kan.*

		Förälder 1		
Förälder 2		1-3	4-6	7-9
	1-3	X	X	X
	4-6	X	X	X
	7-9	X	X	X

Orsaken till "kan inte" påverkar också bedömningen

Även anledningen till "kan inte" kan förändra färgen på rutan. En överenskommelse kan t ex innebära att umgänge äger rum med umgängesstöd under en period.

¹⁶ Grön ruta (X) = det är lätt att skapa förhandlingsutrymme. Gul ruta (X) = det är möjligt att skapa förhandlingsutrymme. Röd ruta (X) = det är svårt att skapa förhandlingsutrymme. Svart ruta (X) = det är mycket svårt eller omöjligt att skapa förhandlingsutrymme. Rutans färg är grundfärgen.

¹⁷ 1 – 3 = lätt oro/en fundering. 4 – 6 = normal oro. 7 – 9 = Stark oro.

¹⁸ Se sidan 12 i detta häfte, och sidorna 25, 26 och 27 i häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling".

En samlad bedömning

Bedömningen av om föräldrarna vill och kan lösa vårdnadstvisten ger grundfärgen, men det finns en möjlighet att färgen kan ändras när man gör en samlad bedömning.

		Mamman							
Pappan		Vill och kan	Vill, men kan inte	Vill inte, men kan	Vill inte och kan inte				
	Vill och kan	X	X	X	X	X	X	X	X
	Vill, men kan inte	X	X	X	X	X	X	X	X
	Vill inte, men kan	X	X	X	X	X	X	X	X
Vill inte och kan inte	Vill inte och kan inte	X	X	X	X	X	X	X	X
	Vill inte och kan inte	X	X	X	X	X	X	X	X

Några exempel på när färgen kan ändras

Varför får jag inte träffa mitt barn?

Jag satt i ett möte med en pappa som inte hade träffat sin dotter på flera månader och som inte visste om han skulle få träffa dottern igen. Jag sa till honom:

"Även om hon inte sagt det rakt ut så kan vi utgå från att mamman inte vill att du ska träffa er dotter. Allt hon gör och allt hon säger är svårt att tolka på ett annat sätt. Men, vi vet inte **varför** hon inte vill det! Det finns två möjliga förklaringar till hennes beteende.

Den ena förklaringen är att hon inte vill eller inte kan ha en föräldrelation med dig. Jag kommer i så fall troligen inte att hitta någon oro bakom hennes påståenden, och om jag skulle hitta någon form av oro så kommer det antingen att saknas rena iakttagelser bakom oron, eller så har hon tolkat de rena iakttagelserna på ett sätt som är helt orealistiskt.¹⁹

Den andra förklaringen är att hon verkligen är övertygad om att det inte är bra för er dotter att träffa dig och hon tycker sig ha skäl för sin oro. Jag kommer att hitta verklig oro bakom påståendena och det kommer att finnas rena iakttagelser som är möjliga att tolka på ett sådant sätt att det är möjligt att känna oro.

Ingen har monopol på vad som är "rätt" tolkning av det vi ser och hör. Två människor kan se och höra exakt samma sak och tolka det på två helt olika sätt! Det är fullt möjligt att hon har tolkat iakttagelserna på ett sätt som få andra hade gjort om de sett eller hört det hon såg eller hörde, men så länge hennes tolkning inte är helt orealistisk så måste man ta den på allvar.

¹⁹ Se sidorna 20 och 21 ang. kopplingen mellan oro och iakttagelser och om iakttagelserna är realistiska.

Enda sättet att underlätta för henne att se att det finns andra sätt att tolka det hon sett eller hört på ett annat sätt är att först se verkligheten från hennes håll. Att bekräfta för henne att man förstår hur hon har tolkat det hon sett och hört är INTE detsamma som att säga att hon har rätt i sin tolkning! Det är bara det första steget i att underlätta för henne att se att det kan finnas mer än ett sätt att tolka det hon sett och hört.

Just nu har vi ingen aning om vilken av förklaringarna som är den rätta.



Det är sällan man kan bevisa dolda agendor, elakhet och hämndlystnad, och psykisk sjukdom, men om mina samtal med henne och min bedömning säger mig att hon inte vill eller inte kan ha en föräldrarelation med dig, då kommer vi inte att kunna hitta en frivillig lösning och det är troligen bortkastad tid att försöka bygga en föräldrarelation – då kan du bara hoppas på att domstolen lyssnar på dig.

Men om verklig och realistisk oro är förklaringen till hennes vilja så finns det skäl att försöka förändra oron. När du vet vad hon har sett och hört och som hon (kanske helt uppåt väggarna enligt ditt sätt att se på det, men från ett objektivet perspektiv verklighetsförankrat och realistiskt) tolkat som att det finns skäl för henne att vara orolig, så blir det möjligt för dig att underlätta för henne att ändra sin bild av dig och att minska sin oro.

Men du gör det inte genom att tala om för henne att hon har tolkat det hon såg eller hörde på ett felaktigt sätt – det skulle bara göra det värre – du gör det genom att visa för henne att du förstår att det är möjligt att tolka det på det sättet hon gjort, och genom att minimera riskerna för att hon får höra eller se samma sak igen.

Om hon vill att du ska finnas med i barnets liv så har hon precis samma skyldighet gentemot dig – att göra vad hon kan för att underlätta för dig att minska din oro.”²⁰

Finns det, eller går det att skapa förhandlingsutrymme?

Vi vet att mamman inte vill lösa vårdnadstvisten, och vi vet (ganska säkert) att pappan inte kan. Det finns inget som tyder på att mamman inte kan, och det finns

²⁰ Se "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling" angående hur föräldrar kan minska varandras oro.

inte något som tyder på att pappan inte vill. Det första krysset skulle troligen hamna här, och grundfärgen skulle bli röd (se sidan 22):

		Mamman			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Pappan	Vill Kan				
	Vill Kan inte			X	
	Vill inte Kan				
	Vill inte Kan inte				

Om vi tittar på föräldrarnas respektive oro så är det möjligt att mamman är orolig för att det inte ska vara bra för dottern att träffa pappan, och i så fall är det troligen är en stark oro. Pappans oro är troligen att mamman har som enda målsättning att få bort honom från barnets liv, och i så fall är det troligen en stark oro. Krysset hamnar därför troligen längst ner till höger och blir svart.^{21, 22}

Eftersom oron troligen är så stark hos båda ändrar jag det röda krysset till svart. Även om mamman kan och pappan vill så gör deras starka oro att det inte går att skapa något förhandlingsutrymme och därför finns det inte heller någon lösning.

		Mamman			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Pappan	Vill Kan				
	Vill Kan inte			X	
	Vill inte Kan				
	Vill inte Kan inte				

²¹ 1 – 3 = lätt oro/en fundering. 4 – 6 = normal oro. 7 – 9 = Stark oro.

²² Jämför matrisen längst ner på sidan 22

När ett litet barn vägrar träffa en förälder

En vanlig situation är att en av föräldrarna (låt mig, för exemplens skull, anta att det är mamman) påstår att barnet, ofta yngre än sju-åtta år, inte vill träffa den andra föräldern, och att det blir allt svårare att göra en överlämning utan att barnet skriker och visar alla tecken på att må dåligt.

Mamman påstår att barnet (en dotter) har sagt att pappa blivit arg eller har skrämt henne eller gjort henne illa. Mamman säger att hon gör allt för att överlämningarna ska äga rum, men att hon inte längre kan tvinga dottern.

Pappan påstår att mamman är ute efter att få bort honom ur dotterns liv, och att allt hon säger bara är påhittade anklagelser. Mamman påstår att pappan egentligen inte bryr sig om dottern och att han driver vårdnadstvist enbart för att försvara sig själv eller för att han tycker att han har rätt till dottern.



Finns det, eller går det att skapa förhandlingsutrymme?

Mamman vill troligen inte att dottern ska träffa sin pappa. Jag skulle utgå från att hon kan lösa vårdnadstvist, om hon skulle vilja. Jag skulle utgå från att pappan vill, men jag skulle sätta ett stort frågetecken bakom frågan om han kan. Det första krysset skulle troligen hamna här, och grundfärgen skulle bli röd (se sidan 22):

		Mamman			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Pappan	Vill Kan				
	Vill Kan inte			X	
	Vill inte Kan				
	Vill inte Kan inte				

Har pappan rätt när han påstår att mamman vill få bort honom från dotterns liv. Svaret är både ja och nej. Men, det är inte så enkelt som att bara säga att mamman vill få bort pappan ur dotterns liv utan anledning. Hon kan ha hört och sett saker som hon har svårt att tolka på något annat sätt än att dottern har varit med om saker hemma hos pappan som inte varit bra för dottern, och hon känner därför en stark oro för vad som kan hända dottern om dottern måste träffa pappan.

Har mamman rätt när hon påstår att pappan inte alls är orolig utan driver vårdnadstvist av egoistiska skäl? När jag pratar med pappan så visar det sig inte sällan att pappan är orolig för att dottern inte ska få en så bra start som möjligt i livet om dottern inte får ha kontakt med honom under uppväxten. Hans största oro är att mamman driver vårdnadstvist för att se till så dottern inte har någon kontakt med honom – vilket innebär att han inte kan ge sin dotter den start i livet han vill ge henne.

Om vi tittar på föräldrarnas respektive oro så är mamman orolig för att pappan ska bli arg på dottern, och hon är troligen också orolig för att dottern ska må dåligt om hon tvingar dottern att träffa sin pappa.

Pappan är orolig för att mamman inte vill att dottern ska ha någon kontakt med honom, och han är orolig för att han inte ska få någon möjlighet att ge dottern en bra start i livet.

En korrigering av det tidigare röda krysset skulle troligen göra att det blir gult. Om pappan genuint vill att dottern ska må bra och om mamman genuint vill att pappan ska finnas med i dotterns liv så bör det vara möjligt för dem båda att börja underlätta för varandra att bli lite mindre oroliga, vilket skulle skapa förhandlingsutrymme.

Men anta att det visar sig att mamman har en dold agenda. Hon har träffat en ny man som hon väntar barn med och som hon vill starta en ny familj med. Hon vill därför att pappan ska försvinna ut ur hennes och barnets liv helt och hållet. Det innebär att krysset blir svart – det går inte att skapa ett förhandlingsutrymme och är därför inte möjligt att medla.²³

		Mamman			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Pappan	Vill Kan				
	Vill Kan inte			X	
	Vill inte Kan				
	Vill inte Kan inte				
	Vill inte Kan inte				

²³ Se sidan 22: "Om en förälder har en dold agenda så blir rutan svart (X), oavsett om den andra föräldern vill och/eller kan".

Lösningen?

Låt oss ändå, för exemplet skull, anta att mamman inte har en dold agenda, och att det är möjligt att skapa ett förhandlingsutrymme. I så fall kan det finnas skäl för pappan att börja fundera på om det finns effektivare sätt att lära dottern vad som är rätt och fel än att bli arg på henne, och mamman behöver titta på om hennes oro är realistisk och kanske ge pappan en chans till.

När ett lite äldre barn vägrar träffa en förälder

Det är inte ovanligt att ett barn i tolvårsåldern vägrar träffa en av sina föräldrar. Föräldern som barnet vistas hos säger att hen gör så gott hen kan för att få barnet att träffa den andra föräldern, men att hen inte kan tvinga barnet mot barnets vilja. Även om det finns en dom som säger att barnet ska ha ett visst umgänge så kan barnets vilja väga tillräckligt tungt för att det ska vara svårt för tingsrätten att verkställa domen.²⁴

Finns det, eller går det att skapa förhandlingsutrymme?

Det här är en situation som är mer komplex än de tidigare exemplen eftersom barnet har en sådan ålder (i tolvårsåldern eller äldre) och troligen mognad att domstolen måste ta hänsyn till barnets vilja. På sätt och vis har vi därför tre personers vilja och förmåga att ta hänsyn till.

Det finns inte något som tyder på att mamman inte vill lösa vårdnadstvisten. Däremot finns det en osäkerhet när det gäller hennes förmåga att lösa den (kan hon övertyga dottern att träffa sin pappa?).

Det finns inget som tyder på att pappan inte vill. Men pappan säger att det händer att han kan bli arg. Han blir arg och har regler för att visa dottern vad som är rätt och fel, vilket han tycker är viktigt för att ge dottern en bra start i livet.

