

A young child with curly hair and blue eyes is smiling warmly at the camera. They are holding a small green seedling with three leaves in their cupped hands. The seedling is growing out of a small mound of dark soil. The child is wearing a white shirt. The background is softly blurred, showing what appears to be a blue surface.

# **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 1:2

ISBN 978-91-988972-4-1

© Författaren och Hållbara Relationer AB 2023



[www.sure.se](http://www.sure.se)

Peter Hanthe

Stockholm 2023

Hållbara Relationer AB  
(Sustainable Relationships Ltd.)

[www.sure.se](http://www.sure.se)

## Innehållsförteckning

<b>Inledning</b>	1
Vem är boken skrivet för?	1
Hållbar relation och vårdnadstvist	1
Några centrala begrepp	2
Varför jag har skrivit den här boken	4
Kopplingen mellan hållbar relation och vårdnadstvist	4
Bokens upplägg	4
<b>Den första delen. Teorin bakom hållbara relationer</b>	5
<b>Hållbara relationer</b>	6
En hållbar parrelation	6
En hållbar föräldrarelation	6
Kan alla bygga en hållbar relation?	7
<b>De fyra pusselbitarna</b>	8
Den första pusselbiten	9
Den andra pusselbiten	11
Den tredje pusselbiten	13
Den fjärde pusselbiten	15
<b>Den andra delen. Medling i vårdnadstvister</b>	17
<b>Medling – ett sätt att lösa en vårdnadstvist</b>	18
Vad är medling i en vårdnadstvist?	18
Vad är förhandlingsutrymme?	18
När det saknas förhandlingsutrymme	18
Finns det/går det att skapa förhandlingsutrymme?	19
En yttlig bedömning	19
En mer nyanserad bedömning	21
En samlad bedömning av vill/kan och oron	26
Några exempel på när färgen kan ändras	28
Vårdnadstvist – kan vara sista utvägen	38
Hur jag skapar förhandlingsutrymme	41
Medlare i vårdnadsmål	42
<b>Den tredje delen. Hållbar relation eller vårdnadstvist?</b>	43
<b>En vårdnadstvist löser man i tolv steg</b>	44
<b>Manual för medling?</b>	45
Anna och Stefan, och deras barn Emil och Saga	45
<b>Den fjärde delen. Stödgrupper – anonyma forum</b>	61
Ni klarar det troligen inte på egen hand	62
<b>Den femte delen. Verktygslådan</b>	63
<b>Juridiska dokument</b>	64
Jurist eller advokat?	64
Teoretisk och praktisk juridik	65
Kontakta jurist	66
Dokument du kan skriva själv	67
<b>Dokumentsamling</b>	68
Stämningsansökan	68
Beslutsfullmakt, i stället för ensam vårdnad	70
Insynsfullmakt, i stället för gemensam vårdnad	71
Ansökan om verkställighet	72
Återkallelse av ansökan om verkställighet	74
Vårdnad, boende och/eller umgänge	76
"Mjuk" överenskommelse	80
Avsiktsförklaring (Letter of Intent)	85
Hur man översätter brist på tillit till oro	86
Formulering av, och skattnings av oro, mall	87
Formulering av, och skattnings av oro, formulär	88
Skattnings av oro, mall	90
Skattnings av oro, formulär	91
Bilaga till mjuk överenskommelse, Sagas oro	92
Bilaga: Exempel på dom i tvistemål	94
Exempel på förordnande av medlare i ärende	95

**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.<sup>1</sup> 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®.<sup>2</sup>

### Vem är boken skrivet för?

Som medlare har jag arbetat med föräldrar, så boken 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 boken 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.

<sup>1</sup> Mitt första medlingsuppdrag fick jag av Länsrätten i Göteborg den 14 augusti 1998.

<sup>2</sup> 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.

## Några centrala begrepp

Innan jag går in på det jag egentligen vill säga vill jag förklara några begrepp som du kommer att stöta på i boken.

### Vårdnadstvist

En vårdnadstvist är en domstolsprocess som handlar om hur vårdnad, boende och umgänge om ett (eller flera) barn ska fördelas mellan föräldrarna.<sup>3</sup>

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.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Se sidan 79 för en förklaring av begreppen vårdnad, boende och umgänge.

<sup>4</sup> 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**.<sup>5</sup>

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.

<sup>5</sup> Attraktion är ett komplext och omfattande ämne och berörs därför inte i boken. Boken handlar enbart om det som är gemensamt för parrelationer och föräldrarelationer; tillit och värderingar.

## Varför jag har skrivit den här boken

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.

Min förhoppning, och skälet till att jag skrivit boken, 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 boken du håller i din hand handlar både om hur man löser en vårdnadstvist och hur man bygger en hållbar relation.

## Bokens 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 du behöver känna till och exempel på dokument som du möter om du hamnar i en vårdnadstvist.

## 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) föräldrarelation<sup>6</sup> 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.

Den här boken 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.<sup>7</sup>
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.<sup>8</sup>

<sup>6</sup> Fortsättningsvis skriver jag bara hållbar relation i stället för hållbar (eller fungerande) relation.

<sup>7</sup> 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.

<sup>8</sup> 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 föräldrarelation.

Den första pusselbiten beskriver skillnaderna mellan vanliga relationer och hållbara relationer, och skillnaden mellan parrelationer och föräldrarelationer. 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 föräldrarelation 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 föräldrarelation. 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, föräldrarelation, 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 föräldrarelationer***

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 föräldrarelation. Om parrelationen blir dålig så lämnar vi den utan några allvarigare konsekvenser. Men föräldrarelationen är inte lika lätt att lämna utan konsekvenser. Så föräldrarelationer 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 föräldrarelation 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 föräldrarelation.



Man kan tycka att föräldrarna först måste börja lita på att den andra föräldern verkligen vill ha en föräldrarelation innan det är möjligt för dem att börja bygga tillit på någon annan punkt. Men, det har visat sig att en "mjuk" överenskommelse<sup>9</sup> 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 föräldrarelation. 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.

<sup>9</sup> Exempel på "mjuk" överenskommelse finns på sidan 80.



## 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.

**Slutsats – oro**



**Tolkning av den rena iakttagelsen**



**Ren iakttagelse**



En enkel liknelse: Vatten finns i tre former: ånga, flytande, och fast. Men oavsett form så är vatten alltid H<sub>2</sub>O. 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.”*

### Vanliga skäl till varför oro skapas

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 dessutom rent generellt dåliga på att skilja mellan avsikt och resultat! Hur många gånger har du gjort något med en god avsikt och bara fått skit tillbaka?<sup>10</sup>

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

### Många relationer går sönder helt i onödan

Alltför många relationer (vänskapsrelationer, arbetsplatsrelationer, familjerelationer, parrelationer och föräldrarelationer) går sönder på grund av oro som helt i onödan byggts upp på grund av 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. När man förstår hur oro byggs upp kan man undvika att i onödan skapa oro som inte behöver finnas, och man kan minska oro som redan byggts upp – man kan till och med minska en övertygelse till vanlig oro! Nyckeln är att lära sig handskas med oron.

<sup>10</sup> Se sidan 14



## Den tredje pusselbiten

### Hur handskas man med oro?<sup>11</sup>

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, tolkningen av iakttagelsen, och slutsatsen du drar av tolkningen av iakttagelsen. Är tolkningen av iakttagelsen, och slutsatsen du drar efter tolkningen, realistisk? Bygger du upp oro helt i onödan?

2. **Ta ansvar för din egen oro.** Du gör det i fem steg:

**Steg 1.** Definiera och beskriv din egen oro för dig själv i ord.

**Steg 2.** Skatta oron på en skala 1-9 (En fundering är 1. En övertygelse är 9).<sup>12</sup>

**Steg 3.** Tala om för den andra personen, detaljerat och konkret, vad hen kan göra för att underlätta för dig att minska din oro.

**Steg 4.** 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.** Efter någon månad gör du 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.”*

<sup>11</sup> Se exempel på hur man översätter brist på tillit till oro på sidan 86 och framåt.

<sup>12</sup> Se sidan 86 och framåt,

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 utskäldd 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

### Vad är medling i en vårdnadstvist?

Tingsrätten kan enligt FB 6 kap. 18 a § besluta om medling i en vårdnadstvist.<sup>13</sup> Medlaren har en enda uppgift: *"...att försöka få föräldrarna att nå en samförstånds-lösning som är förenlig med barnets bästa."*<sup>14</sup>

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

Precis som det finns olika sätt att lösa konflikter finns det olika sätt att medla – olika medlingsmetoder. Medlingsmetoden måste anpassas efter typen av konfliktsituation.

En vårdnadstvist (som ju är en konfliktsituation) handlar ofta om känslor och om att föräldrarna har olika syn på vad som är barnets bästa. Men domstolen arbetar inte med känslor – för domstolen handlar en vårdnadstvist om hur vårdnad, boende och umgänge om barnet ska fördelas mellan föräldrarna. Om föräldrarna ska nå en frivillig överenskommelse under en vårdnadstvist är den effektivaste medlingsmetoden en förhandling – som när du ska köpa en bil eller ett hus. Iskalldt och helt utan känslor.

**Men en förhandling kan bara inledas om det finns förhandlingsutrymme.**

### Vad är förhandlingsutrymme

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 förhandlingsutrymme och det är ganska sannolikt att det blir en affär mellan er.

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.

### När det saknas förhandlingsutrymme

Om föräldrarna står alltför långt från varandra när det gäller synen på vad som är barnets bästa så saknas det förhandlingsutrymme.

En duktig medlare kan skapa förhandlingsutrymme genom att använda medlingsmetoder som arbetar med föräldrarnas kommunikation och känslor. De medlingsmetoder medlaren använder är inte familjeterapeutiska! De är strukturerade och konkreta och syftar enbart till att underlätta för föräldrarna att komma förbi de känslor som hindrar dem från att lösa vårdnadstvisten.

**Syftet med den här typen av medling är att skapa förhandlingsutrymme, eftersom slutmålet för medling i en vårdnadstvist alltid är en förhandling.**<sup>15</sup>

<sup>13</sup> Lagtexten finns på sidan 2.

<sup>14</sup> 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-vardnad-boende-eller-umgange/>

<sup>15</sup> Om föräldrarna reparerar sin föräldrelation och bygger en hållbar relation så är det bonus.

## Finns det/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.

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 vårdnadstvisten 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 vårdnadstvisten?** 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 vårdnadstvisten, så blir svaret nej.

Det som ser ut som en vilja att inte lösa vårdnadstvisten 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 vårdnadstvisten.** 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.<sup>16</sup>

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

## En ytlig bedömning

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

Om vi gör en matris där kolumnerna tillhör Förälder 1 och raderna tillhör Förälder 2, så blir krysset grönt (X) om det går att skapa förhandlingsutrymme, eller svart (X) om det inte går att skapa förhandlingsutrymme.

<sup>16</sup> Se sidan 15 angående när parterna har olika värderingar/syn på vad som är rätt/fel och bra/dåligt.



### Grundfärgen är grön.

Situationen när båda föräldrarna både vill och kan hamnar i praktiken nästan aldrig hos en medlare, men om tingsrätten beslutar om medling i en sådan situation så är det ofta lätt att skapa förhandlingsutrymme. Krysset hamnar längst upp till vänster och blir grönt (X).

		Förälder 1			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Föräldern	Vill Kan	X			
	Vill Kan inte				
	Vill inte Kan				
	Vill inte Kan inte				

### Grundfärgen är svart.

När domstolen beslutar om medling så är det som regel när minst en av föräldrarna inte vill eller inte kan lösa vårdnadstvisten.

En ytlig bedömning säger att medlingen bör avslutas (se sidan 19), och ett svart kryss (X) hamnar därför i rutan. På ytan innebär det att så gott som alla vårdnadstvister som hamnar hos en medlare är olämpliga att medla i!

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!

		Förälder 1			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Föräldern	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

### En mer nyanserad bedömning<sup>17</sup>

Även om en första ytlig 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! En mer nyanserad bedömning kan visa att det "omöjliga" bara är mer eller mindre svårt. Men den nyanserade bedömningen måste göras i flera steg.

Det första steget är att hitta den riktiga grundfärgen.

### Grundfärgen kan visa sig vara gul.

När bara **en av föräldrarna** inte vill eller inte kan, kan det vara **möjligt** att skapa förhandlingsutrymme. Krysset som hamnar i rutan blir därför gult (X).