Det första krysset skulle troligen hamna här, och grundfärgen skulle bli röd:

		Mamman			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Pappan	Vill Kan				
	Vill Kan inte		X		
	Vill inte Kan				
	Vill inte Kan inte				

²⁴ Information om verkställighet av avgörande eller avtal finns i "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling".

För att inte göra det mer komplicerat än nödvändigt låter jag mamman föra dotterns talan och räknar in dotterns oro när jag skattar mammans oro.

Om vi tittar på föräldrarnas respektive oro så är mamman troligen orolig för att dottern får illa hemma hos pappan, men det finns inget som tyder på att det är en stark oro. Pappan är orolig för att mamman ska flytta till malmö med dottern, men det är inte en stark oro. Han är orolig för att mamman inte vill att dottern ska träffa honom men den oron är troligen hanterbar. Krysset hamnar därför troligen här.²⁵

Det innebär att det finns anledning att fortsätta medlingen och det finns anledning att hoppas på att det går att skapa förhandlingsutrymme, och att en förhandling kan leda till en överenskommelse. Det tidigare röda krysset blir gult. .

		Mamman			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Pappan	Vill Kan				
	Vill Kan inte		X		
	Vill inte Kan				
	Vill inte Kan inte				

Lösningen?

Under medling kan följande vara ett sätt att komma ur den låsta situationen.

Föräldrarna har ingått en "mjuk" överenskommelse med två bilagor som komplettering. Föräldrarna har också ingått en avsiktsförklaring.²⁶

I föräldrarnas avsiktsförklaring står det att upptrappning ska äga rum under tre månader och att målsättningen är att umgänget ska trappas upp från enbart dagumgänge varannan helg till minst en övernattnings i slutet av tremånadersperioden.

Om jag, som medlare mellan föräldrarna, skulle sända ett mail till föräldrarna inför starten av prövoperioden så skulle det kunna se ut så här:

²⁵ 1 – 3 = lätt oro/en fundering. 4 – 6 = normal oro. 7 – 9 = Stark oro.

²⁶ Se sidorna 18, 23, 25, och 28 i häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling".

"Jag utgår från att vi kan använda överenskommelsen och avsiktsförklaringen som styrdokument när det gäller uppföljning och upptrappning. Det viktigaste nu är att vi hjälps åt att minska oron som finns hos er båda och som finns hos Saga. Så från och med nu vill jag be er att fokusera på följande två saker:

1. **Ta varandras oro (och Sagas oro) på allvar, även om ni tycker oron är obefogad eller orealistisk eller överdriven, och agera med inställningen att oron faktiskt existerar! Sagas oro hittar ni i den ena bilagan, och er egen oro hittar ni i den andra bilagan och under punkt b. i överenskommelsen.**
2. Varje gång ni är på väg att göra något, säga något eller skriva något som på något sätt skulle kunna påverka oron hos någon av de andra två, vänta med att göra det, säga det, eller skriva det tills EFTER ni frågat er själva: **"Kommer det jag gör, säger, eller skriver nu att underlätta för den andra föräldern att minska sin oro, eller kommer det att göra det svårare för den andra föräldern att minska sin oro?"**

Erik, första gången vi träffades lyckades jag inte få dig att släppa din övertygelse om att Karin är ond och att hennes enda syfte är att få bort dig ur Sagas liv.

Jag sa till dig att det finns två alternativ: Antingen har du rätt, och Karin är genuint ond och vill få bort dig ur Sagas liv utan något bakomliggande skäl. Om det är på det sättet, då kan du bara hoppas på att du kan övertyga domstolen om det också.

Det andra alternativet är att Karin vill minimera din kontakt med Saga, MEN att hon vill det på grund av att hon är orolig. I så fall har vi något att arbeta med. Om Karins oro kan minska så kommer hennes motstånd till att låta dig träffa Saga att minska.

Men du framhårdade i att det är omöjligt att Karin kan känna någon oro och att det inte finns något att göra. End of story. Tillbaka till domstolen.

Av formella skäl träffade jag dig Karin en stund senare. Till en början hade du samma syn på Erik som Erik hade på dig, dvs att det är omöjligt att han kan känna någon oro. Du sa att du verkligen lyssnat på hans påstådda oro för att du ska flytta till Malmö med Saga och förklarar för honom att han minsann inte behövde vara orolig för det!

Jag lyssnade på dig och jag minns att jag uppgivet frågade: **"Tror du verkligen att hans oro minskade när du förklarade för honom att han inte behövde vara orolig?!?"**

Du tittade på mig och frågade: **"Men vad skulle jag gjort i stället?"** Och så funderade du lite till och sa: **"Skulle jag frågat: 'Hur kan jag hjälpa dig att minska din oro?'"**

Jag visste inte hur jag skulle kunna ge dig tillräckligt mycket beröm för att du själv, helt på egen hand, kommit på det rätta svaret!

Det du Karin förstod, och som jag berömde dig för, är att Erik måste ta ansvar för sin egen oro – du kan bara ta ställning till om du vill underlätta för honom eller inte.

Om Erik vill minska sin oro så är det hans ansvar att informera dig, i detalj och konkret, om vad du kan göra för att underlätta för honom att minska sin oro. Och motsvarande gäller dig Karin, när det gäller ditt eget ansvar för din egen oro.²⁷

Om du Erik har svårt för att ta det lugnt och ta upptrappningen i den takt som ni kommit överens om och upprepade gånger frågar Karin om du kan träffa Saga utöver det

²⁷ Se sidan 13 i detta häftet, och sidorna 25 till 27 i häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling" angående hur föräldrar kan ta ansvar för sin egen oro.

överenskomna umgänget så hoppas jag du inser att det kommer att ÖKA Karins oro för att Saga ska hamna i situationer som gör Saga orolig.

Samtidigt Karin, om Erik hör av sig och frågar om Saga kan komma utöver det överenskomna umgänget och du inte ser något som hindrar att Saga träffar Erik, så kommer du att ÖKA Eriks oro om du säger nej.

Hur ni än gör i ovanstående situation så kommer någon av er att känna oro. Det är det ni kommer att få leva med en bra tid framöver. Det enda ni kan göra är att hjälpa varandra att kommunicera om oron på ett sätt som gör att ni minskar DEN TOTALA SUMMAN AV ORO SOM NI TRE TILLSAMMANS KÄNNER.

Ni behöver båda förstå att ibland så måste ni gå med på en överenskommelse som tillfälligt kommer att öka den egna oron om det kan innebära att den totala oron minskar på sikt."

Kommentar

En god vän sa en gång: "Redan den första gången du blir arg på ditt barn är en gång för mycket." Om det var tillräckligt traumatiskt för barnet så räcker det med att barnet ser ett tecken på att föräldern ska bli arg igen för att barnet ska bli panikslaget. Även om föräldern har en god avsikt så räcker det att föräldern visar den minsta irritation för att barnet ska koppla det till den gången när föräldern blev jättearg. Om föräldern ofta blir irriterad så kommer det att bli jobbigt för barnet att träffa föräldern.

Vårdnadstvist – kan vara sista utvägen

Ibland är det nödvändigt att starta en vårdnadstvist. Föräldrar som under en längre tid försökt kommunicera med den andra föräldern måste ibland konstatera att den andra föräldern inte vill eller inte kan samarbeta, och om oron är för stark så är en stämningsansökan ett sista försök att stilla oron.

Låt mig ta ett exempel:

Barnet, en femårig dotter, är boende hos pappan och träffar sin mamma varannan helg. Dottern har börjat berätta för sin pappa att mamma dricker öl på helgerna. Mamma somnar framför TV:n och hon har börjat bli arg på dottern utan anledning – dottern har börjat bli rädd för sin mamma. Dessutom säger hon att mamma kör bil efter att mamma druckit öl och att hon sitter bredvid mamma i passagerarsätet utan bilbarnstol.

Pappan har försökt prata med mamman om det dottern berättat. Mamman säger att dottern ljuger. Pappan har försökt gå via socialtjänsten, men trots en lång utredning så kan socialtjänsten inte göra något. Pappan är allvarligt orolig för att det ska hända dottern något när hon är hos sin mamma, så i ett sista desperat försök att få mamman att förstå allvaret i situationen vänder han sig till en advokat som lämnar in en stämningsansökan till domstolen.

Det finns fyra möjliga lösningar: 1. Mamman inser sitt missbruk. 2. Pappan förstår att dottern ljuter eller hittat på. 3. Mamman och pappan kompromissar fram en överenskommelse. 4. Domstolen prövar frågan om vårdnad, boende och umgänge.

Hon förstår

Den första möjliga lösningen (som i praktiken sällan förekommer) är att mamman förstår att hon har problem med alkohol. Om hon förstår och bejakar problemet och är beredd att jobba på en lösning så kan pappans oro försvinna – om han kan lita på att hon verkligen tar sina problem på allvar så kan han släppa sin oro.

Han förstår

Den andra möjliga lösningen (som inte heller, mer än i undantagsfall, förekommer i praktiken) är att pappan förstår att mamman faktiskt inte har några problem med alkohol. Det framkommer att dottern hittat på eller missförstått allt. Om pappan förstår att det faktiskt inte finns något problem så kan han släppa sin oro.

Båda backar – kompromissar

Den tredje möjliga lösningen är att båda tar ett steg tillbaka från sina positioner och kompromissar fram en lösning som minimerar oron. Medlingsmöten och juridiska dokument (t ex fullmakter och "mjuka" överenskommelser) kan underlätta för föräldrarna att skapa förhandlingsutrymmet som behövs för att komma fram till en förhandlingslösning.²⁸

Mamman medger att hon har vissa problem med alkohol och går med på att minska umgänget under en övergångsperiod och att vara mer öppen med att berätta när hon har en dålig period. Pappan litar på att mamman förstår allvaret och litar också på att hon inte kommer att utsätta flickan för någon fara i fortsättningen.

Oron kommer inte att försvinna, men överenskommelsen gör förhoppningsvis oron hanterbar för pappan. Och på sikt kommer överenskommelsen att hjälpa mamman att förstå att hon har något att vinna på att underlätta för pappan att minska sin oro.

Domstolen beslutar

Den fjärde möjliga lösningen, som kan få pappan att bli av med oron, är att domstolen tar hans oro på allvar och beslutar att mamman bara får träffa dottern på dagtid och med umgängesstöd närvarande. Det gör att pappan kan släppa sin oro för att dottern ska riskera att råka ut för något allvarligt.

Men umgänge med umgängesstöd är inte en varaktig lösning, eftersom umgänge med umgängesstöd är en tidsbegränsad lösning. Lösningen innebär egentligen bara att man skjuter problemet framför sig – förr eller senare kommer mamman att vilja ha mer umgänge, om inte annat så för att bevisa att hon är en lika bra förälder som pappan eller för att minska sin egen oro för att pappan vill få bort henne ur barnets liv.

Om det inte finns några konkreta bevis för mammans drogmissbruk så blir det svårt för domstolen att bara ge ett minimalt umgänge.

²⁸ Se sidan 2 i häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling" angående hur en medlare kan underlätta för föräldrarna att skapa förhandlingsutrymme.

Det kanske kan verka konstigt, men även om det är bevisat att mamman har ett drogmissbruk, eller om mamman medger att hon har ett drogmissbruk, så kan domstolen inte tvinga mamman att lämna drogtest inför umgänget.

Vilken lösning är bäst?

På kort sikt spelar det ingen roll vilken av de fyra lösningarna som föräldrarna väljer – det viktiga för pappan är att oron minskar så mycket som möjligt. Om ingen av de första tre lösningarna är möjliga och om domstolen inte tar pappans oro på allvar så är det ofta bara en tidsfråga innan pappan på nytt gör något för att stilla sin oro. För om han inte kan få mamman att förstå att han är orolig och att han tycker sig ha skäl att vara orolig på grund av allt han sett och hört, och om han inte kan hitta något annat sätt att minska sin oro, så är det bara en tidsfråga innan föräldrarna befinner sig i domstolen igen.

Så länge han anser att det finns skäl för honom att känna oro så kommer han att vara orolig varje gång dottern åker till sin mamma, och han kommer ständigt att brottas med frågan "Hur ska jag skydda min dotter?" Det är ofta dessa föräldrar som anklagas för "umgängessabotage".

På lång sikt är det bara någon av de tre första lösningarna som kan få oron att försvinna helt eller tillräckligt mycket (de två första av naturliga skäl). Den tredje lösningen kommer att ta lite tid, men på sikt, om båda följer överenskommelsen, bör de kunna minska oron så mycket att den är åtminstone hanterbar.

Finns det, eller går det att skapa förhandlingsutrymme?

Det beror på... Men om vi antar att föräldrarna kan komma fram till en kompromiss skulle det första krysset troligen hamna här och grundfärgen blir gul:

		Mamman			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Pappan	Vill Kan		X		
	Vill Kan inte				
	Vill inte Kan				
	Vill inte Kan inte				

Vi kan utgå från att mamman vill lösa vårdnadstvisten, men vi kan också utgå från att hon åtminstone har svårt att göra det. Vi vet (ganska säkert) att pappan kan, och eftersom han är öppen för att kompromissa så innebär det att han vill.

Det är möjligt att mamman är orolig för att pappan vill få bort henne från barnets liv, men det finns inget som tyder på att det är en stark oro. Vi vet att pappans oro från början var stark när det gällde mammans förmåga att vara en bra förälder, men eftersom han är öppen för en kompromiss så kan vi utgå från att hans oro kommer att bli hanterbar. Krysset kan därför hamna längst upp till vänster.

Det tidigare gula krysset blir grönt – det är sannolikt att föräldrarna kan förhandla fram en överenskommelse.

		Mamman			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Pappan	Vill Kan		X		
	Vill Kan inte				
	Vill inte Kan				
	Vill inte Kan inte				

Föräldrarnas ansvar när barnet vägrar umgänge

Nedanstående är ett utdrag ur ett mail jag sände till ett ombud för en av föräldrarna (Anders) i en vårdnadstvist. Anders var boendeförälder åt en trettonårig flicka (Kajsa) som inte hade träffat sin mamma på ett år. Jag var medlare i vårdnadstvisten.

"Om jag kommer överens med Anders om att det ska vara ett möte mellan Kajsa och hennes mamma så förutsätter jag att det blir ett sådant möte. Jag deltar inte om Anders säger att han kommer att försöka få Kajsa att gå med på ett möte."

Föräldrar har bett mig vara vittne till att föräldern talat om för barnet hur viktigt det är att barnet träffar den andra föräldern för att få mig att intyga att hen gjort så gott hen kunnat. Det var många år sedan jag gick på det senast. Därför deltar jag aldrig under några "försök"!

Som förälder har man ett ansvar för att barnet får en så bra start i livet som möjligt. Om barnet brutit benet och vägrar följa med till sjukhuset så har man ett ansvar för att barnet får den vård barnet behöver. Det innebär troligen att man i den situationen tvingar barnet att följa med trots att barnet vägrar följa med till doktorn.

Principen gäller i alla situationer där barnet säger nej – man har som förälder alltid ett strikt ansvar för att fatta "rätt" beslut.

		Mamman		
		1-3	4-6	7-9
Pappan	1-3	X		
	4-6			
	7-9			

Det är inte alltid självklart vilket beslut som är bäst när det gäller att ge barnet en så bra start i livet som möjligt. Är "rätt" beslut att låta barnet bestämma, eller är "rätt" beslut att tvinga barnet? Det är ett svårt beslut att fatta.

Det räcker inte att konstatera att barnet kan ta skada av att bli tvingat eller att den andra föräldern kanske kommer att behandla barnet illa. Man måste även väga in vad barnet kan gå miste om, om barnet helt tappar kontakten med den andra föräldern.

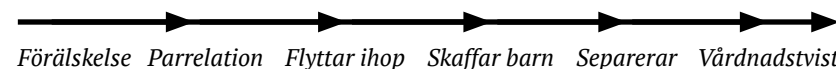
Anders kommer inte undan sitt ansvar som förälder genom att skylla på Kajsas vilja. Om han anser att det är farligare för Kajsa att tvingas träffa sin mamma än att Kajsa riskerar att tappa kontakten med sin mamma då blir hans beslut självklart att han stödjer Kajsas beslut att inte träffa sin mamma. Ett medvetet och genomtänkt beslut kan jag acceptera – det är mycket ärligare än att bara säga **"Jag kan inte tvinga mitt barn"**.

Men om han VERKLIGEN anser att det är viktigt för Kajsa att inte tappa kontakten med sin mamma under sin uppväxt, så ser han till så Kajsa träffar sin mamma! Jag lägger därför HELA ansvaret på Anders när det gäller om det blir något möte mellan Kajsa och hennes mamma eller inte. I min värld är det inte mer komplicerat än så."

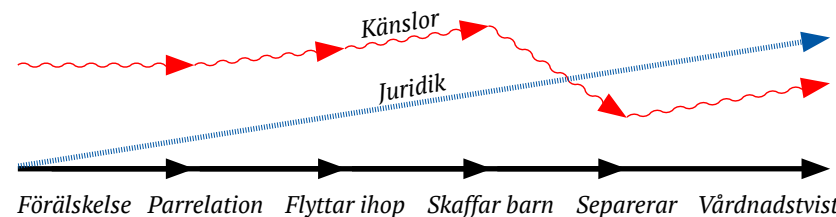
Hur jag skapar förhandlingsutrymme

Om föräldrarna vill och kan lösa vårdnadstvisten och är beredda att arbeta med sin oro och sina värderingar, så går det oftast att skapa förhandlingsutrymme.

Alla föräldrar som hamnar i en vårdnadstvist har en historik bakom sig, och den kan självklart se ut på många olika sätt, men historiken ser vanligtvis ut så här:



Om vi tänker oss att pilen är en tidslinje, så hamnar förälskelser och parrelationer längst till vänster och vårdnadstvister längst till höger. Man blir kära, flyttar ihop, och skaffar barn. Om relationen går sönder så blir det en separation, och till slut (om det vill sig riktigt illa) så hamnar man i en vårdnadstvist.



I början av relationen handlar relationen bara om känslor. När relationen förändras så kommer mer och mer juridik in i relationen. Juridiken följer en relativt rak linje, men det enda man med säkerhet kan säga om känslorna är att de alltid finns med i större eller mindre utsträckning – både positiva känslor och negativa känslor.

Negativa känslor uttrycker sig ofta som brist på tillit. Brist på tillit är abstrakt och svårt att arbeta med, men brist på tillit kan översättas till oro, och oro kan man både beskriva med ord och arbeta med.²⁹

Anta att du hamnar i en vårdnadstvist, och så ligger det oro och känslor i vägen och blockerar förhandlingsutrymmet. Man behöver ta hand om oron och känslorna först för att kunna inleda en förhandling om vårdnad, boende och umgänge.

Jag skapar förhandlingsutrymme genom att underlätta för föräldrarna att minska sin oro och lära dem handskas med sina känslor!³⁰

Medlingsmöten och juridiska dokument – två sätt att minska oro

Medlaren kan underlätta för föräldrarna att minska sin oro på två sätt:

- **Gemensamma medlingsmöten.** Som samtalsledare mellan föräldrarna kan medlaren underlätta för dem att lyssna på varandra och förstå varandra. Gemensamma medlingsmöten har inte ett terapeutiskt syfte – syftet är enbart att skapa förhandlingsutrymme – och är därför inte någon typ av familjeterapi.
- **Juridiska dokument.** Fullmakter kan återkallas³¹ och mjuka överenskommelser är bara moraliskt bindande, men om en fullmakt eller en mjuk överenskommelse kan minska oron så kan ett sådant dokument vara nödvändigt för att föräldrarna ska kunna inleda en förhandling om vårdnad, boende och umgänge.³²

Förhandling – det sista steget för att nå en samförståndslösning

När föräldrarna har minskat sin oro har de som regel skapat förhandlingsutrymme, och då kan föräldrarna gå in i en förhandling om hur vårdnad, boende och umgänge om barnet ska fördelas mellan dem.³³

Medlare i vårdnadsmål

Om du tror medling kan vara ett sätt att lösa din vårdnadstvist så fråga ditt ombud om medling skulle kunna vara bra i din situation. När du väl bestämt dig för att be domstolen att ni ska få hjälp av en medlare så STÄLL KRAV PÅ MEDLAREN. Se till att få den absolut bästa medlaren som går att hitta – den bästa medlaren kostar dig inte mer eftersom medling är helt gratis för dig.

Relevanta krav är: 1) Mångårig erfarenhet av medling i vårdnadstvister. 2) Hög juridisk kompetens. 3) Kompetens att leda samtal som handlar om känslor.

Och finns det ingen kompetent medlare att få så är det bättre att du helt avstår från medling – en dålig medlare är sämre än ingen medlare alls.

²⁹ Se sidan 24 i häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling".

³⁰ Hur man översätter brist på tillit till oro och hur man beskriver oro med ord, se sidorna 24, 25 och 28 i häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling".

³¹ Se dock sidorna 8 och 9 i häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling" angående återkallelse.

³² Exempel på fullmakter finns på sidorna 8 och 9 i häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling", och exempel på mjuk överenskommelse på sidan 18 i häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling".

³³ Exempel på överenskommelser om vårdnad, boende och umgänge finns på sidorna 14 och 15 i häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling".

Den tredje delen

Hållbar relation eller vårdnadstvist?

Ett (påhittat) exempel från verkligheten



**It's going to be hard,
but hard doesn't mean impossible**

Okänd

En vårdnadstvist löser man i tolv steg

1. Inledande kontakter och individuella möten

- ◊ Beskrivning av upplägget. Varför tolv steg?
- ◊ En preliminär lista över den starkaste oron och en skattning av hur stark oron är.

2. Introduktion

- ◊ De fyra pusselbitarna
- ◊ Genomgång av vårdnad, boende och umgänge, förhandlingsutrymme och mjuka överenskommelser.

3. Första pusselbiten (Olika typer av relationer)

- ◊ Vanliga relationer/hållbara relationer. Parrelationer/föräldrarelationer
- ◊ Prata om er egen relation. Var vill ni sätta ribban? Fungerande eller hållbar relation?

4. Andra pusselbiten (Förstå Tillit/oro)

- ◊ Tillit/oro. Kopplingen mellan tillit/brist på tillit/oro
- ◊ Hur oro byggs upp. Från ren iakttagelse via tolkning och slutsats till oro.
- ◊ Beskriv din egen brist på tillit. Hitta iakttagelserna som ligger till grund för tillitsbristen. Se skillnaden mellan en ren iakttagelse och en tolkad iakttagelse.

5. Forts. andra pusselbiten (Förstå din egen oro)

- ◊ Översätt tillitsbristen till oro. Skatta oron

6. Forts. andra pusselbiten (Förstå din partners oro)

- ◊ Beskriv din egen oro för din partner
- ◊ Be din partner beskriva vad du kan göra för att minska din partners oro

7. Forts. andra pusselbiten (Mjuk överenskommelse)

- ◊ Formulera en mjuk överenskommelse

8. Tredje pusselbiten (Handskas med oron)

- ◊ Se skillnaden mellan att beskriva oron som en anklagelse eller som en oro.
- ◊ Skillnaden mellan avsikt och resultat. Ställ dig på myntets kant – se resultatet du drabbades av samtidigt som du ser din partners avsikt.

9. Forts. tredje pusselbiten (Handskas med oron)

- ◊ ”Frågan”, och andra verktyg

10. Fjärde pusselbiten (Värderingar)

- ◊ De tre nivåerna: problem/behov – måste problemet lösas? – lösning

11. Forts. fjärde pusselbiten (olika syn på rätt/fel och bra/dåligt)

- ◊ Ni måste befinna er på samma nivå samtidigt
- ◊ Identifiera behovet/problemet – måste det lösas – finns det mer än en lösning.
- ◊ Skillnaden mellan lösningar och identifiering av problem/behov? Ett problem är INTE avsaknaden av en lösning, t ex ”Problemet är att Kalle inte får byta skola”

12. Förhandling om vårdnad, boende och umgänge

- ◊ Formulering av överenskommelse om vårdnad, boende och umgänge.
- ◊ Slutlig formulering av mjuk överenskommelse.