		Förälder 1			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Föräldern	Vill Kan		X	X	
	Vill Kan inte	X			
	Vill inte Kan	X			
	Vill inte Kan inte				

### Grundfärgen kan visa sig vara röd.

När **båda föräldrar** antingen inte vill eller inte kan är det **svårt** att skapa förhandlingsutrymme, men det kan fortfarande vara **möjligt**. Krysset blir rött (X).

		Förälder 1			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Föräldern	Vill Kan				
	Vill Kan inte		X	X	
	Vill inte Kan		X	X	
	Vill inte Kan inte				

<sup>17</sup> 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.

### Grundfärgen kan visa sig vara svart.

När **minst en av föräldrarna** varken vill eller kan är det som regel **mycket svårt** att skapa förhandlingsutrymme, och ibland kan det faktiskt vara **omöjligt**. Kryssat blir svart (X).

		Förälder 1			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Föräldern	Vill Kan				X
	Vill Kan inte				X
	Vill inte Kan				X
	Vill inte Kan inte	X	X	X	X

### Grundfärgen kan vara grön, gul, röd, eller svart.

Beroende på var kryssat hamnar någonstans så kan grundfärgen på kryssat vara grön (X), gul (X), röd (X), eller svart (X).

		Förälder 1			
		Vill Kan	Vill Kan inte	Vill inte Kan	Vill inte Kan inte
Föräldern	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

Det räcker inte med att titta på om föräldrarna vill och kan för att komma fram till om det är möjligt (och i så fall lätt eller mer eller mindre svårt) eller omöjligt att skapa förhandlingsutrymme.

Även föräldrar som säger att de vill lösa vårdnadstvisten känner ofta en oro. 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 av om det går att skapa förhandlingsutrymme. Oavsett grundfärgen kryssat får om man utgår från vill och kan, så kan oro ge kryssat en ny färg.

Men det är inte bara orons styrka som avgör om kryssat får en ny färg. Möjligheterna att minska orons styrka påverkar bedömningen.

Bedömningen av oro måste därför gå i två steg. Först gör man en bedömning av hur stark oron är, och därefter gör man en bedömning av hur lätt eller svårt det verkar vara att minska oron.

### Det första steget – en bedömning av hur stark oron är.

En skattning av styrkan av föräldrarnas respektive oro gör orosfärgens grundfärg grön (X), gul (X), röd (X) eller svart (X).<sup>18</sup>

### Orosfärgens grundfärg är grön.

När **båda föräldrar** känner en lätt oro hamnar kryssat i rutan längst upp till vänster och orosfärgens grundfärg blir grön (X).<sup>19</sup>

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

### Orosfärgens grundfärg är gul.

När **en eller båda föräldrarna** känner en normalstark oro hamnar kryssat i någon av rutorna i mitten och orosfärgens grundfärg blir gul (X).

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

<sup>18</sup> 1 – 3 = lätt oro/en fundering. 4 – 6 = normal oro. 7 – 9 = Stark oro.

<sup>19</sup> Om föräldrarna har mer än en oro får man lägga ihop siffrorna och göra en totalbedömning av vilken färg som blir grundfärgen. Se sidorna 86 och framåt.

### Orosfärgens grundfärg är röd

När **en eller båda föräldrarna** känner en stark oro hamnar krysset i någon av rutorna i ytterkanten och orosfärgens grundfärg blir röd (X).

Förälder 1			
F	1-3	4-6	7-9
ö			
r			
ä			
l	1-3		
d			
e	4-6		
r			
2	7-9		

### Orosfärgens grundfärg är svart.

När **båda föräldrarna** känner en stark oro hamnar krysset i rutan längst ner till höger och orosfärgens grundfärg blir svart (X).

Förälder 1			
F	1-3	4-6	7-9
ö			
r			
ä			
l	1-3		
d			
e	4-6		
r			
2	7-9		

### Det andra steget – en bedömning av om det går att minska oron.

Om orosfärgens grundfärg är grön (X), så finns det inte skäl att minska oron – oron är redan tillräckligt låg. Orosfärgens grundfärg kommer att fortsätta vara grön (X).

En normalstark oro (en gul oro (X)), är oftast möjlig att minska, om det behövs. Men, det finns alltid en risk för att en normalstark oro kan vara svår att minska, och om svårigheterna att minska oron påverkar möjligheterna att skapa förhandlingsutrymme så kan till och med en normalstark oro (en gul oro (X)), förändra orosfärgens grundfärg så den blir röd (X) eller svart (X).

Samma sak gäller om orosfärgens grundfärg är röd (X). Om oron är svår att minska, och om det påverkar möjligheterna att skapa förhandlingsutrymme, så kan det förändra orosfärgens grundfärg så den blir svart (X).

När orosfärgens grundfärg är svart (X) så kan man i normalfallet utgå från att oron är svår att minska och att orosfärgens grundfärg fortsätter att vara svart (X). Om föräldrarnas oro inte går att minska, och om det gör att det inte går att skapa förhandlingsutrymme, så förblir orosfärgens grundfärg svart (X).

**Men, och det här är lätt att glömma bort, ibland händer det att stark oro (röd (X) eller svart (X)), visar sig vara lätt att minska, och då kan orosfärgen ändras till gul (X), eller kanske till och med till grön (X)!**

### En samlad bedömning av oron

När man gör en samlad bedömning av oron väger man hur stark oron är mot hur lätt eller svårt det är att förändra oron.

Efter den samlade bedömningen kommer oroskrysset att vara grönt (X), gult (X), rött (X) eller svart (X).

- ◇ Grönt kryss (X) = en grön (X) oro som inte behöver minska, eller en gul (X), röd (X) eller svart (X) oro som är **möjlig** att minska så den blir lätt (grön (X)) oro.
- ◇ Gult kryss (X) = en gul (X) oro som inte behöver minska, eller en röd (X) eller svart (X) oro som är **möjlig** att minska så den blir normalstark (gul (X)) oro.
- ◇ Rött kryss (X) = en oro som i grunden är **minst** normalstark (en gul (X), röd (X) eller svart (X) oro), men som är **svår** att minska.
- ◇ Svart kryss (X) = en oro som i grunden är **minst** normalstark (en gul (X), röd (X) eller svart (X) oro), men som är **omöjlig** att minska.

Förälder 1			
F	1-3	4-6	7-9
ö			
r			
ä			
l			
d			
e			
r			
2			

### Orsaken till "kan inte" påverkar också bedömningen

Även anledningen till "kan inte" kan förändra färgen på rutan. En förälder som på grund av drogmissbruk kan vara svår att lita på, vilket egentligen innebär att det inte går att skapa förhandlingsutrymme, kan det ändå vara möjligt att ingå en enklare överenskommelse med.

En överenskommelse kan t ex innebära att umgänge äger rum med umgängesstöd under en period, eller att umgänge bara äger rum under dagtid.

## En samlad bedömning av vill/kan och oron

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 och tar hänsyn till eventuell oro (och om den kan minska) och om det trots ett "kan inte" kan vara möjligt att skapa förhandlingsutrymme.<sup>20</sup>

### 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.<sup>21</sup>

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.

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.

#### Anklagelser/påståenden



#### Finns det någon oro bakom anklagelserna/påståendena?



#### Grundar sig oron på rena iakttagelser?



#### Är tolkningen av den rena iakttagelsen realistisk?

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 lögnar. 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

<sup>20</sup> På sidan 90 finns exempel på hur en samlad bedömning kan ändra grundfärgen.

<sup>21</sup> Se sidan 38.

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.

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.

I tabellen nedan finns några exempel på hur man först översätter en anklagelse/ett påstående till brist på tillit, och hur man därefter översätter brist på tillit till oro.

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



När jag vägt samman bedömningen av vill och kan med eventuell oro och möjligheterna att minska oron kommer krysset att hamna i någon av nedanstående rutor, och färgen på krysset kommer att vara grön (X), gul (X), röd (X) eller svart (X).<sup>22</sup>

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

Beroende på i vilken ruta krysset hamnar och färgen på krysset avgör jag om det är möjligt att skapa förhandlingsutrymme och i så fall vad jag inledningsvis ska fokusera på i medlingen.

Ett grönt kryss (X) – oavsett vilken ruta det hamnar i – innebär oftast att jag ganska omgående kan gå in i en förhandling. Ibland krävs det att något eller några juridiska dokument formuleras och undertecknas först.

Ett gult (X) eller ett rött (X) kryss kräver rent generellt mer arbete. Rutan krysset hamnar i avgör vad man ska börja med och hur lätt eller svårt det kommer att bli att skapa förhandlingsutrymme.

Ett svart kryss (X) - oavsett vilken ruta det hamnar i - innebär alltid att medlingen avbryts.

## 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

<sup>22</sup> Bedömningen av vill och kan avgör vilken ruta krysset ska hamna i och vilken grundfärg krysset ska ha (krysset längst upp till vänster i rutan). En samlad bedömning kan ändra kryssets färg.

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.

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.

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.

Känner  
oro



Vill inte/  
kan inte

Det är sällan man kan bevisa dolda agendor, elakhet och hämndlystnad, och psykisk sjukdom. Om hon verkligen inte vill eller inte kan ha en föräldrelation med dig, då är det troligen bortkastad tid att försöka skapa förhandlingsutrymme eller bygga en föräldrelation – 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.”

### 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 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.<sup>23, 24</sup>

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

<sup>23</sup> 1 – 3 = lätt oro/en fundering. 4 – 6 = normal oro. 7 – 9 = Stark oro.

<sup>24</sup> Jämför matrisen längst ner på sidan 24.

Är det möjligt att minska oron? Risken är uppenbar att minst en av föräldrarna låst fast sig i en oro som övergått till en övertygelse, och i så fall kommer det att bli på gränsen till omöjligt att minska oron.<sup>25</sup> Jag ändrar därför det röda krysset till svart. Även om mamman kan och pappan vill så gör deras starka oro och deras övertygelse 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				

### När ett litet barn vägrar träffa en förälder

En vanlig situation är att en av föräldrarna (låt mig, för exemplets 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 skrämmt 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.

<sup>25</sup> Se sidan 14.

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.

Är det möjligt att minska oron? Om pappan vill att dottern ska må bra och om mamman 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. En samlad bedömning av oron skulle troligen göra oroskrysset gult (X).

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

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.

En dold agenda innebär att krysset blir svart – det går inte att skapa förhandlingsutrymme och är därför inte möjligt att medla.<sup>26</sup>

		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				

<sup>26</sup> Se sidan 27: "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. Vi antar att det är mamman i det här exemplet. Mamman som barnet vistas hos säger att hon gör så gott hon kan för att få dottern att träffa pappan, men att hon inte kan tvinga dottern mot dotterns vilja. Även om det finns en dom som säger att dottern ska ha ett visst umgänge så kan dotterns vilja väga tillräckligt tungt för att det ska vara svårt för tingsrätten att verkställa domen.<sup>27</sup>

### 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				

<sup>27</sup> Information om verkställighet av avgörande eller avtal finns på sidorna 72 till 75.

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.<sup>28</sup>

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.<sup>29</sup>

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:

<sup>28</sup> 1 – 3 = lätt oro/en fundering. 4 – 6 = normal oro. 7 – 9 = Stark oro.

<sup>29</sup> Se sidorna 80, 92-93, 87-89, och 85.



"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 framhärade 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 förklarat 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.<sup>30</sup>

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

<sup>30</sup> Se sidan 13, och sidorna 87 till 89 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: "Redan den första gången du blir arg på ditt barn är en gång för mycket." Om händelsen var traumatisk för barnet så räcker det att barnet ser ett tecken på att föräldern ska bli arg för att barnet ska bli panikslaget. Om föräldern visar den minsta irritation kan barnet koppla det till gången när föräldern blev jättearg, och om föräldern ofta blir irriterad och arg så blir det jobbigt för barnet att träffa föräldern.

### 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.

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."*

## 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.

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.

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.

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

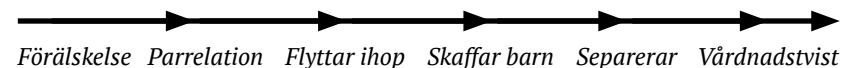
Det tidigare gula krysset blir grönt – det är sannolikt att föräldrarna kan förhandla fram en överenskommelse.