Ni kan välja att sikta på en hållbar relation, eller nöja er med en fungerande relation (ibland måste man nöja sig med en fungerande relation när relationen är väldigt trasig). Er ambitionsnivå påverkar inte vad ni behöver lära dig – kunskaperna och färdigheterna är desamma oavsett vilken ambitionsnivå ni lägger er på. Principerna för en fungerande relation är desamma som för en hållbar relation, men en hållbar relation klarar av lite starkare vindar, om ni förstår liknelsen.

Manual för medling

De tolv stegen beskriver hur jag rent teoretiskt delar in arbetet att lösa en vårdnadstvist. I praktiken följer arbetet inte de tolv stegen i tur och ordning, och det är inte alltid alla stegen finns med. Beroende på om jag har ett tidsbegränsat medlingsuppdrag i en vårdnadstvist eller om föräldrarna kommer till mig innan de hamnat i domstolen så ser arbetsprocessen annorlunda ut.

Om föräldrarna kommer till mig innan de hamnat i en vårdnadstvist i domstolen så behöver jag sällan lägga så mycket energi på den rena förhandlingen. Om de "bara" vill bygga en hållbar parrelation så finns det sällan anledning att ens prata om vårdnad, boende och umgänge.

Ibland råkar jag ut för motsatsen – en vårdnadstvist som inte alls är blockerad av känslor och där jag inte behöver lägga någon energi på föräldrarelationen utan i stället kan gå rakt in i en förhandling om vårdnad, boende och umgänge. **Så nej, det finns ingen absolut manual för hur medling mellan två föräldrar går till.**

Anna och Stefan, och deras barn Emil och Saga.³⁴

För att kunna ge en så komplett bild som möjligt av hur arbetet att lösa en vårdnadstvist kan gå till så kommer jag att berätta en historia som börjar med en förälskelse och hur en inte helt ovanlig föräldrakonflikt slutar i en av de värsta situationerna man som förälder kan hamna i – en fullskalig vårdnadstvist.

Jag kommer att beskriva hur medling kan hjälpa föräldrarna lösa vårdnadstvisten genom att bygga en åtminstone fungerande föräldrarelation.

Parallellt med att jag beskriver händelseutvecklingen beskriver jag (i fotnoter) en del av regelverket som styr den juridiska delen av processen.

Förälskelsen

Anna, som är född 1986, och Stefan, som är född 1983, träffades i Uppsala en vacker vårdag 2013. De blev blixtförälskade och flyttade ihop efter bara några månader. De delade så många intressen och kände båda att de hade träffat sitt livs stora kärlek. Stefan hade läst medicin och var på väg att påbörja sin AT-tjänstgöring. Anna var nyligen prästvigd och hade precis fått sin första tjänst några mil bort.

De första åren var fantastiska och våren 2015 föddes Emil. Emil var ett litet lyckligt barn, men efter något år kände Anna mer och mer att hon fick ta alldeles för mycket ansvar hemma och att hon inte fick någon hjälp av Stefan. Stefan var mitt uppe i karriären och arbetade både kvällar och helger för att, som han sa, snart få ett bättre jobb. Anna stod på sig och krävde att de skulle börja gå i familjeterapi.

De sökte upp kommunens familjerådgivning och gick dit fem gånger. Anna tyckte att det hjälpte lite och att Stefan faktiskt hjälpte till lite mer hemma och i ett anfall av återuppväckt förälskelse blev Saga till. Hon föddes en kall höstdag 2017.

³⁴ Historien är påhittad och saknar helt koppling till någon verklig föräldrakonflikt.

Separationen

Stefan blev erbjuden arbete i sin hemstad, där hans föräldrar bodde kvar. Eftersom han hemskt gärna ville ha jobbet, som Anna motvilligt måste erkänna var ett bra jobb, flyttade de dit våren 2018.

Efter det gick allt bara sämre och sämre. Anna kände sig instängd med barnen och längtade ut i arbetslivet igen. Hon hade ju försakat sin egen karriär för Stefan och barnen och började känna att hon tänkt alldeles för lite på sig själv.

För att få lite kontakt med "sin värld" övertalade hon Stefan om att få börja sjunga i kyrkokören en gång i veckan. Där träffade hon Gustaf. Han var nyligen fränskild och hade så mycket att prata om.

Anna kände mer och mer att hon befann sig i ett fängelse och bestämde sig för att prata ut med Stefan om att hon inte stod ut med att ha det så här längre. Hon hade precis bestämt sig för att ta upp det med honom en kväll som barnen för en gångs skull somnat i tid när Stefan började med att säga "Det är något jag vill prata med dig om".

Beskedet att Stefan träffat en annan kom som en kalldusch för Anna. Hon visste faktiskt inte om hon skulle bli arg, glad eller ledsen. Alla känslorna kom på en och samma gång. Till slut bestämde de sig för att Stefan skulle bo kvar tills han hittat en egen lägenhet och att Anna kunde bo kvar med barnen i huset.

Stefan flyttade ihop med Linda, som visade sig vara en gammal ungdomskärlek, någon månad senare. Anna bodde kvar i huset och började träffa Gustaf mer och mer. I december 2020 var skilsmässan helt klar. Huset såldes och Anna flyttade hem till Gustaf tillsammans med barnen.

Vårdnadstvisten börjar

Barnen bodde varannan vecka hos Stefan och varannan vecka hos Anna.³⁵ Allt var frid och fröjd till sommaren 2021 då lilla Saga en varm sommardag berättade för Stefan att hon hade badat tillsammans med Gustaf och att Gustaf minsann visat henne en ny rolig lek.

Stefan, som med sina ingående kunskaper i anatomi och sin sedan länge närda övertygelse om att Gustaf var "en skum typ" tog direkt med sig Saga till en kollega och ringde sedan till socialjouren.

Socialtjänsten gjorde två saker, de gjorde en polisanmälan och startade en utredning. Stefan höll kvar båda barnen – för säkerhets skull – och gick till advokat för att begära ensam vårdnad (det hade han läst på internet att man ska göra när barnen inte är trygga hos den andra föräldern).

³⁵ Föräldrar kan själva komma överens om vad som helst när det gäller hos vem barnen ska bo och om den andra föräldern ska ha ett visst umgänge. Men om någon av föräldrarna bryter mot överenskommelsen så kan den andra föräldern inte göra något – det finns ingen myndighet som kan göra något. Enda undantaget är om en av föräldrarna har ensam vårdnad – i så fall är det hos den föräldern barnet ska bo, och om den andra föräldern behåller barnet så kan föräldern som har ensam vårdnad vända sig till tingsrätten och ansöka om verkställighet. Se exempel på en sådan ansökan i "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling".

Stefans advokat skickade in stämningsansökan i september 2021 och vårdnadsprocessen startade.³⁶ Därefter blev ingenting sig likt igen. Polisutredningen mot Gustaf lades ner precis innan den första muntliga förberedelsen i november och socialtjänstens utredning avslutades med en rekommendation till föräldrarna att träffas i samarbetsamtal.

Tingsrätten beslöt, efter att Stefan och Anna på rekommendation av sina advokater kommit överens om det, att Stefan och Anna skulle träffas i samarbetsamtal och att familjerätten skulle starta en vårdnads-, boende- och umgängesutredning.³⁷ Stefan och Anna kom också överens om att barnen skulle fortsätta bo varannan vecka hos sina föräldrar.

Stefan var egentligen inte alls lycklig över det, men han blev övertygad av sin advokat om att det var bättre att göra så nu i stället för att tvinga domstolen att bestämma – barnen var skrivna hos Anna och advokaten menade på att det funnits en risk för att domstolen hade kommit fram till att de skulle bo mer hos Anna i avvaktan på utredningen om de inte hade kommit överens.

Redan under det första samarbets- samtalet gick allt fel. Samtalsledarna lät Anna gå på gång anklaga honom för att vara en dålig pappa. Men när han försökte berätta hur naiv och oansvarig Anna är så stoppade dom honom. Stefan kände att samtalsledarna tog parti för Anna och att vare sig samtalsledarna eller Anna tog hans oro för barnen på allvar.



Efter det andra samtalet blev Stefan övertygad om att Anna hade bestämt sig för att ta barnen från honom och att det nu handlade om att kämpa eller försvinna.

Första verkställighetsärendet

När Saga kom till Stefan veckan efter det tredje samarbetsamtalet och berättade att hon badat med Gustaf igen rann allt över för Stefan. Han bestämde sig för att Saga inte på några villkor fick åka hem till Anna så länge hon bodde tillsammans med Gustaf. Han lämnade in en ny polisanmälan och kontaktade socialtjänsten.

Anna blev förtvivlad. Hon som trott att allt var över när förra polisutredningen lades ner och det konstaterades att det inte fanns någon anledning att tro att Gustaf gjort något. Fast ett litet tvivel började gro i henne...

³⁶ Innan den första muntliga förberedelsen (förkortas "muf") i domstolen brukar tingsrätten begära in ett så kallat snabbyttrande från socialtjänsten. Snabbyttrandet görs av familjerätten (en avdelning inom socialtjänsten) och ska inte förväxlas med de (i regel ofarliga) utredningar som en annan avdelning inom socialtjänsten (ofta barn- och ungdom) gör när de tycker att de behöver undersöka om det finns skäl att vara orolig för ett barn (en så kallad BBIC-utredning). Familjerätten brukar prata med barnen när de gör snabbyttrandet. Det innebär att tingsrätten i regel har en bild av barnens vilja under den första mufen.

³⁷ När tingsrätten under den första muntliga förberedelsen begär in en vårdnads-, boende- och umgängesutredning så kan man se det som att tingsrätten vill få in ett mer komplett snabbyttrande. Vårdnads-, boende- och umgängesutredningen görs, precis som snabbyttrandet, av familjerätten.

Medling i verkställighetsärendet

Med stöd i det interimistiska beslutet om varannan veckas boende (växelsvis boende) lämnade Annas advokat in en ansökan om verkställighet.³⁸ Tingsrätten, beslutade snabbt om s k medling enligt föräldrabalken 21 kap. 2 §.³⁹

En medlare kontaktade Anna och bad henne komma till tingsrätten för ett individuellt möte. Anna tog med sig Gustaf och berättade för medlaren vad som hade hänt. Medlaren hade även ett möte med Stefan och hans sambo Linda. De hade precis fått ett eget barn – ett halvsyskon till Emil och Saga – och Linda var hemma på dagarna och tog hand om barnen nu när Saga inte kunde gå på dagis.⁴⁰

Medlaren fick klart för sig att det pågick en förundersökning om övergrepp på barn och kontaktade polis och åklagare för att få detta bekräftat. Därefter kontaktade medlaren Annas ombud och domstolen och informerade om att det pågick en förundersökning och att det inte gick att hitta en frivillig lösning innan åklagaren bestämt sig för att väcka åtal eller lägga ner förundersökningen.⁴¹

Efter några veckor kom beslutet – förundersökningen lades ner igen på grund av bristande bevis. Stefan var dock inte övertygad utan fortsatte behålla Saga, mot sin advokats bestämda inrådan. Tingsrätten kallade till förhandling i verkställighetsärendet, och efter ett kort möte bestämde sig tingsrätten för att besluta att Stefan skulle lämna över Saga till Anna omgående och att han skulle få böta 5.000 kronor om han inte gjorde det.

Andra verkställighetsärendet

Stefan fortsatte vägra lämna över Saga och förstod inte varför ingen tog honom och Saga på allvar. Anna lämnade in en ny ansökan om verkställighet och den här gången beslöt tingsrätten att Stefan skulle lämna över Saga vid vite (hot om böter) om 10.000 kronor.

³⁸ Se exempel på "Ansökan om verkställighet" på sidan 10 i "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling".
³⁹ FB 21 kap. 2 §: "Innan rätten beslutar om verkställighet, får den uppdra åt en ledamot eller suppleant i socialnämnden eller en tjänsteman inom socialtjänsten att verka för att den som har hand om barnet frivilligt skall fullgöra vad som åligger honom eller henne. Ett sådant uppdrag får även lämnas åt någon annan lämplig person.