		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				

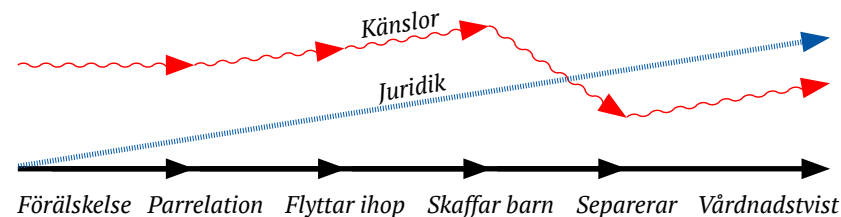
### Hur jag skapar förhandlingsutrymme

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 föreläskelser 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.<sup>31</sup>

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!**<sup>32</sup>

### **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 återkallas<sup>33</sup> 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.<sup>34</sup>

### **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.<sup>35</sup>

### **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.

<sup>31</sup> Se sidan 86 hur man översätter brist på tillit till oro.

<sup>32</sup> Se sidorna 86 till 91 angående hur man översätter brist på tillit till oro, hur man beskriver oro med ord, och hur man gör en skattning av oro.

<sup>33</sup> Se dock sidorna 70 och 71 angående återkallelse av fullmakt.

<sup>34</sup> Exempel på fullmakter finns på sidorna 70 och 71, och exempel på mjuk överenskommelse finns på sidan 80.

<sup>35</sup> Exempel på överenskommelser om vårdnad, boende och umgänge finns på sidorna 76 till 78.

## Den tredje delen

### Hållbar relation eller vårdnadstvist?

### Ett (påhittat) exempel från verkligheten



**Det kommer att bli svårt, men svårt  
är inte detsamma som omöjligt**

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.<sup>36</sup>

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 blyxtförälskade 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.

<sup>36</sup> 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.

## Vårdnadstvistens börjar

Barnen bodde varannan vecka hos Stefan och varannan vecka hos Anna.<sup>37</sup> 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).

<sup>37</sup> 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 stämningsansökan på sidan 68.

Stefans advokat skickade in stämningsansökan i september 2021 och vårdnadsprocessen startade.<sup>38</sup> 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.<sup>39</sup> 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 gång 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...

<sup>38</sup> 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.

<sup>39</sup> 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.<sup>40</sup> Tingsrätten, beslutade snabbt om medling enligt föräldrabalken 21 kap. 2 §.<sup>41</sup>

En medlare kontaktade Anna och bad henne komma till tingsrätten för ett individuellt möte. Anna tog med sig Gustaf som stöd under mötet med medlaren.

Medlaren frågade Anna om hon förstod varför de hade mötet. Anna svarade att hon inte var helt säker.<sup>42</sup> Medlaren visste att hon ofta är den första personen som förklarar för föräldrarna hur domstolsprocessen går till och vad föräldrarna har för rättigheter och skyldigheter gentemot varandra, och att föräldrarna alldeles för ofta blandar ihop begreppen vårdnad, boende och umgänge. Medlaren kom ihåg en föreläsning hon lyssnat på under sin utbildning:

*"Arbetsmetodiken ni håller på att lära er bygger på att ni ger föräldrarna information. Statistik visar att arbetsmetodiken leder till återkallelse i 85 % av uppdragen.*

*Det första jag gör när jag träffar en förälder i ett verkställighetsärende är att jag går igenom skillnaden mellan vårdnadsmål och verkställighetsärende. Jag är ofta den första personen som förklarar skillnaden för dem. Jag ger dem boken "Hållbar relation eller vårdnadstvist" och säger: "Det jag säger nu står i boken. Du kan läsa igenom det i lugn och ro efter vårt möte och höra av dig till mig om det är något som är oklart."*

*Nästan alla föräldrar har en felaktig bild av sina respektive rättigheter och skyldigheter och blandar ihop begreppen vårdnad, boende och umgänge. Med hjälp av boken kan jag förklara för dem vad deras respektive rättigheter och skyldigheter är, och jag kan förklara skillnaden mellan vårdnad, boende och umgänge.*

*När jag och föräldern börjar titta på vad föräldern egentligen vill så visar det sig ofta att det handlar om saker som inte går att förändra med domstolens hjälp, eller frågor som det inte finns ett självklart svar på, eller om saker som bara kan ändras i ett nytt tvistemål. T ex "han pratar illa om mig inför barnen", "hon skickar alltid med smutsiga kläder tillbaka", "hon är full under umgängen".*

*När föräldrarna fått all information jag kan ge dem inser oftast en av föräldrarna att det här med verkställighetsärende inte var så bra, och då blir det en återkallelse."*

Medlaren började med att förklara skillnaden mellan vårdnadsmål och verkställighetsärende. Hon sa:

<sup>40</sup> Se exempel på "Ansökan om verkställighet" på sidan 72.

<sup>41</sup> 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."

<sup>42</sup> Medlaren har tre uppgifter:

1. "Ordningsman". Medlaren ska förmå den som barnet vistas hos att följa gällande avgörande.
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 ("hinder för verkställighet").
3. Medlaren ska försöka hjälpa föräldrarna att nå en överenskommelse.

*"Det finns två olika typer av mål i domstolen som handlar om barn. Den ena typen av mål är själva vårdnadsmålet. Vårdnadsmålet har ett målnummer som stämplas eller skrivs på alla handlingar som tingsrätten får in eller sänder ut [och så visade medlaren ett exempel på en dom i ett vårdnadsmål, se s. 94]. Om ni tittar längst upp till höger så ser ni att det står T 5678-19. Målnumret börjar med ett T. T:et betyder att det är ett tvistemål. Det betyder att det är det 5678:e målet som tingsrätten startade år 2019. Vårdnadsmålet prövas enligt föräldrabalkens 6:e kapitel, som handlar om vårdnad, boende och umgänge. Det är i vårdnadsmålet tingsrätten beslutar om vårdnad, boende och umgänge.*

*Twistemålet är ett stort och heltäckande mål som ofta tar upp till ett år, ibland ännu längre, från att det öppnas tills att det avslutas. Skälet är att tingsrätten vill ha så mycket information som möjligt innan tingsrätten beslutar sig för vad som är barnets bästa när det gäller vårdnad, boende och umgänge.*

*Det sista mötet i vårdnadsmålet kallas huvudförhandling. Innan huvudförhandlingen kan tingsrätten träffa föräldrarna i muntliga förberedelser. Efter en muntlig förberedelse kan tingsrätten ta ett interimistiskt beslut.*

*[Medlaren förklarade ordet "interimistiskt"]: Ett interimistiskt beslut är ett tillfälligt beslut om vårdnad, boende och/eller umgänge. Beslutet gäller oftast tills vidare, men i praktiken är det ett tillfälligt beslut – därför använder man ordet interimistiskt – för beslutet tas i avvaktan på att man kan träffa föräldrarna i en huvudförhandling och meddela en dom.*

*När tingsrätten meddelar ett avgörande i ett vårdnadsmål så räknar alla med att föräldrarna kommer att följa avgörandet. [Medlaren förklarade ordet "avgörande"]: Ibland använder vi i ordet avgörande istället för att säga beslut eller dom. Ordet avgörande är ett övergripande och gemensamt begrepp för ett beslut under en pågående vårdnadstvist och domen som avslutar vårdnadstvisten. Men ibland anser/påstår en av föräldrarna att den andra föräldern inte följer avgörandet. Föräldern som anser/påstår det kan då lämna in en ansökan om verkställighet till domstolen [och så visade medlaren ett exempel på en ansökan om verkställighet, se s. 72].*

*När tingsrätten får in en ansökan om verkställighet så öppnar tingsrätten den andra typen av mål. Den andra typen av mål är ett ärende. [och så visade medlaren ett exempel på ett beslut i ett verkställighetsärende, se s. 95]*

*Ärendet prövas enligt föräldrabalkens 21:a kapitel, som handlar om verkställighet. Målnumret börjar med ett Ä (Ä:et betyder att det är ett ärende). Om ni tittar längst upp till höger så ser ni att det står Ä 5444-21. Det betyder att det är det 5444:e målet som tingsrätten startade år 2021.*

*När tingsrätten prövar verkställighetsärendet så tittar tingsrätten bara på hur det ser ut just nu. Tingsrätten bryr sig inte om något av det som hänt innan avgörandet (beslutet eller domen) meddelades. I ärendet kan tingsrätten bara pröva om avgörandet ska följas eller inte. Tingsrätten kan inte ändra något när det gäller vårdnad, boende och umgänge i verkställighetsärendet.*

Huvudregeln är att avgörandet ska följas. Det finns bara ett par möjliga skäl till att tingsrätten kan komma fram till att avgörandet inte ska följas. Ett sådant skäl (vi kallar det ett hinder för verkställighet) kan vara om barnet har en viss ålder och mognad och tydligt säger att hen inte vill följa avgörandet [enligt praxis bör barnet vara minst cirka elva år, men det finns ingen absolut åldersgräns].

Nunär jag har förklaratskillnaden mellan vårdnadsmålet och verkställighetsärendet så vill jag gå igenom hur själva avgörandet är uppbyggt. Interimistiska beslut och domar har lite olika rubriker, men i princip är de uppbyggda på samma sätt. Längst upp på första sidan står det antingen "Dom", eller "Beslut". Sedan kommer ett antal underrubriker, t ex "DOMSLUT", "BAKGRUND", "YRKANDEN", "DOMSKÄL".

Det är **BARA** två rubriker som är viktiga - allt det andra kan man i princip strunta i. Den första rubriken som är viktig i en dom är "DOMSLUT". I ett interimistiskt beslut står det istället "BESLUT". Under den här rubriken står allt det som ni som föräldrar måste följa - det som så att säga är verkställbart. Om det står att överlämning ska äga rum på fredagen klockan 18, så ska överlämningen äga rum då och inte på lördagen klockan 10. Ni kan självklart komma överens om andra tider och platser för överlämningen, men om ni inte är överens så är det vad som står under rubriken DOMSLUT eller BESLUT som ni måste följa.

Den andra rubriken som kan vara viktig är rubriken "DOMSKÄL" (ibland står det bara "SKÄL"). Det som står under den rubriken är domstolens förklaring till varför domstolen beslutat om vårdnad, boende och umgänge på det sättet som det står under rubriken "DOMSLUT". Ibland står det information under rubriken "DOMSKÄL" som minimerar risken för olika tolkningar, och därför kan det finnas viktig information där."

Medlaren gav Anna den här boken och sa: "Allt jag sagt till er nu står i boken. Ni kan läsa det i lugn och ro efter mötet och ringa mig om det är något ni undrar över."

Anna hade några frågor som medlaren svarade på innan hon avslutade mötet med att säga till Anna och Gustaf att hon skulle höra av sig efter mötet med Stefan.

Medlaren hade några dagar senare 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.

Precis som under mötet med Anna och Gustaf gick medlaren igenom skillnaden mellan vårdnadsmål och verkställighetsärende, och gav Stefan samma information som hon gett till Anna och Gustaf om processen i domstolen, betydelsen av de olika rättsliga begreppen, och föräldrarnas rättigheter och skyldigheter mot varandra.

Medlaren visste att det som ofta är anledningen till att ett verkställighetsärende startar är att någon av föräldrarna vill förändra sådant som inte går att förändra i ett verkställighetsärende, t ex "han pratar illa om mig inför barnen", "hon skickar alltid med smutsiga kläder tillbaka", "han har träffat en ny sambo som tvingar barnen att kalla henne mamma", eller saker som bara kan ändras i ett vårdnadsmål. När medlaren kände att Stefan förstätt sina rättigheter och skyldigheter och vilka risken Stefan tog genom att inte följa beslutet, frågade medlaren Stefan vad han ville skulle förändras.

Det visade sig att Stefan var väl medveten om att han gjorde fel som inte följde beslutet, och att han var medveten om att domstolen kanske skulle säga till honom att han måste följa beslutet. Stefan sa att han gjort en polisanmälan och att han inte kunde låta Saga träffa Gustaf igen på grund av det som Gustaf gjort mot Saga.

Medlaren kontaktade polis och åklagare och fick bekräftat att det pågick en förundersökning. Därefter kontaktade medlaren Annas ombud och domstolen och informerade om att det inte gick att hitta en frivillig lösning innan åklagaren bestämt sig för att väcka åtal eller lägga ner förundersökningen.<sup>43</sup>

Efter några veckor kom beslutet – förundersökningen lades ner 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. Efter ett kort möte bestämde sig tingsrätten för att besluta att Stefan skulle lämna över Saga till Anna och att han riskerade att få böta 5.000 kronor om han inte gjorde det.

### Andra verkställighetsärendet

Anna lämnade in en ny ansökan om verkställighet, och ansökte samtidigt om att det tidigare beslutet om hot om böter (vite) skulle dömas ut. Stefan förstod inte varför ingen tog honom och Saga på allvar så han fortsatte vägra lämna över Saga.

Den här gången beslöt tingsrätten att Stefan skulle lämna över Saga vid vite (hot om böter) om 10.000 kronor. Men hotet om böter fick inte Stefan att ändra sig.

### Tredje verkställighetsärendet – polishämtning

När tingsrätten efter Annas tredje ansökan om verkställighet beslöt att Saga skulle hämtas med hjälp av polis 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.<sup>44</sup>

### 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.

Det var lite rörigt en tid. Anna ville inte låta barnen bo växelvis 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.

<sup>43</sup> 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.

<sup>44</sup> När Stefan lämnar över Saga bör Anna återkalla sin ansökan om verkställighet. Se sidorna 74 och 75.

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

Men barnen kunde inte gå i skolan eftersom de inte kunde fortsätta gå kvar i sina gamla skolor nu när Anna och barnen flyttat till en annan stad. Anna bad Stefan gå med på att barnen skulle byta skola, men 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 i vårdnadsmålet. 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 §.<sup>45</sup>

Innan medlaren kontaktade någon av föräldrarna läste hon igenom handlingarna som domstolen sände till henne tillsammans med beslutet att förordna henne som medlare.<sup>46</sup>

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:<sup>47</sup>

- **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.

<sup>45</sup> Lagtexten (föräldrabalken 6 kap. 18 a §) finns på sidan 2.

<sup>46</sup> Mer information om medlarens uppdrag 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/>

<sup>47</sup> Se sidan 18 och följande sidor angående varför det är centralt att medlaren så snart som möjligt får svar på de tre frågorna.

- **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 förstätt 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.

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 den här boken. 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.<sup>48</sup> 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!

<sup>48</sup> 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 80.



Stefan kunde 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 är farlig för barnen eftersom hon saknar regler i sitt hem.<sup>49</sup>

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.<sup>50</sup>

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.

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 den här boken och visade honom exemplet på överenskommelse om mjuka punkter. Hon bad honom ringa in de punkter han tyckte skulle finnas med i en överenskommelse mellan honom och Anna och att 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 återkomma till honom inom några dagar angående nästa steg i medlingen – ett gemensamt möte eller ytterligare något eller några individuella möten.

### **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.*

<sup>49</sup> 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 31).

<sup>50</sup> Se avsnittet om förhandlingsutrymme från sidan 18.

*Det handlar om vem som tar ansvar för oron.*

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

*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!**<sup>51</sup>*

<sup>51</sup> Se sidorna 11 och 26.

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 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**

Under utbildningen hade de gång på gång upprepat *"Ju enklare desto bättre"*, *"Less is more"*, och andra liknande citat. *"Less is more"* hade fastnat i medlarens huvud, och hennes plan var 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.<sup>52</sup> 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 funderat på om det skulle kunna vara möjligt att skapa förhandlingsutrymme med hjälp av något annat juridiskt dokument än en överenskommelse om mjuka punkter, men kom fram till att ett gemensamt möte och en överenskommelse om mjuka punkter förhoppningsvis var tillräckligt.

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.

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

<sup>52</sup> 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.

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 provotiden.

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 förtyvlat 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.<sup>53</sup>

### 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.



<sup>53</sup> 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 den här boken 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 behövas, och de kompletterar varandra.

### **Skriftligt stöd**

Den här boken är en handbok för par (i en parrelation) och föräldrar (i en föräldrarelation) 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 Den femte delen 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.<sup>54</sup>



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.

<sup>54</sup> Jag använder ordet dokument för att beskriva alla typer av skriftliga handlingar. Ett dokument, enligt min definition i boken, 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.<sup>55</sup>

## 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.

<sup>55</sup> 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**<sup>56</sup>. 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 avgörande<sup>57</sup>, 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 fullmaktstagare<sup>58</sup>

<sup>56</sup> 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.

<sup>57</sup> Ett avgörande är ett övergripande begrepp – ett avgörande är det gemensamma begreppet för ett beslut under en pågående vårdnadstvist och domen som avslutar vårdnadstvist.

<sup>58</sup> 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.** Detta är dokument du kan skriva själv, men du bör ändå rådgöra med en jurist innan du lämnar in något av dessa dokument.
- ♦ **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.

På de följande sidorna 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.

# Dokumentsamling

## Stämningsansökan

Uddevalla tingsrätt  
Box 323  
451 18 Uddevalla

Uddevalla, 1 september 2022

### ANSÖKAN OM STÄMNING

**KÄRANDE:** KAJSA Emelia Maria Andersson, 19881224-5032  
Plommonvägen 11  
451 45 Uddevalla  
Telefon: 0707-xxxxxx  
e-mail: kajsameliaanka@gmail.com

**SVARANDE:** Fredric KALLE Tommy Eriksson, 19861231-5032  
Sköterstigen 13  
451 46 Uddevalla  
Telefon: 0701-xxxxxx

**OMBUD:** Advokat Bertil Traana  
Advokaterna Traana och Svaan  
Storgatan 136  
451 43 Uddevalla  
Telefon: 070-xxxxxx  
e-mail: Traana@traanaochsvaan.se

### Saken

Barns boende

Jag (Kajsa Andersson) vill ansöka om stämning å Kalle Eriksson med följande:

### Yrkanden

Jag yrkar, jämväl interimistiskt, att tingsrätten förordnar att våra barn Karl, 130713-1755, Fredric, 130713-1855, och Tommy, 130713-1955 ska vara huvudsakligen boende hos mig.

### Grunder

Barnen har inte träffat mig mer än enstaka dagar sedan lång tid tillbaka. Min bedömning är att Kalle Eriksson hindrar barnen från att träffa mig. Jag kan därför inte se att han

kan anses vara en bra boendeförälder och anser att det är förenligt med barnens bästa att de är huvudsakligen boende hos mig.

### Närmare omständigheter

Jag har på alla sätt försökt få till stånd en dialog med barnens pappa, men jag har inte lyckats. Jag har bett honom komma till familjerätten på samarbetssamtal, men han har vägrat att komma. Jag ser därför ingen annan möjlighet än att lämna in en stämningsansökan.

Jag är öppen för att med hjälp av medlare få till stånd en konstruktiv dialog med Kalle Eriksson och att tillsammans med en medlare nå en samförståndslösning gällande fördelningen av boende/ umgänget och eventuellt även författandet av en fullmakt. Medlaren bör därför ha juridisk kompetens, och bör hämtas från en annan del av landet.

### Övrigt

Med hänsyn till att det kan finnas en viss osäkerhet när det gäller barnens verkliga vilja (se Svea hovrätts dom den 16 juni 2021 i mål nr T 13846-20) anser jag att det kan vara av värde att tingsrätten, om tingsrätten utser en medlare, ger medlaren ett särskilt uppdrag att anordna barnsamtal i syfte att utreda barnens verkliga vilja, alternativt att tingsrätten förordnar om en boende- och umgängesutredning med ett särskilt uppdrag till utredaren att anlita barnpsykolog i syfte att utreda barnens verkliga vilja.

### Preliminär bevisuppgift

#### Muntlig bevisning

Förhör med mig under sanningsförsäkran för att styrka mina uppgifter i målet.

#### Skriftlig bevisning

Min förhoppning är att målet inte ska behöva provas i en huvudförhandling och jag hemställer därför om att få komplettera bevisuppgiften senare under målets handläggning.

Uddevalla, som ovan

Kajsa Andersson

### Bilagor

1. Intyg om genomfört informationssamtal
2. Personbevis [Författarens anmärkning: personbevis är inte obligatoriskt att bifoga]

Ansökningsavgiften om 900 kr har betalats till tingsrätten med angivande av mitt namn och personnummer.

## Beslutsfullmakt, i stället för ensam vårdnad

### BESLUTSFULLMAKT

Undertecknad, Anders Karlsson, tillsammans med Pia Nilsson gemensam vårdnadshavare för Isabel Karlsson, 141212-2345, ger härmed Pia Nilsson, 910212-6789, rätt att utan mitt föregående samtycke eller godkännande ensam fatta beslut i vårdnadsfrågor, med nedanstående begränsning, rörande vår gemensamma dotter Isabel Karlsson, 141212-2345.

Fullmakten är begränsad till rätt för Pia Nilsson:

- att fatta beslut angående Isabel Karlssons skolgång, innefattande rätt att besluta i frågor rörande Isabel Karlssons förskola,
- att fatta beslut angående Isabel Karlssons sjukvård, innefattande rätt att beställa och hämta ut receptbelagda läkemedel och varor, och att fatta beslut om samtal och behandlingar.

Pia Nilsson äger således rätt att, inom ramen för vad som täcks av ovanstående punkter, självständigt och oinskränkt förvalta och företräda samtliga Isabel Karlssons intressen i Sverige såväl som i andra länder.

Stockholm, 11 mars 2023

.....  
Anders Karlsson, 861125-1234

Anders Karlssons egenhändiga namnteckning bevittnas:

Stockholm, 11 mars 2023

.....  
Peter Hanthe, telefonnummer +46 (0)700098137

**Denna fullmakt får inte återkallas annat än om talan om vårdnad, boende och/eller umgänge väcks i allmän domstol.**

**Återkallelse (härmed återkallas denna fullmakt)**

..... (Ort) ..... (Datum)

.....  
Anders Karlsson, 861125-1234

## Insynsfullmakt, i stället för gemensam vårdnad

### INSYNSFULLMAKT

Härmed ger jag, i min egenskap av ensam vårdnadshavare för nedanstående barn, samtycke till att all information om barnet avseende:

- Förskole-/fritids-/skolverksamhet,
- Sjukvård, innefattande rätt att ta del av journaler,

ska lämnas till nedanstående fullmaktstagare.

Fullmakten ger således fullmaktstagaren samma rätt att ta del av information från skola och sjukvård som om fullmaktstagaren varit vårdnadshavare.

#### Personuppgifter fullmaktsgivare

Namn: ..... Personnummer: .....

Adress: .....

Telefon: .....

Ort ..... Datum .....

Fullmaktsgivarens namnteckning

#### Personuppgifter fullmaktstagare

Namn: ..... Personnummer: .....

Adress: .....

Telefon: .....

Fullmaktstagarens namnteckning

#### Personuppgifter för barnet

Namn: .....

Personnummer: .....

Adress: .....

**Denna fullmakt får inte återkallas annat än om talan om vårdnad, boende och/eller umgänge väcks i allmän domstol.**

**Återkallelse (härmed återkallas denna fullmakt)**

Ort ..... Datum .....

Fullmaktsgivarens namnteckning



## Ansökan om verkställighet

Jönköpings tingsrätt  
Box 2243  
550 02 Jönköping

Sänds via email till jonkopings.tingsratt@dom.se

### Ansökan om verkställighet

Härmed ansöker jag, Anders Karlsson [ditt namn], 861125-1234 [ditt personnummer], om verkställighet av umgänge förordnat av Göta hovrätt i dom meddelad 2021-12-24 i mål nr T 1234-21 [anpassa till när din dom meddelades och målnumret].

Skälet för min ansökan är att umgänge med min dotter Isabel [barnets/barnens namn] inte ägt rum i enlighet med gällande dom sedan den 16 oktober 2022 till dags datum [anpassa till din dom och din situation]. Jag får inte kontakt med Pia Nilsson [den andra förälderns namn] och vet inte när jag kan träffa min dotter Isabel [barnets/barnens namn] igen.

Jag yrkar:

- att tingsrätten ska förelägga Pia Nilsson [den andra förälderns namn] att överlämna Isabel [barnets/barnens namn] till mig vid följande fem umgängestillfällen:  
den 13/12/2022, 19:00, Södertälje Syd (tågstation) [anpassa till din dom]  
den 10/1/2023, 16:00, Jönköpings resecentrum [anpassa till din dom]  
den 7/2/2023, 19:00, Södertälje Syd (tågstation) [anpassa till din dom]  
den 6/3/2023, 16:00, Jönköpings resecentrum och [anpassa till din dom]  
den 3/4/2023, 19:00, Södertälje Syd (tågstation) [anpassa till din dom]
- att förordnandet om verkställighet ska kombineras med ett vitesföreläggande om 10.000 kr per tillfälle för den händelse Pia Nilsson [den andra förälderns namn] inte överlämnar Isabel [barnets/barnens namn].