Den som har fått ett uppdrag enligt första stycket skall inom den tid som rätten bestämmer lämna en redogörelse för de åtgärder som har vidtagits och vad som i övrigt har kommit fram. Tiden får inte sättas längre än två veckor. Rätten får dock förlänga tiden, om det finns förutsättningar för att nå en frivillig fullgörelse."

⁴⁰ Medlaren har tre uppgifter:

1. "Ordningsman". Medlaren ska förmå den som barnet vistas hos att följa gällande avgörande (dom eller beslut).
2. "Utredare" Om medlaren inte lyckas förmå den som barnet vistas hos att följa gällande avgörande ska medlaren göra en begränsad utredning som bara syftar till att ge en bild av om det finns något som hindrar att domen följs.
3. Medlaren ska försöka hjälpa parterna att nå en överenskommelse.

⁴¹ En pågående polisutredning är inte ett formellt hinder för domstolen att pröva ansökan om verkställighet, men ofta brukar tingsrätten avvakta polisutredningen och åklagarens beslut. Om åklagare väljer att väcka åtal så tyder det på att föräldern som håller kvar barnen har skäl för sitt beslut. Om åklagaren å andra sidan väljer att lägga ner förundersökningen så tyder det på att den som håller kvar barnet inte har tillräckliga skäl för att inte lämna över barnet.

När medlaren säger att det inte går att nå en frivillig lösning så är det enbart ett krasst konstaterande att Stefan inte kommer att lämna över Saga så länge som polisutredningen pågår.

Tredje verkställighetsärendet – polishämtning

Inte heller den här gången gjorde Stefan som tingsrätten sa. Men när tingsrätten efter Annas tredje ansökan om verkställighet beslöt att Saga skulle hämtas med hjälp av polisen då föll Stefan till föga och lät Saga åka hem till Anna. Av två onda ting kom han fram till att det var bättre att Saga slapp hämtas av polis.⁴²

Anna flyttar till en annan stad med barnen

Anna, som nu hade fått magkatarr och astma på grund av alla bråk, bestämde sig för att lämna Gustaf. Under försommaren 2022 tog Anna barnen med sig och flyttade till sin mamma i en större stad femton mil bort. Samtidigt begärde hon att tingsrätten interimistiskt skulle besluta om att barnen skulle vara boende hos henne.⁴³

Det var lite rörigt en tid. Anna ville inte låta barnen bo växelsvis längre eftersom hon tyckte barnen behövde en fast punkt. Stefan var på väg att lämna in en ansökan om verkställighet, men eftersom han trots allt fick träffa barnen på helgerna så avvaktade han.

Stefan ville inte gå med på att skriva på barnens flyttanmälan, så Skatteverket fick göra en egen utredning om var barnen faktiskt var boende. Efter sex veckor kom Skatteverket fram till att barnen sov flest nätter hos Anna och folkbokförde barnen på hennes adress.

Anna bad Stefan gå med på att barnen skulle byta skola eftersom de inte kunde fortsätta gå kvar i sina gamla skolor nu när hon och barnen flyttat till en annan stad. Stefan, som tyckte att barnen skulle bo kvar med honom, sa nej till skolbyte.

Eftersom familjerätten, som precis varit på väg att slutföra sin utredning nu var tvungna att göra en komplettering på grund av Annas flytt, kunde tingsrätten inte kalla till huvudförhandling. Men samtidigt ville domstolen inte heller ta ett interimistiskt beslut innan utredningen var helt klar.

Medling i vårdnadsmålet

Mitt i all röra kom någon på tingsrätten på att man kanske kunde lösa det genom att besluta om medling. Skolstarten började närma sig, och eftersom tingsrätten inte kan besluta var barnen ska gå i skola tänkte man att en medlare kanske skulle kunna lösa den akuta frågan om var barnen skulle gå i skola.

Man kontaktade en person som tidigare haft medlingsuppdrag i vårdnadsmål och som man tyckt gjort bra ifrån sig och frågade henne om hon kunde åta sig ett nytt medlingsuppdrag i ett vårdnadsmål. Hon tackade ja till uppdraget och domstolen gav henne ett förordnande enligt föräldrabalken 6 kap. 18 a §.

⁴² När Stefan lämnar över Saga bör Anna återkalla sin ansökan om verkställighet. Se sidorna 12 och 13 i "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling".

⁴³ Ett interimistiskt beslut är ett beslut om vårdnad, boende och/eller umgänge som tingsrätten tar under en pågående vårdnadstvist. Beslutet gäller oftast tills vidare, men vi brukar säga att det är ett tillfälligt beslut, för beslutet tas i avvaktan på att man kan träffa parterna i en huvudförhandling och meddela en dom. Ibland använder vi i stället ordet avgörande, som är ett övergripande och gemensamt begrepp för ett beslut under en pågående vårdnadstvist och domen som avslutar vårdnadstvisten.

Innan medlaren kontaktade någon av föräldrarna läste hon igenom handlingarna som domstolen sände till henne tillsammans med beslutet att förordna henne som medlare.⁴⁴

Medlaren läste Stefans stämningsansökan (den första handlingen som kom in till domstolen och som startade hela processen) och Annas svar på Stefans stämningsansökan. Medlaren läste igenom snabbyttrandet och de protokoll som domstolen meddelat. De övriga handlingarna väntade medlaren med eftersom hon inte ville ha en alltför detaljerad bild innan sina första möten med föräldrarna.

Innan medlaren kontaktade Anna och Stefan för att boka in en tid för ett första individuellt möte repeterade hon för sig själv de tre centrala frågorna hon måste få svar på så fort som möjligt:⁴⁵

- **Finns det förhandlingsutrymme?** Om svaret är ja, så inleds en förhandling om vårdnad, boende och umgänge. Om svaret är nej går medlaren till nästa fråga.
- **VILL båda föräldrarna lösa vårdnadstvisten?** Om svaret är nej avslutas medlingen. Om svaret är ja går medlaren till nästa fråga.
- **KAN båda föräldrarna göra det som krävs för att lösa vårdnadstvisten.** Om svaret är nej avslutas medlingen. Om svaret är ja startar medlingen. Eftersom det saknas förhandlingsutrymme är nästa steg att skapa förhandlingsutrymme.

Första mötet med Anna

Medlaren träffade Anna i hennes bostad en förmiddag när barnen var i skolan. Anna berättade vad hon varit med om sedan hon träffade Stefan och hur jobbigt allt varit. Det var många detaljer och mycket känslor och det tog en stund innan Anna kände att hon berättat allt som hon tyckte var viktigt. Under Annas berättelse ställde medlaren några frågor för att vara säker på att hon förstått vad Anna varit med om.

När Anna berättat färdigt började medlaren berätta vad hon ansåg eventuellt var möjligt att göra för att hjälpa Anna och Stefan lösa sin konflikt. Medlaren betonade att hon inte träffat Stefan än, och att hon inte med säkerhet kunde säga något om det över huvud taget var möjligt att hjälpa dem, men att hon ändå ville ge Anna en liten bild av vad som förhoppningsvis skulle kunna vara möjligt.

⁴⁴ FB 6 kap. 18 a §: "Rätten får uppdra åt en medlare att försöka få föräldrarna att nå en samförståndslösning som är förenlig med barnets bästa. En medlare ska ha relevant utbildning och yrkeserfarenhet och vara lämplig för uppdraget. Rätten kan lämna närmare anvisningar till medlaren om vad han eller hon ska iakttä när uppdraget utförs.

Medlaren ska inom den tid som rätten bestämmer lämna en redogörelse för de åtgärder som har vidtagits. Tiden får inte sättas längre än fyra veckor. Rätten får dock förlänga tiden, om det finns förutsättningar att nå en samförståndslösning.

Medlaren har rätt till skälig ersättning för arbete, tidsspillan och utlägg som uppdraget krävt. Rätten beslutar om ersättningen. Ersättningen betalas av allmänna medel."

Mer information hittar du här: <https://www.domstol.se/om-sveriges-domstolar/for-dig-som-aktor-i-domstol/for-dig-som-medlare/medlare-i-mal-om-varnad-boende-eller-umgange/>

⁴⁵ Se sidan 18 och följande sidor angående varför det är centralt att medlaren så snart som möjligt får svar på de tre frågorna.

Medlaren beskrev kort den första och den andra pusselbiten för Anna, och de började titta på om det var möjligt att formulera Annas tankar och känslor som oro. Anna sa att hon såg Stefan som en totalt oresonlig person som aldrig kunde erkänna att han hade fel, och att han inte förstod vad som är barnens bästa. Med lite hjälp av medlaren kunde Anna börja se bakom sina påståenden och kom fram till att hennes främsta oro var att Stefan saknar empati och att han inte kan förstå barnens behov. Eftersom hon kände denna oro så kände hon också en oro för att det inte vore bra för barnen att vistas alltför mycket med Stefan – hon var orolig för att Stefans brist på empati skulle göra att barnen inte skulle känna sig respekterade och älskade och att de skulle få svårt att bygga upp en stark självkänsla.

Medlaren frågade Anna vad hon hade sett eller hört under åren som gjort att hon byggt upp denna oro. Anna kunde i detalj beskriva flera händelser där Stefan gjort och sagt saker mot Anna som Anna hade svårt att tolka på ett annat sätt än att Stefan inte alls lyssnat på henne eller att han i alla fall totalt struntat i att försöka förstå vad hon sagt. Hon kunde också berätta om vad barnen sagt till henne att Stefan gjort mot dem, och som hon hade svårt att tolka på ett annat sätt än att Stefan behandlade barnen på samma sätt som han behandlat henne.

Medlaren frågade Anna om hon kunde se att det var möjligt att även Stefan kände en oro. Anna svarade först att hon inte trodde att Stefan kände en oro utan att Stefan behandlade henne och barnen illa för att han var elak och bara tänkte på sig själv. Medlaren frågade Anna om hon kände att Stefan litade på henne. Anna funderade lite och så svarade hon att Stefan tydligt hade visat att han inte litade på henne när han höll kvar Saga. Medlaren påminde Anna om hur brist på tillit kan översättas till oro och frågade Anna igen om Stefan kanske hade känt en oro för Saga, och att det var därför han höll kvar Saga. Medlaren sa också att oro inte måste vara vare sig befogad, realistisk eller relevant – den kan finnas där ändå – och tog exemplet med spindelfobin: "Även om oron är obefogad eller orealistisk så finns oron där. Att säga till någon **"Du behöver inte oroa dig!"** är som att säga till en person som är rädd för spindlar: **"Sluta larva dig nu. Det finns ingen anledning att vara rädd för den där lilla spindeln!"**. Oron kommer inte att minska – den som känner oron kan känna sig så kränkt och "icke-respekterad" att oron i stället ökar."

Anna funderade lite till och medgav sedan (nästan motvilligt) att det kanske kunde vara möjligt att Stefan varit orolig för Saga. "Men," sa Anna, "Han VET att jag aldrig skulle låta någon göra något som kan skada våra barn!"

Medlaren kom ihåg något hon hörde en av lärarna berätta under sin utbildning: "Relationer står och faller med tillit! Låt mig använda en liknelse.

Tänk dig att du lägger ett pussel. Så länge som alla bitarna framför dig hör till samma pussel så kommer varje bit du lägger på plats att ge dig en allt tydligare bild av hur det kommer att se ut när pusslet är färdigt och alla bitar ligger på plats. Men anta att du helt plötsligt hittar en pusselbit som inte liknar de andra bitarna. Du har hittat en pusselbit som hör till ett annat pussel.



Du kommer att undra om bitarna du hittills passat ihop är "det riktiga pusslet" eller om det är biten du precis har hittat som tillhör "det riktiga pusslet".

Precis så är det med relationer. Så länge det man ser och hör ger en allt tydligare bild av den man har en relation med så känner man sig tryggare i relationen.

Men anta att du plötsligt ser eller hör något som inte stämmer med det du sett och hört tidigare. Låt mig ta ett exempel: Din pojkvän är ute och reser. Du pratar med honom i telefon en kväll och han säger att han är i en stad 200 km från dig.

Två dagar senare pratar du med en gammal vän som du inte har någon anledning att tro skulle ljuga för dig. När du berättar för henne att du pratade med din pojkvän för två dagar sedan, och att han då var i en stad 200 kilometer bort, så säger hon att hon såg honom den kvällen på en restaurang i din stad, bara ett par kilometer från dig.