Bifogar till ansökan Göta hovrätts dom i mål nr T 1234-21 [anpassa till din dom].

Stockholm den 20 december 2022

Namnteckning [din namnteckning]  
Anders Karlsson [namnförtydligande]  
Personnummer [ditt personnummer]  
Adress [din postadress]  
Telefonnummer [ditt telefonnummer]  
Mailadress [din mailadress]

### Kommentar

Om du har ett avtal eller ett avgörande om boende/umgänge och anser att den andra föräldern inte följer avtalet/avgörandet så kan du be tingsrätten tala om för er om du eller den andra föräldern har rätt.<sup>59</sup> Ansökan om verkställighet är enkel att skriva så du behöver inte be en jurist göra den åt dig.

Däremot kan det löna sig att rådgöra med en jurist innan du skickar in ansökan. Om avtalet/avgörandet är skrivet på ett sätt som minimerar riskerna för olika tolkningar så är det oftast ganska enkelt för en jurist att göra en bedömning av hur sannolikt det är att en domstol skulle komma fram till att den andra föräldern har brutit mot avtalet/avgörandet om du lämnar in en ansökan om verkställighet. En varning dock! Läs under **"Återkallelse av ansökan om verkställighet"** (se nedan) angående risken för att drabbas av kostnader.

Det finns två olika typer av mål i domstolen som handlar om barn. **Den ena typen av mål** är själva vårdnadsmålet. Vårdnadsmålet har ett målnummer som stämplas eller skrivs på alla handlingar som tingsrätten får in eller sänder ut. Målnumret börjar med ett T (T:et betyder att det är ett tvistemål), t ex T 1234-22 (det betyder att det är det 1234:e målet som tingsrätten startade år 2022). Vårdnadsmålet prövas enligt föräldrabalkens 6:e kapitel. Det är i vårdnadsmålet tingsrätten beslutar om vårdnad, boende och umgänge.

När tingsrätten meddelat ett avgörande i vårdnadsmålet så räknar alla med att föräldrarna ska följa avgörandet. Men ibland anser/påstår en av föräldrarna att den andra föräldern inte följer avgörandet. Föräldern som anser/påstår det kan då lämna in en så kallad ansökan om verkställighet till domstolen. När tingsrätten får in en ansökan om verkställighet så öppnar tingsrätten **den andra typen av mål**. Den andra typen av mål är ett ärende. Målnumret börjar med ett Ä (Ä:et betyder att det är ett ärende), t ex Ä 1235-22. Ärendet prövas enligt föräldrabalkens 21:a kapitel. När tingsrätten prövar ärendet så tittar tingsrätten bara på hur det ser ut just nu. Tingsrätten bryr sig inte om något av det som hänt innan avgörandet meddelades. I ärendet kan tingsrätten bara pröva om avgörandet ska följas eller inte. Tingsrätten kan inte ändra något i avgörandet.

Huvudregeln är att avgörandet ska följas. Det finns bara ett par möjliga skäl till att tingsrätten kan komma fram till att avgörandet inte ska följas. Ett sådant skäl (ett hinder för verkställighet) kan vara om barnet har en viss ålder och mognad och tydligt säger att hen inte vill följa avgörandet (enligt praxis bör barnet vara minst cirka elva år, men det finns ingen absolut åldersgräns). När det gäller barn från elvaårsåldern är det ibland viktigt att **inte** ingå en överenskommelse i vårdnadsmålet. Om tingsrätten gör en egen, självständig prövning av vad som är barnets bästa när det finns en osäkerhet runt vad barnet egentligen vill så blir det svårt för en förälder att hävda att barnets vilja (om barnet vill något annat än vad domstolen beslutat) är ett skäl att inte följa avgörandet.

Föräldrar kan komma överens om något annat än vad som står i avgörandet, till exempel att barnet ska bo växelvis istället för umgänge med en av föräldrarna varannan helg. Men om föräldrarna följer en frivillig överenskommelse under en längre tid så blir det svårt för en förälder som ändrar sig och vill att avgörandet ska följas att få domstolen att bevilja en ansökan om verkställighet. En dom som inte följts under en längre tid har ett "bäst före-datum".

Om tingsrätten säger att avgörandet ska följas så kan tingsrätten säga till föräldern som inte följer avgörandet att om hen fortsätter att inte följa avgörandet så riskerar hen att få böta (betala vite) X antal kronor.

<sup>59</sup> Avgörande är ett övergripande och gemensamt begrepp för ett beslut under en pågående vårdnadstvist och domen som avslutar vårdnadstvisten. Ett avtal ska vara undertecknat och godkänt av socialtjänsten – ett eget avtal (även om avtalet är bevitnat) är inte juridiskt bindande och är inte verkställbart.

## Återkallelse av ansökan om verkställighet

Jönköpings tingsrätt

Box 2243

550 02 Jönköping

Sänds via email till jonkopings.tingsratt@dom.se

### Återkallelse av ansökan om verkställighet

Angående tingsrättens mål nr Å 6234-22,

Anders Karlsson ./ Pia Nilsson – Verkställighet enligt 21 kap FB

Under förutsättning att vardera parten tar sina kostnader i rubricerade mål återkallar jag, Anders Karlsson, 861125-1234, min ansökan om verkställighet.

Skälet för min återkallelse är att medlaren informerat mig om att umgänget fortsättningsvis kommer att äga rum i enlighet med gällande avgörande. Då umgänge ägde rum under senaste helgen utgår jag från att medlarens information är korrekt, och min förhoppning är att umgänge ska fortsätta äga rum i enlighet med gällande avgörande.

(Alternativt:

Skälet för min återkallelse är att motparten har lämnat in en stämningsansökan med ett yrkande om ändring av umgänget. Det är min bedömning att frågan om barnets umgänge lämpar sig bättre för helhetsprövning i ett nytt tvistemål och därför finner jag inte att det i dagsläget finns anledning att pröva frågan om verkställighet.)

(Alternativt:

Skälet för min återkallelse är att jag och motparten ingått en överenskommelse innebärande att umgänget kommer att trappas upp i riktning mot umgänge i enlighet med gällande avgörande. Jag utgår från att det faktum att vi ingått en överenskommelse gör det möjligt för tingsrätten att besluta att vardera parten tar sina kostnader i ärendet.)

Jag förbehåller mig rätten att inkomma med en ny ansökan om verkställighet om jag anser att umgänge återigen inte äger rum i enlighet med hovrättens avgörande.

Jönköping, 20 februari 2023

.....  
Anders Karlsson

### Kommentar

Den vanligaste anledningen till att en ansökan om verkställighet återkallas är att en medlare som blivit utsedd av domstolen har träffat föräldrarna i individuella möten och gett dem information om domstolsprocessen. För de flesta föräldrar är det helt ny information som de får av medlaren (den viktigaste informationen som medlaren ger föräldrarna finns i denna boken).

Den nya informationen resulterar i en återkallelse i fyra typsituationer:

- ◇ Medlaren underlättar för föräldrarna att ingå en överenskommelse. Överenskommelsen kan vara en frivillig upptrappning av ett umgänge, eller en tillfällig överenskommelse om ett begränsat umgänge. Skälet kan vara att det inte har varit något umgänge på en längre tid och att föräldrarna är överens om att återuppta umgänget försiktigt och stegvis.

Om en av föräldrarna lämnat in (eller tänker lämna in) en ansökan om stämning, dvs startar ett nytt tvistemål/vårdnadsmål, så händer det att föräldern som ansökt om verkställighet bestämmer sig för att det under tiden fram till första muntliga förberedelsen i det nya vårdnadsmålet är bättre med en tillfällig överenskommelse som åtminstone ger ett begränsat umgänge än att inte alls få träffa barnet.<sup>60</sup>

Det kan verka konstigt att medlaren argumenterar för en tillfällig överenskommelse, men en tillfällig överenskommelse kan vara den enda möjligheten för barnet att få träffa föräldern som ansöker om verkställighet. Om föräldern som ansökt om verkställighet ställer sig frågan: **"Vilka kan de eventuella juridiska konsekvenserna bli för den andra föräldern om den andra föräldern bryter mot något som är reglerat i ett avgörande eller ett avtal?"**<sup>61</sup>, så blir svaret inte sällan att det i ett verkställighetsärende inte är självklart att det blir några juridiska konsekvenser, och om det kan bli några juridiska konsekvenser så kan det dröja lång tid innan de drabbar den andra föräldern. Om den andra föräldern inte känner sig "hotad" av några juridiska konsekvenser så är det ofta svårt att få föräldern att följa avgörandet eller avtalet. Så om föräldern som ansökt om verkställighet vill träffa barnet så snart som möjligt är ibland en tillfällig överenskommelse den enda möjligheten.

- ◇ Medlaren ger föräldern som lämnat in ansökan om verkställighet information som gör att föräldern förstår att det finns hinder för verkställighet och att det därför inte finns skäl att låta domstolen pröva ansökan om verkställighet (se nedan angående risken för kostnader).
- ◇ Medlaren ger den andra föräldern information som gör att föräldern förstår att det kan bli allvarliga konsekvenser om avgörandet eller avtalet inte följs (exempelvis hot om böter eller en risk för att förlora vårdnad, boende eller umgänge). Risken att drabbas av konsekvenser gör ofta att föräldern bestämmer sig för att följa avgörandet eller avtalet.

**Om den andra föräldern börjar följa avgörandet igen är det kutym att ansökan om verkställighet återkallas och att föräldrarna tar sina egna ombudskostnader.**

- ◇ Föräldern som ansökt om verkställighet har lämnat in (eller tänker lämna in) en ansökan om stämning, dvs har startat eller kommer att starta ett nytt tvistemål/vårdnadsmål. Om ansökan om verkställighet återkallas så finns det ingen anledning för medlaren att skriva en lång och detaljerad redogörelse – inför det nya vårdnadsmålet kan det vara bra att medlaren inte har talat om för domstolen vad medlaren hört eller sett.

Återkallelsen är lätt att skriva, men en liten varning: Verkställighetsärenden skiljer sig från vårdnadsmål när det gäller kostnaderna för det juridiska ombudet. I ett vårdnadsmål är huvudregeln att varje förälder betalar för sitt ombud, oavsett vem som "vinner". I verkställighetsärenden gäller motsatsen – **den som förlorar betalar för både sitt eget ombud och för den andra förälderns ombud**. Det kanske kan verka konstigt, men att återkalla sin ansökan om verkställighet anses av domstolen liktydigt med att förlora.

<sup>60</sup> Se under "Kommentar" på sidan 73 angående skillnaden mellan ärende och tvistemål/vårdnadsmål.

<sup>61</sup> Under fotnot 55 (sidan 73) hittar du en mer detaljerad beskrivning av vad "avgörande och avtal" betyder.

## Vårdnad, boende och/eller umgänge

### Överenskommelse om boende och umgänge

För att en överenskommelse om vårdnad, boende och umgänge ska kunna fastställas av domstolen i en dom måste den vara ”verkställbar”.<sup>62</sup> Den måste vara tydligt formulerad – det får inte finnas utrymme för tolkningar och det måste gå att avgöra om överenskommelsen har följts eller inte. Om föräldrarna kommer överens om att inte följa domen under en längre tid än bara några månader så kan det bli svårt att ansöka om verkställighet av domen – en dom som inte följs under en längre tid har ett ”bäst före-datum”.