Du har två helt olika och motstridiga uppgifter. Du har informationen från din pojkvän (en pusselbit som hör till ett pussel där många bitar redan ligger på plats) och informationen från din vän (en pusselbit som hör till ett helt nytt pussel). En av dem måste ljuga (om din vän inte har misstagit mannen hon såg för din pojkvän). Vem ska du lita på?

Varje gång man får motstridig information – pusselbitar som inte passar i samma pussel – blir man mer och mer osäker på vilket pussel som visar hur den färdiga bilden egentligen ska se ut. Det blir allt svårare att känna tillit."

Medlaren berättade om liknelsen med pusselbitarna, och Anna sa (motvilligt) att ja, om Stefan hört Saga säga det som Stefan påstod att Saga hade sagt så hade det varit svårt för honom att veta vem han skulle lita på – henne eller Saga.

Medlaren tackade Anna för att hon hade ansträngt sig för att se att det fanns en möjlighet att Stefan faktiskt bara försökt att skydda Saga. Medlaren sa: "Vi kan inte vara säkra på varför Stefan bestämde sig för att hålla kvar Saga. Just nu räcker det att du och jag är överens om att det finns en möjlighet att han hade fått motstridig information och valde att lita mer på det Saga sa än det du sa."

Medlaren konstaterade för sig själv att Anna faktiskt gjort iakttagelser som skulle kunna tolkas på ett sätt som gav anledning att känna en viss oro, men att Annas iakttagelser skulle kunna tolkas på andra sätt, som inte lika självklart gav någon anledning att känna någon oro. Medlaren bestämde sig dock för att vänta lite med några alltför långt gångna slutsatser tills efter hon träffat Stefan.

Medlaren gav Anna häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling". Hon visade exemplet på överenskommelse om mjuka punkter och bad Anna ringa in de punkter hon tyckte skulle finnas med i en överenskommelse mellan henne och Stefan.⁴⁶

Hon bad Anna att skicka ett mail till henne med en lista på bokstäverna till vänster om punkterna hon ville ha med, och avslutade mötet med att säga att hon skulle återkomma efter mötet med Stefan.

Första mötet med Stefan

Dagen efter hade medlaren ett möte med Stefan. Stefan hade jour, så de träffades i ett konferensrum på sjukhuset där Stefan arbetade.

Stefan berättade hur hans bild av Anna som naiv och oansvarig mamma vuxit sig allt starkare de senaste åren.



Han berättade att barnen sagt till honom att mamma låter dem göra vad som helst. De får godis på vardagarna och har inga bestämda tider när de måste lägga sig.

Precis som under mötet med Anna lyssnade medlaren på Stefans berättelse och ställde frågor när något var oklart. När Stefan berättat färdigt gick medlaren igenom den första och den andra pusselbiten för Stefan, och de började titta på om det var möjligt att formulera Stefans tankar och känslor som oro.

Här blev det tvärstopp för medlaren!

Stefan kunde visserligen se mekanismerna bakom hur oro byggs upp, men Stefan var ÖVERTYGAD om att Anna var ute efter att få bort honom ur barnens liv, och han var ÖVERTYGAD om att hon på sikt är farlig för barnen eftersom hon saknar regler i sitt hem.⁴⁷

Medlaren satt handfallen en stund och visste inte riktigt vad hon skulle göra. Anna och Stefan stod uppenbarligen alldeles för långt från varandra just nu (båda ville ju att barnen ska bo heltid hos dem), så medlaren behövde på något sätt skapa ett förhandlingsutrymme – få parterna lite närmare varandra.

Medlaren förklarade för Stefan att om de inte tillsammans kunde skapa ett förhandlingsutrymme så måste hon lämna tillbaka uppdraget till domstolen, och om domstolen måste bestämma om vårdnad, boende och umgänge så kommer det att bli ett svart/vitt avgörande som vare sig han eller Anna skulle vara nöjda med.⁴⁸

⁴⁶ En mjuk överenskommelse har flera viktiga syften. Ett av syftena är att underlätta för föräldrarna att visa för varandra att de vill bygga en fungerande föräldrelation, vilket de visar för varandra genom att inte bryta mot någon av punkterna i den mjuka överenskommelsen. Ett annat syfte är att minimera risken för konflikter genom att komma överens om hur man ska lösa vanligt förekommande vardagssituationer. Se exempel på mjuk överenskommelse på sidan 18 i "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling".

⁴⁷ När jag pratar om "oro" så menar jag all typ av oro, oavsett om det är en fundering (en svag oro), vanlig oro, eller en övertygelse (en stark oro). Stefans oro innebär egentligen att krysset blir svart (jfr sidan 25).

⁴⁸ Se avsnittet om förhandlingsutrymme från sidan 18.

På något sätt lyckades medlaren övertyga Stefan om att det enda sättet att skapa ett förhandlingsutrymme var att minska hans och Annas respektive oro.

Medlaren och Stefan kom fram till att Stefans oro (som i Stefans värld inte var en oro utan en övertygelse) var att Anna ville få bort honom ur barnens liv och att Anna inte skulle kunna ge barnen en tillräckligt bra start i livet.

Medlaren gav Stefan häftet *"Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling"* och visade honom exemplet på överenskommelse om mjuka punkter. Hon bad honom läsa igenom överenskommelsen och ringa in de punkter han tyckte skulle finnas med i en överenskommelse mellan honom och Anna. Medlaren bad Stefan skicka ett mail till henne med en lista på bokstäverna till vänster om punkterna han ville ha med.

Medlaren avslutade mötet med att tala om för Stefan att hon skulle fundera lite på vad hon skulle föreslå som nästa steg i medlingen – ett gemensamt möte eller ytterligare något eller några individuella möten – och att hon skulle återkomma till honom med besked inom några dagar.

Efter de första individuella mötena

Efter mötet kontaktade medlaren Anna. Medlaren sa samma sak som hon sagt till Stefan, att hon skulle återkomma inom några dagar med ett besked om hur hon tänkte sig nästa steg i medlingen.

Medlaren var omskakad efter mötet med Stefan och kände att förutsättningarna verkligen inte var optimala inför den fortsatta medlingen. Stefans ovilja att ifrågasätta sin egen övertygelse var så stark och det gjorde medlaren orolig för att han inte skulle kunna se att Anna hade kunnat haft en annan avsikt med det hon gjort än att svart/vitt bara försöka få bort honom från barnens liv.

Hon funderade på varför det är så svårt att ta andras oro på allvar när de rent objektivt inte har anledning att vara oroliga. Hon funderade också på vad Anna skulle kunna göra för att få Stefan att ta hennes oro på allvar.

Hon kom ihåg en föreläsning hon lyssnat på under medlingsutbildningen:

"Jag hade ett möte igår med en mamma i ett vårdnadsmål. Mötet påminde mig om en viktig detalj som jag tror jag inte tryckt på tillräckligt hårt tidigare.

Det handlar om vem som tar ansvar för oron.

Om pappan vill minska sin oro så är det hans skyldighet att informera mamman, i detalj och konkret, om vad hon kan göra för att underlätta för honom att minska sin oro. Han kan inte utgå från att mamman själv kan räkna ut vad hon behöver göra.

Steg 1 är att pappan definierar och beskriver sin egen oro för sig själv i ord.

Steg 2 är att han tar ansvar för sin egen oro och, i detalj och i konkreta mätbara termer så det är möjligt att veta exakt vad hon behöver göra, talar om för mamman vad hon kan göra för att underlätta för honom att minska sin oro.

Steg 3 är att mamman tar ställning till om hon VILL göra det pappan ber om. Det kan vara så att det pappan ber henne att göra är för mycket begärt. Pappan kanske säger att hon måste säga upp bekantskapen med hela sin släkt. Det är ett stort steg, och mamman kan troligen inte ta ett så stort steg! Ibland behöver

parterna hitta något som kanske inte minskar oron riktigt lika mycket, men som i alla fall är ett steg på vägen."

Medlaren började fundera på vad det var som fått henne att bestämma sig för att det var möjligt att fortsätta medlingen trots Stefans inställning.

Hon hade ju fått lära sig att om det inte finns förhandlingsutrymme så ska man fråga sig: *"Går det, på grund av en dold agenda eller någon annan anledning, inte att förhandla med eller bygga en hållbar relation med någon av parterna?"*

Medlaren kom på att hon faktiskt hade tagit ställning till att det inte fanns skäl att sälla bort vare sig Anna eller Stefan.

Hon tänkte igenom hur hon hade kommit fram till det och kom ihåg en annan föreläsning hon lyssnat på under utbildningen:

"Jag säger inte att jag tycker att det är fel att par eller föräldrar separerar. Människor träffas och startar en relation och ibland spricker relationen. Det bara är så – det är en del av livet. Jag säger inte heller att alla föräldrar som startar en vårdnadstvist gör fel.

Ibland är det nödvändigt att starta en vårdnadstvist för att skydda barnet. Det händer att en förälder har rätt när föräldern påstår att den andra föräldern är farlig för barnet och drivs av hämndbegär, svartsjuka, psykisk sjukdom, ekonomiska motiv eller något annat som inte alls har med barnets bästa att göra. I så fall finns det ingen oro att arbeta med och då kan det enda alternativet vara att starta en vårdnadsprocess om man vill skydda sitt barn.

Men det är långt ifrån alla föräldrar som påstår att den andra föräldern är farlig för barnet som har rätt. Många vårdnadstvister startas på grund av missförstånd, dålig kommunikation och onödigt oro. Det är därför viktigt att så tidigt som möjligt ta reda på om det finns skäl att driva en vårdnadstvist.

Medlingsmetoden ni håller på att lära er är inte bara en metod som används för att skapa förhandlingsutrymme och bygga hållbara relationer. Metodens fokus på oro gör att metoden går att använda för att ta reda på om det är möjligt att skapa förhandlingsutrymme och bygga en hållbar relation.

När vi bygger en hållbar relation så tränar vi oss i att börja all kommunikation med utgångspunkt i iakttagelser och att prata om hur vi tolkar iakttagelsen och vilken oro vi känner som en följd av tolkningen av iakttagelsen. När vi gör en bedömning av om det går att skapa förhandlingsutrymme och bygga en hållbar relation så gör vi precis tvärtom!⁴⁹

Medlaren kom fram till att hon gått igenom alla stegen och kommit fram till att även om både Annas och Stefans oro troligen var överdriven så byggde den på rena iakttagelser, och den var åtminstone inte helt orealistisk.

Medlaren bestämde sig för att nästa steg var att arbeta fram ett utkast till mjuk överenskommelse och att hon ville ha ytterligare ett individuellt möte med var och en av dem innan hon erbjöd dem ett gemensamt möte.

Några dagar senare fick medlaren ett mail från Anna, och ytterligare någon dag senare ett mail från Stefan. De hade faktiskt valt ungefär samma punkter från exemplet på mjuk överenskommelse, så efter ett par mailrundor med Anna

⁴⁹ Se sidan 20.

och Stefan och ett kort individuellt möte med var och en av dem kunde medlaren konstatera att hon hade ett utkast till en mjuk överenskommelse.

Det började forma sig en plan i medlarens huvud. Hon kallade Anna och Stefan till ett gemensamt möte.

Inför det första gemensamma mötet

Medlarens plan var enkel. Under utbildningen hade de gång på gång upprepat *"Ju enklare desto bättre"*, *"Less is more"*, och andra liknande citat. I början av utbildningen hade medlaren tvekat, för hennes erfarenhet var att ingen tar dig på allvar om det du arbetar med inte är tillräckligt komplicerat.

Hon kom ihåg när hon efter den andra utbildningsveckan hade träffat en annan medlare – en före detta kollega – och upprymd av veckans insikter berättat om vilken skillnad det gör att inte krångla till det utan ha ett absolut fokus på parternas oro. Kollegan hade lyssnat på henne och sedan kort kommenterat: *"Men det där var väl inget nytt. Så har jag arbetat sedan många år tillbaka."*

Med den upplevelsen med sig i bagaget hade medlaren gått fram till en av kursledarna under nästa utbildningsvecka. Hon berättade hur besviken och sårad hon blivit över kollegans kommentar. Kursledaren funderade lite innan han svarade. Sedan sa han: *"Jag tror de flesta av oss som arbetar med den här medlingsmetoden har varit med om något liknande vid något tillfälle. Det finns nog egentligen bara en läxa att lära av den händelsen. Det är inte våra kollegor vi behöver övertyga – det är föräldrarna och paren vi möter i vårt arbete vi behöver övertyga om att det är värt att göra ytterligare ett försök."*

Så *"Less is more"* hade fastnat i medlarens huvud. Och hennes plan var som sagt enkel. Under de individuella mötena hade Anna och Stefan börjat förstå att eftersom det saknas förhandlingsutrymme mellan dem så måste de skapa ett förhandlingsutrymme om de vill lösa vårdnadstvisten på egen hand.⁵⁰ Hon hade också lyckats få Stefan att börja se att Anna kanske inte svart/vitt var ute efter att få bort honom ur barnens liv, och Anna hade börjat smaka på möjligheten att Stefan kanske hade hållit Saga kvar därför att han varit orolig för Saga.

Medlaren hade förklarat för Anna och Stefan att om det saknas förhandlingsutrymme så kan det bero på att det finns känslor som ligger och blockerar. Så nästa steg var helt enkelt att ta reda på vilka känslor som kan hindra dem från att kunna prata rationellt med varandra, och att lösa upp känslorna tillräckligt mycket för att kunna gå vidare.

Medlarens plan var att först kartlägga och beskriva med ord parternas respektive oro. Hon visste redan ungefär vilken oro Anna och Stefan bar på, men det gällde att ge dem en möjlighet att beskriva sin oro för varandra.

⁵⁰ Det finns föräldrar som av olika anledningar inte vill ta ansvar för en frivillig överenskommelse och som därför föredrar att domstolen beslutar om vårdnad, boende och umgänge. Men faktum kvarstår att en frivillig överenskommelse som parterna själva arbetat fram har mycket större chans att följas av båda, och om de kan bygga en åtminstone fungerande föräldrelation så ökar chanserna ännu mer.

När oron var kartlagd och beskriven med ord så var nästa steg att underlätta för dem att *"dela verklighet"*. Begreppet kom från utbildningen och var ett sätt att beskriva vad som händer när två människor känner sig lyssnade på och sedda av varandra. Hon hade varit med om det tillräckligt många gånger nu för att veta att det är fullt möjligt även när det gäller människor som glidit ifrån varandra så mycket som Anna och Stefan gjort, men inte tillräckligt många gånger för att inte känna sig positivt överraskad varje gång det hände.

Medlaren kände att om hon kunde underlätta för Anna och Stefan att *"dela verklighet"* så skulle nästa steg vara att färdigställa den mjuka överenskommelsen tillsammans med Anna och Stefan, och att förbereda dem på vad som kommer att förväntas av dem under prövotiden.

Under utbildningen hade de vid ett tillfälle berört kopplingen mellan delad verklighet och förlåtelse/försoning. Medlaren hade blivit starkt berörd av föreläsningen och kom ihåg en liknelse föreläsaren hade använt:

"Det finns en koppling mellan delad verklighet, vikten av att skilja mellan avsikt och resultat, och möjligheten till förlåtelse/försoning."

Minns du Emil i Lönneberga när han placerade ut en råttfälla under matbordet i syfte att fånga råttan som sprang runt i köket på nätterna, och Emils pappa Anton som sittande vid köksbordet sörplande sitt morgonkaffe fick stortån mitt i råttfällan?

Anta att vi skulle hamna i en medlingssituation mellan Emil och hans pappa. Hur skulle det kunna vara möjligt för Anton att förlåta Emil, eller försonas med honom?

Det finns i praktiken bara två möjligheter för Anton att kunna förlåta Emil.

Den ena möjligheten är att Anton förstår att Emil ville väl och att han inte hade någon som helst avsikt att skada sin pappa och att han naturligtvis aldrig skulle ha ställt råttfällan under matbordet om han förstått att hans pappa kunde fastna med stortån i den.

Den andra möjligheten är att Anton känner (verkligen känner!) att Emil förstår och känner i sitt hjärta hur ont det gjorde i Anton när han fastnade med stortån i råttfällan. Antons smärta satt inte bara i stortån utan i hans hjärta eftersom han trodde att hans älskade son ville honom illa.

Problemet mellan Anton och Emil skulle förmodligen vara att Anton utgår från att Emil ville skada honom och inte alls är intresserad av att höra på Emils förklaring och att Emil är så sårad över att hans pappa utgår från att han ville honom illa att han inte alls är intresserad av att höra hur ont det gjorde i Anton (vare sig smärtan i stortån eller i hjärtat). Anton kommer att hojta om hur illa Emil betett sig och hur ont det gjorde i stortån och Emil kommer att förtvivlat försöka förklara att han bara ville fånga råttan.

Men om Emil kan dela Antons verklighet och visa Anton att han känner Antons smärta, eller om Anton kan dela Emils verklighet och se att Emil helt saknade avsikt att skada Anton, då kanske Anton kan förlåta Emil och de kan försonas med varandra.

Det vi kan göra under medlingen är att underlätta för föräldrarna att ta del av varandras verkligheter. Om föräldrarna kan se och dela varandras verkligheter så är det möjligt för dem att förlåta varandra och försonas med varandra."

Det första gemensamma medlingsmötet

Medlaren inledde det första gemensamma medlingsmötet med att informera Anna och Stefan om att mötet bara skulle handla om de mjuka punkterna och att hon inte hade för avsikt att ens beröra frågan om vårdnad, boende och umgänge.

Medlingsmötet var faktiskt ganska sansat till en början eftersom båda var rejält trötta på allt bråk. Men när Stefan började ta upp alla ekonomiska frågor som inte var lösta och Anna kontrade med alla känslomässiga frågor som inte var lösta då var medlaren tvungen att till och med höja rösten lite för att få dem tysta.

Medlaren frågade dem om det fanns några praktiska frågor som akut måste lösas. Vare sig Anna eller Stefan kom på något som var jätteakut, så medlaren sa: *"Då fokuserar vi oss på att få klart den mjuka överenskommelsen."*

De lyckades komma fram till en mjuk överenskommelse som de var överens om att pröva under några månader. Men för att komma dit behövde medlaren hjälpa dem att börja använda några av verktygen som de behövde lära sig för att kunna handskas med sin egen oro och börja hjälpas åt att minska varandras oro.⁵¹

Det andra gemensamma medlingsmötet

Innan det andra gemensamma mötet avslutade familjerätten vårdnads-, boende- och umgängesutredningen med kompletteringen och sa med viss tvekan att Anna, trots att hon tagit med sig barnen och flyttat och försvårat för barnen att ha ett bra umgänge med båda föräldrarna, var den som barnen borde vara boende hos. Vårdnaden, tyckte familjerätten, kunde nog fortsätta vara gemensam trots allt.

När medlaren pratade med Stefan på telefon innan det andra gemensamma medlingsmötet visade det sig att han börjat tycka att Anna nog trots allt var en tillräckligt bra förälder – hon hade inte en enda gång brutit mot någon av punkterna i den mjuka överenskommelsen. Eftersom Stefan ändrat sin syn på Anna kunde medlaren konstatera att det nu fanns ett förhandlingsutrymme.

Stämningen under det andra medlingsmötet var annorlunda än under det första. Anna och Stefan tackade medlaren och sa att de inte förstod varför ingen tidigare kunnat hjälpa dem lyssna på varandra. Medlaren varnade dem lite och sa att det kommer att ta minst ett halvår för dem att landa i en åtminstone fungerande föräldrelation.

Anna och Stefan skrev ett utkast till överenskommelse om vårdnad, boende och umgänge i enlighet med familjerättens förslag.

Utkastet överlämnades till Annas och Stefans respektive ombud, och en vecka senare fick tingsrätten in en överenskommelse som kunde fastställas i en dom.



⁵¹ Verktygen är bl a att lära sig skilja mellan avsikt och resultat, att uttrycka sin oro som en oro i stället för en anklagelse, och att stoppa sin egen oro innan den ens blivit en oro. Verktygen är svåra att beskriva i ord – det är nödvändigt att se hur de fungerar rent praktiskt för att kunna lära sig använda dem. Du kan hitta några av dem under "Den tredje pusselbiten" på sidan 13.

Den fjärde delen

Stödgrupper – anonyma forum



**Help me if you can, I'm feeling down
And I do appreciate you being 'round
Help me get my feet back on the ground
Won't you please, please help me?**

John Lennon

Ni klarar det troligen inte på egen hand

Alla som gjort någon typ av större förändring i livet vet att det underlättar om man får stöd under förändringsprocessen. Precis som vi en gång i tiden ändrade bilden av att jorden är platt till att jorden är rund, så kanske vi på sikt kan ändra vår bild av hur vi ska behandla varandra i en relation. Men innan vi kommer dit, så kommer vi som vill leva i en relation där man behandlar varandra på ett sätt som bygger tillit i stället för river ner tillit att behöva ge varandra stöd.

Det är tre typer av stöd som behövs för att både kunna bygga en hållbar relation och för att relationen ska fortsätta vara hållbar. Stora förändringar är inte alltid svåra att genomföra, men de är så gott som alltid svåra att hålla kvar. Troligen kommer ni att behöva stöd i flera månader. Ibland säger man att det kan ta upp till sex månader för en varaktig förändring att äga rum.

Anonyma forum

Anonyma forum gör det möjligt att kommunicera med, och få stöd av andra som befinner sig i en liknande situation. Stödgrupper kan vara en avgörande pusselbit när det gäller att få större förändringar att bli varaktiga.

I andra länder, framför allt i USA, är det vanligt att starta stödgrupper i många olika sammanhang. I Sverige har vi inte samma kultur runt stödgrupper. Här finns det stödgrupper huvudsakligen för människor med missbruksproblem. Stödgrupper i andra sammanhang är ovanligt. Än så länge finns det därför inte fysiska stödgrupper för människor som vill bygga en hållbar relation. Sök på internet efter anonyma forum och stödgrupper för människor som vill bygga en hållbar relation. Förhoppningsvis kommer du snart att hitta en stödgrupp nära dig.

Individuella och gemensamma möten

I den tredje delen i det här häftet beskriver jag hur individuella och gemensamma möten under ledning av en medlare kan underlätta för förändringsprocessen. En samtalsledare ser er relation utifrån och har möjlighet att guida er på ett sätt som ni själva inte kan göra.

Individuella möten gör det möjligt för er att vara öppna med er brist på tillit, och gemensamma möten gör det möjligt för er att se saker hos varandra som ni inte visste fanns. Båda typerna av möten behövs, och de kompletterar varandra.

Skriftligt stöd

Det här häftet är en handbok för par (i en parrelation) och föräldrar (i en föräldrelation) som är motiverade att lägga ner den tid och den energi som krävs för att kunna lösa en vårdnadstvist eller bygga en hållbar relation. I häftet "Medling i vårdnadstvister - Dokumentsamling" finns dokument och formulär som underlättar.

Den femte delen

Verktygslådan



**You don't have to know everything.
You just have to know where to find it.**

John Brunner

Juridiska dokument

Juridiska dokument kompletterar lagstiftningen. I anslutning till en separation hamnar man förr eller senare i en situation när någon typ av dokument behöver formuleras och undertecknas. Vissa dokument kan man skriva själv om man har en bra mall, men ibland är det nödvändigt att be en jurist om hjälp.⁵²



Många myndigheter har färdiga formulär och blanketter som man kan både fylla i och underteckna digitalt. Domstolsverket har till exempel formulär för ansökan om äktenskapsskillnad och formulär för stämningsansökan på sin hemsida (www.dom.se). Skatteverket har formulär för flyttanmälan, och Försäkringskassan har formulär för ansökan om olika bidrag. Men vissa dokument kan vara svåra att hitta exempel på, och därför har jag tagit med några sådana här.

Frågan är inte vilka dokument du behöver fylla i på vägen från en separation till en hållbar föräldrelation. Frågan är snarare vilka dokument du kan skapa själv och vilka dokument du bör ta hjälp av en jurist för att skapa.

Jurist eller advokat?

Det finns inget krav på att ha någon typ av utbildning för att få kalla sig "jurist" – vem som helst får kalla sig jurist. Men de flesta som kallar sig jurist har minst 4,5 års universitetsstudier bakom sig. Förr fick man en universitetsexamen som kallades jur kand. Idag kan en universitetsexamen i juridik kallas enbart "juristexamen".