#### Solna tingsrätts mål nr T 1234-21

##### Karin Karlsson ./ Erik Eriksson angående vårdnad om barn m m.

Undertecknade, Karin Karlsson, 971224-2222 och Erik Eriksson, 921231-3333, har kommit överens om följande avseende vår dotter Saga Eriksson, 180229-4444:

1. Vårnaden ska även fortsättningsvis vara gemensam.
2. Saga ska bo tillsammans med Karin Karlsson.
3. Saga ska ha rätt till umgänge med Erik Eriksson enligt följande:
  - a) varje jämn vecka från torsdag efter skola/fritids/dagis slut till påföljande måndag innan skola/fritids/dagis början,
  - b) vartannat sportlov, från sista skoldagen innan lovet, efter skolans slut, till morgonen första skoldagen efter lovets slut, med början 2026,
  - c) vartannat påsklov från sista skoldagen innan lovet, efter skolans slut, till morgonen första skoldagen efter lovets slut, med början 2025,
  - d) vartannat höstlov, från sista skoldagen innan lovet, efter skolans slut, till morgonen första skoldagen efter lovets slut, med början 2025,
  - e) varannan julhelg, från sista skoldagen innan lovet, efter skolans slut, till kl. 15.00 den 30 december, med början 2024,
  - f) varannan nyårshelg, från den 30 december kl. 15.00 till morgonen första skoldagen efter lovets slut (för 2023/24 gäller till kl. 15.00 den 5 januari), med början 2023/24.
4. Saga ska ha rätt till totalt fyra veckors sommarumgänge med respektive förälder under den tid hon har sommarlov (för 2023 gäller för tiden från första juni till förskolans start i augusti) uppdelat på två perioder om två veckor vardera, från fredag kl. 12.00 till påföljande fredag kl. 12.00, med minst två veckor mellan perioderna, och med skyldighet för parterna att senast den 31 mars skriftligen informera varandra om de perioder de önskar ha obruten sommarsamvaro med Saga. Om en av parterna inte senast den 31 mars skriftligen informerat den andra parten om de perioder parten önskar ha obrutet sommarumgänge med Saga ska den andra partens önskemål om obrutet sommarumgänge med Saga ha företräde. Om parterna senast den 31 mars skriftligen informerat varandra, eller om ingen av parterna senast den 31 mars skriftligen informerat den andra parten, och om parterna inte skriftligen senast den 15 april kommit överens om fördelningen av sommarsamvaron, ska Karin Karlssons önskemål om vilka veckor hon önskar utöva sommarumgänge äga företräde framför Erik Erikssons under jämna år, och Erik Erikssons önskemål om den tid han önskar sommarumgänge ska äga företräde framför Karin Karlssons under ojämna år. De veckor ingen av parterna har obrutet sommarumgänge med Saga äger löpande umgänge rum enligt punkt 3 a.

<sup>62</sup> Mer information om ansökan om verkställighet finns under ”Kommentar” på sidan 73.

5. Det är umgänge enligt någon eller några av punkterna 3 b, c, d, e eller f inte äger rum med Erik Eriksson ska Saga ha rätt till obruten vistelse med Karin Karlsson under en mot respektive punkt svarande period. Detta innebär att umgänge enligt punkt 3 a som infaller under sådan period ska bortfalla.
6. Hämtning och lämning ska ske på skola/fritids/dagis. Under lov eller då hämtning eller lämning av annan anledning inte kan ske på skola/fritids/dagis ska Erik Eriksson hämta/lämna Saga vid Karin Karlssons bostad kl. 15.00, eller, vid enstaka tillfällen, på annan tid och plats som föräldrarna skriftligen överenskommer om.

**Vi hemställer att tingsrätten i dom fastställer vad vi sålunda överenskommit, att gälla genast.**

..... (Ort)	..... (Datum)
Karin Karlsson	Erik Eriksson

**Denna överenskommelse har undertecknats av parterna i tre likalydande exemplar; ett exemplar till vardera parten och ett exemplar som inlämnats till Solna tingsrätt för fastställelse i dom.**

### Överenskommelse om växelvis boende

#### Solna tingsrätts mål nr T 1234-21

##### Anders Karlsson ./ Pia Nilsson angående vårdnad m.m.

Undertecknade, Anders Karlsson, 861125-1234, och Pia Nilsson, 910212-6789, har kommit överens om följande avseende vår dotter Olivia Karlsson, 151212-2345:

1. Vårnaden ska även fortsättningsvis vara gemensam.
2. Olivia ska vara växelvis boende hos respektive förälder, varvid hos Anders Karlsson från måndag jämn vecka till måndag påföljande vecka, och hos Pia Nilsson från måndag ojämna vecka till måndag påföljande vecka.
3. Ansaret som boendeförälder övergår då Olivia lämnas på skola/fritids eller då överlämning äger rum i enlighet med punkt 6 andra meningen.
4. Under lov och storhelger ska Olivia, i stället för det växelvisa boendet, bo hos respektive förälder enligt följande:
  - a) Under sportlovet (v. 9), från sista skoldagen innan lovet till första skoldagen efter lovets slut. Olivia ska bo hos Anders Karlsson under ojämna år och hos Pia Nilsson under jämna år. Ojämna år ska Olivias boende hos Anders Karlsson under veckan innan sportlovet börja på fredagen (dvs fyra dygn senare än boendet normalt börjar) och Olivias boende hos Anders Karlsson under veckan efter sportlovet sluta på fredagen (dvs tre dygn tidigare än boendet normalt slutar).
  - b) Under påsklovet, från sista skoldagen innan lovet till första skoldagen efter lovets slut. Olivia ska bo hos Anders Karlsson under jämna år och med Pia Nilsson under ojämna år. De jämna år påsklovet infaller på en ojämna vecka ska Olivias boende hos Anders Karlsson under veckan innan påsklovet börja på onsdagen (dvs två dygn senare än boendet normalt börjar) och Olivias boende hos Anders Karlsson under veckan efter påsklovet sluta på fredagen (dvs tre dygn tidigare än boendet normalt slutar). De ojämna år påsklovet infaller på en jämn vecka ska Olivias boende hos Pia Nilsson under veckan innan påsklovet börja på onsdagen (dvs två dygn senare än boendet normalt slutar).

än boendet normalt börjar) och Olivias boende hos Pia Nilsson under veckan efter påsklovet sluta på fredagen (dvs tre dygn tidigare än boendet normalt slutar).

- c) Under höstlovet (v. 44), från sista skoldagen innan lovet till första skoldagen efter lovet slut. Olivia ska bo hos Anders Karlsson under jämna år och hos Pia Nilsson under ojämna år. Ojämna år ska Olivias boende hos Pia Nilsson under veckan innan höstlovet börja på fredagen (dvs fyra dygn senare än boendet normalt börjar) och Olivias boende hos Pia Nilsson under veckan efter höstlovet sluta på fredagen (dvs tre dygn tidigare än boendet normalt slutar).
  - d) Under jullovet, från sista skoldagen innan jullovet till den 30 december. Olivia ska bo hos Anders Karlsson under ojämna år, och hos Pia Nilsson under jämna år.
  - e) Under nyårshelgen, från den 30 december till första skoldagen efter lovet slut. Olivia ska bo hos Anders Karlsson nyårshelg som börjar jämna år, och hos Pia Nilsson nyårshelg som börjar ojämna år.
5. Olivia ska ha rätt att tillbringa totalt fyra veckor med respektive förälder under den tid Olivia har sommarlov, uppdelat på två perioder om två veckor vardera, från måndag till påföljande måndag, med minst två veckor mellan perioderna, och med skyldighet för parterna att senast den 15 mars skriftligen informera varandra om de perioder de önskar ha obruten sommarsamvaro med Olivia. Om en av parterna inte senast den 15 mars skriftligen informerat den andra parten om de perioder parten önskar ha obruten sommarsamvaro med Olivia ska den andra partens önskemål om obruten sommarsamvaro med Olivia ha företräde. Om parterna senast den 15 mars skriftligen informerat varandra, eller om ingen av parterna skriftligen senast den 15 mars informerat den andra parten, och om parterna inte skriftligen senast den 1 april kommit överens om fördelningen av sommarsamvaron, ska Pia Nilssons önskemål om vilka veckor hon önskar äga företräde framför Anders Karlssons under jämna år, och Anders Karlssons önskemål om vilka veckor han önskar äga företräde framför Pia Nilssons under ojämna år. De veckor ingen av parterna har obruten sommarsamvaro med Olivia äger Olivias boende rum enligt punkt 2.
6. Hämtning/lämning ska ske på skola/fritids. Då hämtning/lämning inte kan ske på skola/fritids ska överlämning äga rum kl. 13.30 på Hornstulls tunnelbanestation, eller, vid enstaka tillfällen, på annan tid och plats som föräldrarna skriftligen överenskommer om.

**Vi hemställer att tingsrätten i dom fastställer vad vi sålunda överenskommit, att gälla genast.**

.....	.....
(Ort)	(Datum)
.....	.....
Anders Karlsson	Pia Nilsson

**Denna överenskommelse har undertecknats av parterna i tre likalydande exemplar; ett exemplar till vardera parten och ett exemplar som inlämnats till Solna tingsrätt för fastställelse i dom.**

### **Kommentar**

Vid växelvis boende är ingen av föräldrarna umgängesförälder så regleringen av lov och storhelger får inte formuleras på ett sätt som kan tolkas som någon form av umgänge. Dessutom vill föräldrarna ofta undvika att barnet vistas tre veckor i streck hos någon av dem, så sport-, påsk-, och höstlov måste regleras på ett sätt som inte kan tolkas på mer än ett sätt, och som begränsar vistelsetiden över loven till mindre än tre veckor.

### **Begreppen vårdnad, boende och umgänge**

**Vårdnaden** handlar inte bara om vem som har det huvudsakliga ansvaret för att barnets behov blir tillgodosedda (6 kap 2 § FB). Det handlar också om rätten att fatta viktiga beslut om barnets personliga angelägenheter, exempelvis vilken skola barnet ska gå i, vilken sjukvård barnet ska ha, och om rätten till insyn i skola, sjukvård, etc.

Vårdnaden har inte bara en praktisk betydelse. Vårdnaden är också kopplad till känslan av att vara förälder. När en domstol beslutar att en av föräldrarna blir frångången sin del av vårdnaden – när den andra föräldern får ensam vårdnad – kan detta förvärra konflikten, trots att domstolens avsikt är att minska risken för konflikter.

Gemensam vårdnad innebär att alla beslut ska tas gemensamt, och att båda har rätt att kontakta skola, sjukvård och alla myndigheter (rätt till insyn). Om en förälder har ensam vårdnad så tar den föräldern alla beslut själv och den andra föräldern är förbjuden att kontakta skola, sjukvård och myndigheter (saknar rätt till insyn).

**Boendet** handlar om hos vem av föräldrarna barnet sover flest nätter. Om en av föräldrarna har ensam vårdnad har den föräldern också boendet. Om föräldrarna har gemensam vårdnad kan barnet bo hos vem som helst av föräldrarna.

En annan (olycklig) koppling mellan vårdnad och boende bottenar i det vardagliga användandet av begreppet "delad vårdnad". Delad vårdnad är inte ett rättsligt begrepp men används i dagligt tal ofta som ett synonymt begrepp till antingen gemensam vårdnad eller växelvis boende – därav begreppsförvirringen. Det är tyvärr inte ovanligt att föräldrar blandar ihop gemensam vårdnad och växelvis boende och menar växelvis boende när de säger delad vårdnad. Det kan leda till missförstånd och onödiga konflikter.

Boendet kan vara huvudsakligen hos den ena föräldern eller det vi kallar växelvis boende. Växelvis boende innebär att barnet bor lika mycket tid hos sina respektive föräldrar. Det måste inte vara en vecka i taget – det kan lika gärna vara fördelat enligt ett schema som sträcker sig över lång tid och som är anpassat efter föräldrarnas arbetsschema. Det väsentliga är att barnet över en viss tidsperiod vistas lika mycket tid hos sina respektive föräldrar. Om barnet bor växelvis hos sina föräldrar så bor barnet lika mycket hos sina föräldrar, och då har ingen av föräldrarna umgänge med barnet.

**Barnet har rätt till umgänge** med den förälder barnet inte bor med (6 kap. 15 § FB). Umgänget kan ske genom att barnet och föräldern träffas eller genom annan kontakt, t ex telefon eller videosamtal. Umgänget brukar delas upp i det så kallade löpande umgänget och umgänge under lov (sportlov, påsklov, sommarlov, höstlov, och jullov) och storhelger. Det löpande umgänget brukar i normalfallet infalla någon gång varje eller varannan vecka. Umgänget är i första hand till för barnet och det anses normalt vara till fördel för barnet att ha kontakt med båda sina föräldrar.

Det är inte ovanligt att föräldrar felaktigt tror att en förälder som har ensam vårdnad har rätt att helt bestämma över umgänget. En förälder som har ensam vårdnad har inte rätt att utan starka skäl stoppa ett umgänge som är verkställbart!

Umgängesföräldern har som huvudregel ansvar för umgängesresorna.

Boendeföräldern bör utgå från att umgänge kommer att äga rum – umgängesföräldern är inte skyldig att informera om att umgänge kommer att äga rum. Däremot bör umgängesföräldern informera boendeföräldern om umgänge inte kommer att äga rum.