När man har tagit en universitetsexamen i juridik kan man arbeta som jurist inom en mängd olika yrkesområden. Bolagsjurist, kommunjurist, åklagare, domare, polischef, och advokat är bara några exempel på vad man kan arbeta med som jurist.

En advokat är en jurist som är medlem i Advokatsamfundet – ingen annan får kalla sig advokat. För att bli medlem i Advokatsamfundet så ställs det relativt höga krav på erfarenhet och kompetens, utöver en universitetsexamen i juridik.

⁵² Jag använder ordet dokument för att beskriva alla typer av skriftliga handlingar. Ett dokument, enligt min definition i häftet, kan vara allt från en bindande juridisk handling till ett enkelt formulär.

Om du vill känna dig säker på att få kvalificerad hjälp av en erfaren jurist så tar du det säkra före det osäkra om du väljer en advokat. Men, det innebär inte att det inte finns erfarna jurister som inte är advokater. Det finns erfarna jurister som av formella skäl eller andra skäl inte kan eller inte vill söka medlemskap i Advokatsamfundet.⁵³

Teoretisk och praktisk juridik

Det finns en skillnad mellan teoretisk juridik och praktisk juridik. Den teoretiska juridiken innehåller ibland "måsten". Ett exempel: En förälder som vill flytta med barnen "måste" få ett godkännande från den andra föräldern. Men i praktiken är det sällan en flytt utan den andra förälderns godkännande leder till någon negativ konsekvens (i detta sammanhanget handlar det ENBART om juridiska konsekvenser).

Det finns ett uttryck: **"Det finns inga måsten, bara eventuella konsekvenser"**. Som förälder måste du fråga dig: **"Vilka kan de eventuella juridiska konsekvenserna bli om jag eller den andra föräldern bryter mot något som är reglerat i en lag eller i en punkt i en överenskommelse mellan mig och den andra föräldern?"**

Här kommer några exempel på situationer när det inte är självklart vare sig om det kan bli en juridisk konsekvens eller vad den juridiska konsekvensen kan bli:

1. Är boendeföräldern skyldig att lämna över barnet till umgängesföräldern?
2. Kan man tvinga en förälder att ha umgänge med barnet?
3. Kan en boendeförälder som har ensam vårdnad säga nej till att umgänge ska äga rum?
4. Kan en boendeförälder som har gemensam vårdnad säga nej till att umgängesföräldern tar med sig barnet utomlands?
5. Kan en boendeförälder som har ensam vårdnad säga nej till att umgängesföräldern tar med sig barnet utomlands?
6. Kan boendeföräldern vägra att lämna över barnet om umgängesföräldern kommer för sent – inte hämtar barnet när barnet ska hämtas?
7. Kan en förälder kräva att den andra föräldern lämnar över ett pass?
8. Kan en förälder kräva att den andra föräldern hjälper till så ett pass kan utfärdas?
9. Kan en umgängesförälder kräva att umgänge ska äga rum andra tider än de tider umgänget ska äga rum enligt ett avgörande eller ett godkänt avtal?
10. Kan en umgängesförälder kräva kompensation för ett umgänge som inte ägt rum?
11. Kan det ha någon betydelse om ett avgörande bygger på en överenskommelse eller om domstolen självständigt prövat frågan om boende/umgänge fullt ut?
12. Måste den andra föräldern hjälpa till med pengar när barnet behöver nya kläder?
13. Jag har en dom om umgänge med mitt barn. Varför får jag inte träffa mitt barn?

Svaret på frågan beror på hur just din specifika situation ser ut. Därför måste du kontakta en jurist varje gång du behöver få svar på någon av ovanstående frågor.

⁵³ Jurister som arbetar på större juristbyråer (exempelvis Familjens Jurist) och bolagsjurister och bankjurister är ofta mycket erfarna och kompetenta jurister.

Kontakta jurist

Exempel på dokument du inte bör författa själv, även om du hittat en bra mall:

- ♦ **Samboavtal och äktenskapsförord.** Dessa dokument har mycket stor betydelse i en separation. Ett enda missat eller felaktigt ord kan få stora konsekvenser.
- ♦ **Testamente.** Kan vara ett viktigt dokument eftersom ett testamente kan påverka en bodelning. Ett testamente måste uppfylla vissa formkrav för att vara giltigt. Undvik att skriva ett sådant utan att be en jurist om hjälp.
- ♦ **Överenskommelse om vårdnad, boende och/eller umgänge**⁵⁴. Jag kommer att ge dig exempel på dokument som reglerar vårdnad, boende och umgänge, men även om du själv kan skissa på ett sådant dokument så finns det två viktiga skäl till att du bör kontakta en jurist innan du undertecknar en överenskommelse om vårdnad, boende och umgänge.
 1. Det första skälet är att en överenskommelse om boende och umgänge är bindande enbart om domstolen meddelat ett avgörande⁵⁵, eller om familjerätten godkännt ett avtal som ni undertecknat. Jag har träffat föräldrar som suttit i möte med sina respektive advokater och som undertecknat en överenskommelse om boende och umgänge som advokaterna bevitnat, och som trott att överenskommelsen varit bindande! Chocken kan bli ganska stor för den förälder som råkar ut för att den andra föräldern bryter mot överenskommelsen och som förstår att överenskommelsen inte var värt papperet den var skriven på när domstolen säger att den inte kan pröva överenskommelsen eftersom den inte är juridiskt bindande.
 2. Mina exempel på överenskommelser om vårdnad, boende och umgänge är exakt formulerade. Det bör inte finnas något utrymme för tolkningar, för då får domstolen problem att säga ja eller nej om någon av er påstår att den andra föräldern brutit mot överenskommelsen. Be en jurist titta på överenskommelsen innan du undertecknar den och lämnar in den till domstolen eller ber familjerätten godkänna er överenskommelse.
- ♦ **Bodelningsavtal.** Ätminstone när det gäller fastigheter eller annat som kan ha ett betydande värde. Konflikter runt ekonomin smittar lätt av sig till konflikter om barnen. Se till att klara av den ekonomiska separationen så fort som möjligt och be en jurist titta på alla papper som ska undertecknas.
- ♦ **Fullmakter.** Det här är ett dokument som innebär att fullmaktsgivaren (om jag ger dig en fullmakt så är jag fullmaktsgivaren) ger en fullmaktstagare⁵⁶

⁵⁴ Vårdnaden kan ni i viss mån reglera på egen hand med hjälp av Skatteverket, men konsekvenserna av att ändra vårdnaden är så stora så jag råder dig absolut att prata med en jurist först.

⁵⁵ Ett avgörande är ett övergripande begrepp – ett avgörande är det gemensamma begreppet för ett beslut under en pågående vårdnadstvist och domen som avslutar vårdnadstvist.

⁵⁶ Fullmaktstagare kallas ibland fullmäktige – det är bara två olika ord för samma sak.

(du är i så fall fullmaktstagaren) rätt att göra något i dennes ställe (t ex att hämta ut medicin åt mig). Även om fullmakter är relativt enkla att skriva så kan konsekvenserna bli stora om du formulerar fullmakten på ett sätt som ger fullmaktstagaren rätt att agera i ditt ställe i situationer du inte hade tänkt dig (t ex inte bara hämta ut medicin utan även hämta ut paket), eller på ett sätt som gör att den fullmakten ska visas upp för (apoteket i mitt exempel) inte tycker att fullmakten är tillräckligt tydligt formulerad och därför inte tycker att det är giltigt. Om du ska skriva en fullmakt och inte har 100% förtroende för fullmaktstagaren, be en jurist hjälpa dig.

Dokument du kan skriva själv

Det kan vara svårt att avgöra vilka dokument man kan författa och underteckna på egen hand. Till och med för oss jurister kan det ibland vara svårt att helt förutse eventuella konsekvenser av en viss formulering i ett dokument.

Men det finns några dokument som är relativt ofarliga att skriva själv. Här kommer några exempel på sådana dokument.

- ♦ **En stämningsansökan** där du ber tingsrätten besluta om t ex gemensam vårdnad är ganska ofarlig att lämna in. Om du skriver fel så kan du korrigera det i efterhand. Du måste inte be en jurist lämna in den – du kan anlita en jurist när stämningsansökan är inlämnad. Dock, en huvudregel om du lämnar in den själv: skriv hellre för lite än för mycket. Skälet är enkelt. Allt du säger kan vändas mot dig.
- ♦ **Ansökan om verkställighet och återkallelse av ansökan om verkställighet.**
- ♦ **En ”mjuk överenskommelse”.** Föräldrar kan komma överens om hur man ska bete sig mot varandra och hur man ska lösa vardagssituationer som man kan hamna i. En sådan överenskommelse är inte tvingande utan bara moraliskt bindande. Överenskommelsens viktigaste syfte är att ge föräldrarna möjlighet att visa för varandra att de vill underlätta för varandra att minska sin respektive oro.
- ♦ **En avsiktsförklaring.** Avsiktsförklaringen är inte juridiskt bindande. Syftet är att ge parterna ett ”styrdokument” som ska hjälpa dem under en provperiod. Avsiktsförklaringen är samtidigt ett underlag för en överenskommelse som ska fastställas i en dom.

I häftet *”Medling i vårdnadstvister – Dokumentsamling”* hittar du exempel på hur dessa och andra dokument kan formuleras, men även om du kan skriva dokumenten själv så är huvudregeln att kontakta en jurist om du känner dig det minsta osäker. Det är bättre att fråga en jurist en gång för mycket än en gång för lite. Konsekvenserna av ett felaktigt skrivet dokument kan bli stora och det är lätt att låta snålheten bedra visheten.

För några år sedan fick jag en kokbok i julklapp. Boken heter *"Lilla Ego"* och är skriven av två svenska stjärnkockar, Tom Sjöstedt och Daniel Råms. Det första kapitlet har rubriken *"Hur lagar man maten efter våra recept?"*. I slutet av kapitlet skriver författarna: *"Vi har gjort allt i vår makt för att anpassa recepten. Men vi vet att det är ett omöjligt uppdrag. Vårt svar på rubriken är att det är omöjligt. Lagar ni något av våra recept kommer det att gå åt helvete. Allt kommer att misslyckas. Kom och ät hos oss i stället, det är mycket roligare. Men så kan man inte skriva i en kokbok med en massa recept. Eller? Om ni mot all förmodan vill prova något så önskar vi er all lycka men räkna inte med succé."*

Lite åt det hållet känner jag att jag vill säga till dig som läser detta. Inget av det jag säger är nytt eller konstigt – jag säger det bara på ett annat sätt och i en annan kontext än andra gör – men det är lättare sagt än gjort att bygga en hållbar relation.

Om du läser detta med förhoppningen att fixa din parrelation eller din föräldrarelation, eller hoppas undvika att hamna i en vårdnadstvist – eller kanske till och med lösa din vårdnadstvist – måste jag göra dig besviken.

Detta är ingen gör-det-själv-handbok vare sig det gäller parrelationer eller föräldrarelationer, och det är definitivt ingen gör-det-själv-handbok när det gäller hur man löser en vårdnadstvist eller bygger en hållbar relation.

Visst, du kan hämta inspiration i det här häftet, och du kommer garanterat att se på din relation med lite andra ögon, men om du vill bygga en hållbar relation så kommer du inte att kunna göra det på egen hand. Att bygga en hållbar relation kräver förändring. Förändring tar tid och kräver, förutom motivation och disciplin, aktivt stöd.

Mitt råd till dig är därför att se det här häftet som en inspirationskälla. Jag vill visa för dig att det är möjligt att bygga hållbara relationer och att vi inte måste sitta fast i relationer som tar energi från oss i stället för att ge oss energi.



Peter Hanthe, jur kand och författare, har arbetat med medling under de senaste 25 åren. Hans erfarenhet omfattar bland annat fler än 1000 uppdrag för Sveriges domstolar i anslutning till vårdnadstvister. Peter är en uppskattad föreläsare och har varit engagerad av domstolar och myndigheter både i Sverige och utomlands.

Peter har utvecklat en medlingsmetod (Cause Mediation®) som gör det möjligt att lösa vårdnadstvister och att bygga hållbara relationer.