**Vårt att notera är att boendeföräldern som huvudregel är skyldig att lämna över barnet för umgänge, men umgängesföräldern är inte skyldig (man kan inte tvinga en umgängesförälder) att utöva umgänget (att umgås med barnet).**



## "Mjuk" överenskommelse

Föräldrar kan alltid komma överens om vårdnad, boende och umgänge, och be domstolen meddela en dom i enlighet med deras överenskommelse. En sådan dom blir bindande – en förälder som bryter mot domen kan drabbas av konsekvenser.

Men föräldrar kan också komma överens om hur man ska bete sig mot varandra och hur man ska lösa vardagssituationer som man kan hamna i. En sådan överenskommelse kallas en "mjuk överenskommelse" eftersom den bara är moraliskt bindande även om ni undertecknar den (så länge som överenskommelsen inte handlar om konkreta och detaljerade ekonomiska åtaganden).

Den kan ändå ha en viss betydelse om ni hamnar i en vårdnadstvist – om du undertecknar en överenskommelse som du efter undertecknandet bryter mot gång på gång så kan det användas som argument mot din lämplighet som förälder.

Överenskommelsen har stor betydelse för föräldrar som vill laga sin föräldrelation, eftersom den ger dem möjlighet att visa för varandra att de vill underlätta för varandra att minska sin respektive oro och att de vill respektera varandra.

Det här exemplet på en mjuk överenskommelsen består av punkter som olika föräldrapar ansett passa för just deras situation. Använd den för att hitta inspiration till punkter som kan passa för er situation.

Utan att påkalla rättens beslut antecknas att vi är överens om följande (att införas under en separat rubrik i domen eller bifogas som bilaga till domen):

### Alternativt:

Vi, Karin Karlsson, 971224-2222 och Erik Eriksson, 921231-3333, har ingått denna överenskommelse i syfte att ge vår dotter Saga Eriksson, 180229-4444, en så god uppväxt som möjligt. Vi är överens om:

### ALLMÄNT

- att vi är medvetna om varandras respektive oro (se nästa punkt) och kommer att göra vad vi kan för att underlätta för varandra att minska oron. Vi kommer att påminna oss själva och varandra om nyckelfrågan vi ska ställa till oss själva varje gång vi gör något, säger något, eller skriver något som kan påverka den andra förälderns oro: **"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?"**,
- att påminna oss själva och varandra om att Karins oro är att Sagas oro för att det ska vara jobbigt att ha kontakt med Erik inte ska minska på grund av att Saga kommer att hamna i situationer som gör Saga orolig (se bilaga) och att Saga därför inte kommer att vilja ha kontakt med Erik, och att Eriks oro är att anledningen till att Saga inte vill träffa honom är att Karin inte vill att Saga ska träffa honom (se bilaga angående vår oro).<sup>63</sup>
- att utgångspunkten för Sagas boende är att vi ska följa domslutet, men att vi, i takt med Sagas stigande ålder, ska vara lyhörda för och respektera hennes önskemål när det gäller den tid hon vill vistas hos var och en av oss föräldrar,
- att inte utgå från att den andre vill skada. När den andre gör något som blir jobbigt för oss ska vi informera den andre och fråga vad syftet var. Vi ska påminna oss själva och varandra om att avsikten inte alltid är identisk med resultatet, och lyssna på avsikten hos den som gjorde något och resultatet hos den som "drabbades",

<sup>63</sup> Se sidan 92 angående Sagas oro och sidan 87 angående parternas oro.

- att inte visa denna överenskommelse för Saga förrän tidigast när hon fyllt 18 år,
- att arbeta för en fortsatt ökad känsla av ömsesidig respekt, att sträva mot att underlätta för varandra i stället för att agera på ett sätt som den andra kan uppfatta som försvårande, och att anstränga oss för att bygga upp ett ömsesidigt förtroende till varandra som gör det möjligt för oss att våga vara öppna mot varandra när det gäller vår hälsa och vårt mående,
- att inte boka in familjeaktiviteter eller andra aktiviteter på den andra förälderns tid och inte prata med Saga angående detta utan att först vara överens med den andra föräldern om att aktiviteten är förenlig med Sagas bästa. Vi ska sträva efter att ge en förklaring om vi av någon anledning säger nej, men vi är överens om att respektera ett nej från den andre utan att kräva en förklaring. Om aktiviteten kan ske ska föräldern som avstår tid ges möjlighet att få motsvarande tid med Saga vid annat tillfälle på den andra förälderns tid med Saga. Överenskommelsen bekräftas skriftligen med uppgifter om tid och plats för hämtning/lämning,
- att senast sommaren 2024 inleda en dialog angående Sagas skolval,
- att informera våra respektive släktingar och andra nära och kära (även gemensamma vänner) om att vi ingått denna överenskommelse, och att vi behöver deras stöd för att kunna underlätta för varandra att ha en god föräldrelation. När vi har kontakt med personer som har en nära relation med den andre/den andra så ska vi agera på ett sätt som underlättar för den vi har kontakt med att stödja oss i att ha en god föräldrelation,
- att, när vi träffas i ett planerat möte eller oförberett stöter på varandra t ex i en affär eller på gatan, hövligt och respektfullt hälsa på varandra. Om Saga är med någon av oss och vill hälsa på den andra föräldern så ska hon ges möjlighet att göra det. Dock ska vi gemensamt eftersträva att mötet blir så kort som möjligt utan att för den skull dra iväg med Saga från mötet,
- att inte besöka varandra i varandras bostäder utan att dessförinnan ha kommit överens om tid för ett sådant besök, om inte besöket är påkallat av en akut händelse som rör Saga,
- att inte kontakta socialtjänst eller annan myndighet utan att först prata med varandra, om inte myndighetskontakten är påkallad av en akut händelse som rör Saga. Detta innebär även att vi inte startar en process i domstol utan att först kontakta socialtjänst, sjukvård, eller annan myndighet, organisation eller person som kan hjälpa oss prata med varandra,
- att vi åtar sig att under den tid vi har ansvar för Saga inte vara påverkad av alkohol eller andra droger på ett sådant sätt att om vi av någon anledning skulle hamna i en situation där det förväntas av oss att lämna ett drogtest så skulle drogtestet visa att vi riskerar att dömas för ett drogrelaterat brott (rattfylleri eller liknande). Vi ska inte låta Saga vistas i krogmiljöer eller andra miljöer där alkohol eller andra droger kan antas förekomma. Undantagna (endast gällande alkohol) är restaurangmiddagar och fester/högtidsfirande med familj eller nära vänner där man kan utgå från att de vuxna tar ansvar för att endast inta måttliga mängder alkohol,
- att under den tid Saga vistas hos en av oss är det den föräldern som ansvarar för tillsynen av Saga. Huvudregeln är att det är föräldern som är hemma när Saga är sjuk och att det är föräldern som är närvarande vid överlämning, men det står föräldern fritt att be en person som föräldern finner lämplig om hjälp med tillsynen av Saga vid de tillfällen föräldern inte själv kan utöva tillsyn över Saga. Vi bör tillfråga den andra föräldern om han/hon kan ta hand om Saga, särskilt om situationen inträffar i början eller i slutet av en vistelse, men vi ska respektera om föräldern som Saga vistas hos inte frågar den andra föräldern och om vi frågar den andra föräldern ska vi respektera om den andra föräldern inte kan ta hand om Saga, utan att kräva en förklaring,



- o. att senast sju månader innan Sagas pass går ut gemensamt underteckna nödvändiga handlingar för utfärdande av nytt pass. Vi ansvarar varannan gång för såväl uthämtande som kostnad av nytt pass. Erik ansvarar för den första förnyelse av passet efter undertecknandet av denna överenskommelse. Passet ska förvaras hos den förälder som hämtat ut passet efter förnyelse och ska överlämnas till den andre föräldern senast en vecka innan planerad utlandsresa. Vi är överens om att inte resa utomlands med Saga förrän tidigast under sommaren 2024, och då bara till land som vare sig UD eller FHM anser är olämpligt att resa till,
- p. att iaktta gällande lagbestämmelser när vi transporterar Saga i syfte att säkerställa att hon transporteras på ett trafiksäkert sätt,
- q. att om vi skulle hamna i en situation där vi på grund av drogbruk eller psykiskt mående känner att vi inte kan ta hand om Saga på ett för Saga bra sätt så ska vi be den andra föräldern om hjälp under tiden vi behöver fokusera på vår egen hälsa. Om vi är överens om att någon av oss, eller båda, behöver stöd i vår föräldraroll så ska vi underlätta för varandra att få sådan hjälp,

### **SJUKDOM/VÅRDBESÖK**

- r. att om Saga får symtom som kan tyda på att hon har problem med sin hälsa ska föräldern Saga vistas hos snarast ringa 1177, och direkt efter samtalet informera den andra föräldern om samtalets innehåll. Föräldern som Saga vistas hos ska agera i enlighet med de råd som getts under samtalet med 1177, om inte vi föräldrar är överens om något annat,
- s. att om Saga är så sjuk att förflyttning mellan oss föräldrar inte är lämpligt med hänsyn till hennes hälsa och mående, så ansvarar den förälder Saga vistas hos för Saga tills Saga tillfrisknat tillräckligt mycket för att kunna förflyttas. Sagas mående bedöms enligt punkt r, med reservationen att vi föräldrar ska vara överens om att Saga inte ska förflyttas och att överenskommelsen ska bekräftas med ett mail eller ett sms. Om vi inte är överens så ska Saga förflyttas. Vi ska anstränga oss för att låta Saga få kompensationstid med den föräldern hon inte kunnat vistas hos under sin sjukdom,
- t. att när Saga blir kallad till läkare, tandläkare etc., ska föräldern Saga vistas hos den aktuella tiden ansvara för att hon kommer till mötet hon är kallad till. Om föräldern inte kan ta med Saga till mötet hon är kallad till ansvarar föräldern för bokning av ny tid som infaller då Saga vistas hos föräldern. Föräldern ansvarar också för att i god tid informera den andra föräldern om kallelsen. Om den andra föräldern önskar närvara och inte kan närvara under mötet Saga är kallad till ansvarar den andra föräldern för att ny tid bokas på tid då båda föräldrar kan närvara,

### **UMGÅNGE/ÖVERLÄMNING**

- u. att anstränga oss för att hålla tider för hämtning och lämning, och att informera varandra om vi ser att vi kommer att bli mer än tio minuter försenade,
- v. att vara flexibla och öppna för tillfälliga ändringar av tider för hämtning och lämning och/eller dag för överlämnande, och att informera varandra så tidigt som möjligt när behov av ändring uppstår. Vi är också överens om att vara extra öppna för tillfälliga förändringar om någon av oss kommer med ett önskemål senast fyra veckor innan förändringen. Vi ska sträva efter att ge en förklaring om vi av någon anledning säger nej, men vi är överens om att respektera ett nej från den andre utan att kräva en förklaring,
- w. att vid överlämning även överlämna de kläder, skor, jackor, läkemedel etc. som behövs/ska användas under umgänget/vistelsen/boendet (se separat överenskommelse ang. vad som ska överlämnas). Om något glöms ska det överlämnas till den andra föräldern (se separat överenskommelse ang. tid och plats) om inget annat avtalas i mail eller sms,

### **EKONOMI**

- x. att dela på alla kostnader för fritidsaktiviteter som vi är överens om är förenliga med Sagas bästa och utrustning för sådana fritidsaktiviteter, och att anstränga oss för att hjälpa varandra underlätta för Saga att utöva sin fritidsaktivitet. Om någon av oss anmäler Saga till fritidsaktivitet utan att vi först är överens om att fritidsaktiviteten är förenlig med hennes bästa, ska den anmälade föräldern ensam stå för alla kostnader som är förenade med fritidsaktiviteten och även vara införstådd med att fritidsaktiviteten bara med säkerhet kan utövas på den anmälade föräldrarnas tid med Saga,
- y. att dela på kostnader för:
  1. fritidsavgift,
  2. försäkringar,
  3. akutvård, mediciner, resevaccinationer,
  4. skolläger och skolresor,
  5. dyrare vinterkläder och andra dyrare kläder som Saga använder hos båda föräldrar och som vi är överens om att Saga behöver,
  6. andra extraordinära kostnader som vi är överens om är nödvändiga för Sagas hälsa och välbefinnande,
 Ovanstående är kostnader utöver de kostnader ett eventuellt underhållsstöd är avsett att täcka,
- z. att i möjligaste mån kontakta varandra så snart som möjligt när behov av inköp av eller utlägg för något av det som räknats upp under punkterna ovan uppkommer. Detta för att vi ska kunna samråda med varandra när det gäller inköpet eller utlägg, vilket är särskilt viktigt att vi kan göra när det gäller större inköp eller utlägg,

### **KOMMUNIKATION**

- aa. att undvika att tala illa om varandra eller om våra respektive släktingar eller andra nära och kära (även gemensamma vänner) inför Saga eller med någon annan,
- ab. att hålla Saga utanför de frågor vi som föräldrar bör kommunicera med varandra och inte i något sammanhang låta henne vara budbärare mellan oss,
- ac. att inte prata med Saga på ett sätt som gör att vi överför vår egen oro på henne eller att hon blir påverkad av oron vi själva känner, och att inte prata med Saga på ett sätt som skulle kunna få henne att må dåligt, eller känna sig kränkt eller överkörd,
- ad. att Saga ska vara helt fri att kontakta/ringa den förälder/släkting hon vid tillfället inte vistas hos, och att vi föräldrar ska kunna ringa Saga, i normalfallet en gång var tredje dag, under den tid Saga vistas hos den andra föräldern,
- ae. att all information som rör Saga (skriftlig eller muntlig) till eller från en myndighet, sjukvård, skola, etc., och att all information om allvarliga händelser som direkt eller indirekt berör Saga, omgående förmedlas till den andra föräldern,
- af. att all kommunikation i första hand ska ske via mail, att begränsa de frågor som tas upp till frågor rörande Saga, och att anstränga oss för att sända högst ett mail per vecka,
- ag. att omgående bekräfta mottagandet av mail eller sms, och att snarast (senast inom en vecka) besvara konkreta frågor (frågor som inte tidigare besvarats),
- ah. att dagen innan överlämning informera om det hänt något särskilt, exempelvis sjukdom eller aktiviteter som varit, och om aktivitet som kommer att inträffa,
- ai. att i så hög utsträckning som möjligt bekräfta alla muntliga överenskommelser med ett mail eller ett sms,

aj. att acceptera att vi brister i tillit till varandras vilja/förmåga att sätta Sagas bästa i främsta rummet och att vi brister i tillit till att den andre/den andra föräldern är en fullgod och likvärdig förälder. Vi ska därför göra följande i syfte att minska vår ömsesidiga brist på tillit och skapa utrymme för en ömsesidig tillit att byggas upp:

- ◊ Om vi som en följd av en iakttagelse (något vi sett eller hört) känner en oro eller anser att något behöver lösas, kommunicerar vi med varandra med utgångspunkt i rena iakttagelser och respekterar varandras rena iakttagelser.
- ◊ Först när vi är överens om vad som setts eller hörts kan vi börja kommunicera den oro vi känner eller det vi anser behöver lösas, och vi ska då anstränga oss för att respektera att det som setts eller hörts kan tolkas på olika sätt.
- ◊ Först när vi är överens om att det finns skäl för oro eller anledning att lösa något kan vi börja titta på lösningar för hur oron kan minskas eller problemet kan lösas, och vi ska då vara öppna för och respektera att det kan finnas likvärdiga lösningar.

Undertecknandet av denna överenskommelse innebär att jag anser mig kunna följa alla punkter i överenskommelsen och att jag ska kunna stå framför Saga den dag Saga fyllt 18 år och säga till henne: *"Detta är vad vi föräldrar kom överens om 2023, och detta är vad jag försökt följa för att underlätta för dig att få en så god uppväxt som möjligt"*.

.....	.....
(Ort)	(Datum)
.....	.....
Karin Karlsson	Erik Eriksson

**Denna överenskommelse har undertecknats av parterna i två likalydande exemplar; ett exemplar till vardera parten.**

### ***Kommentar ("Det finns inga måsten, bara eventuella konsekvenser")***

Regleringen av vårdnad, boende och umgänge i 6 kap. FB är långt från uttömmande. Det finns frågor som inte är reglerade i detalj, vare sig i den rena lagtexten eller i förarbeten och som inte är prövade av hovrätt eller HD och som inte heller tas upp i kommentarer. Ett sådant exempel är den eventuella skyldigheten för boendeföräldern att sända med kläder till umgängesföräldern som barnet har som ombyte under umgänget. Ett annat exempel är hur långt boendeföräldrarnas skyldighet att lämna över barnet till umgängesföräldern sträcker sig.

En del av bestämmelserna i FB kan verka tvingande, men är inte direkt sanktionerade (det finns inga eventuella juridiska konsekvenser). Ett sådant exempel är 7 kap. 1 § FB: *"Föräldrarna skall svara för underhåll åt barnet efter vad som är skäligt med hänsyn till barnets behov och föräldrarnas samlade ekonomiska förmåga"*.

Frågor som inte är reglerade, kommenterade eller prövade är ofta vardagliga frågor som föräldrar som kan kommunicera hjälpligt med varandra klarar av att lösa. Om föräldrarna har hamnat i konflikt med varandra och fått allt svårare för att kommunicera med varandra kan den enklaste lilla fråga blossa upp till att bli ett fullskaligt krig.

För föräldrarna handlar vårdnadstvister sällan om det juridiskt riktiga eller felaktiga i en viss tvistefråga. Vårdnadstvister handlar mer om vad föräldrarna själva anser vara rätt och fel. Den underliggande konflikten blir därför sällan löst när domstolen meddelar en dom som fyrkantigt fördelar vårdnad, boende och umgänge. En mjuk överenskommelse kan vara ett effektivare sätt att lösa en vårdnadstvist än en dom.

**Tryck här för att ladda ner dokumentet**

## **Avsiktsförklaring (Letter of Intent)**

### **Avsiktsförklaring**

**Undertecknade parter Anna Karlsson, 971231-2468, och Gustav Gustavsson, 951224-1357, är överens om följande angående vår dotter Tindra, 201213-1234.**

- a. Parterna har nått en preliminär överenskommelse som innebär att Tindra ska ha rätt till umgänge med Gustav Gustavsson tre timmar varje söndag, från kl. 12.00 till kl. 15.00, med start söndagen den 8 augusti 2022. Anna Karlsson har rätt att närvara under hela umgänget vid samtliga umgängestillfällen. Om umgänge inte kan äga rum på grund av sjukdom eller annan anledning som står utanför parternas kontroll ska kompensationsumgänge äga rum påföljande söndag. Hämtning och lämning ska äga rum vid Flemingsbergs pendeltågstation, eller på annan plats och/eller tid som parterna skriftligen kommer överens om.
- b. Under förutsättning att umgänge enligt punkt a. har ägt rum vid minst tre tillfällen ska Tindra därefter och framåt, med början den 19 september 2022, ha rätt till umgänge med Gustav under sex timmar varje söndag, från kl. 10.00 till kl. 16.00. Hämtning och lämning ska äga rum vid Flemingsbergs pendeltågstation, eller på annan plats och/eller tid som parterna skriftligen kommer överens om.
- c. Parterna är vidare överens om att överenskommelse om umgänge i enlighet med punkt b. skall nedtecknas i avtal och undertecknas senast sex dagar efter att det tredje umgängestillfället enligt punkt b. har ägt rum. Parternas respektive ombud ansvarar för att avtalet formuleras i enlighet med denna avsiktsförklaring och att parterna får möjlighet att underteckna det. Det undertecknade avtalet ska därefter inlämnas av parternas ombud till Stockholms tingsrätt för fastställelse i dom.

.....	.....
(Ort)	(Datum)
.....	.....
Anna Karlsson	Gustav Gustavsson

### **Kommentar**

Avsiktsförklaringen är inte juridiskt bindande. Syftet är att ge parterna ett "styrdokument" som ska hjälpa dem under en provoperiod. Avsiktsförklaringen är samtidigt ett underlag för en överenskommelse som ska fastställas av domstolen genom att den blir stadfäst i en dom.

## Hur man översätter brist på tillit till oro<sup>64</sup>

### Vad är tillit?

Tillit är det man känner när man litar på någon och har förtroende för någon. Att säga: *"Jag har tillit till att hen ställer upp för mig vad som än händer!"* är detsamma som att säga *"Jag litar på att hen alltid ställer upp för mig, vad som än händer!"*

### Vad är brist på tillit?

Att ha brist på tillit till någon är att inte lita på den personen. Att säga *"Jag har brist på tillit när det gäller hens vilja att stanna kvar i vår relation"* är detsamma som att säga *"Jag litar inte på att hen verkligen vill stanna kvar i vår relation"*.

### Varför är tillit – och brist på tillit – viktiga begrepp?

Den minsta gemensamma nämnaren för alla föräldrar som hamnat i domstolen på grund av att de inte är överens om vad som är bäst för deras barn är att minst en av föräldrarna inte litar på den andra föräldern – **minst en av föräldrarna har brist på tillit till den andra föräldern**.

Det kan handla om att den ena föräldern inte litar på (har brist på tillit till) att den andra förälder är nykter under umgänget, eller att den andra föräldern inte är elak mot barnet. Föräldrar som inte litar på varandra har svårt för att komma överens om vårdnad, boende och umgänge. **Brist på tillit är anledningen till att det saknas förhandlingsutrymme.**<sup>65</sup>

### Varför man måste översätta brist på tillit till oro

Eftersom brist på tillit är anledningen till att det saknas förhandlingsutrymme måste man minska bristen på tillit för att kunna skapa förhandlingsutrymmet.

Men både tillit och brist på tillit är abstrakta begrepp som man inte kan ta på. Det är som kärlek – antingen känner du det eller så känner du det inte. Abstrakta begrepp är svåra att beskriva med ord och att arbeta med. **Därför måste man översätta brist på tillit till oro.**

Oro är mycket lättare att beskriva med ord, och därför också lättare att arbeta med. Om vi översätter *"Jag har brist på tillit när det gäller hens vilja att stanna kvar i vår relation"* till oro, så blir det *"Jag är orolig för att hen verkligen vill stanna kvar i vår relation"*.

### Ibland kan det vara svårt att komma på vad man är orolig för

Om du tycker det är svårt att komma på vad du är orolig för när det gäller den andra föräldern så kan du **börja med att fundera på vad du är arg på eller vad du tycker känns jobbigt**. Du kan vara arg på den andra föräldern för att hen inte håller tider eller inte använder bilbarnstol eller ofta hittar på ursäkter för att inte lämna över barnet. Du kan tycka det är jobbigt att den andra föräldern alltid får sin vilja igenom och aldrig lyssnar på dig.

**Det första** du kan göra (för att hitta din oro) är att skriva ner allt som hänt som gjort att du blivit arg eller tyckt att något känns jobbigt. Allt det du är arg på och det som du tycker är jobbigt är sådant som har hänt tidigare **och som du inte vill ska hända igen!**

**Nästa steg** är att du omformulerar **det du inte vill ska hända igen till det du inte litar på**, t ex *"Jag vill inte att hen ska komma för sent till överlämningarna och att hen ska vara onykter när hen har barnet"* kan omformuleras till **"Jag litar inte på att hen ska börja hålla tider och vara nykter när hen har barnet."** *"Jag vill inte att hen ska strunta i allt jag säger och alltid ska driva igenom sin vilja"* kan omformuleras till **"jag litar inte på att hen ska börja lyssna på mig och jag litar inte på att hen ska sluta att alltid driva igenom sin vilja"**.

**Sista steget** är att du omformulerar **det du inte litar på till oro**, t ex *"Jag är orolig för att hen ska strunta i att hålla tider och vara onykter när hen har barnet, och jag är orolig för att hen inte ska lyssna på mig utan att alltid driva igenom sin vilja"*.

<sup>64</sup> Se sidan 27.

<sup>65</sup> Se Den andra delen angående förhandlingsutrymme.

*Tryck här för att ladda ner dokumentet*

## Formulering av, och skattning av oro, mall

Vi, Gustav Gustavsson, 851224-1357, och Anna Karlsson, 871231-2468, är överens om att ta ansvar för vår egen oro och att underlätta för varandra att minska vår respektive oro, i syfte att ge vår dotter Tindra, 131213-1234, en så god uppväxt som möjligt.

Vem känner oron?                      Gustav

### 1. Vad handlar oron om?

*Att Anna ska blanda in skola, sjukvård, socialtjänst, polis, domstol eller annan myndighet utan att först ha pratat med mig om det hon anser behöver lösas/förändras.*

Vad kan Anna göra för att underlätta för mig att minska min oro?

*Prata med mig när hon känner en oro. Berätta för mig vad hon sett eller hört som gjort henne orolig.*

### Hur stark är oron?

Skattning vid undertecknandet (1-9):      8                        Skattning efter tre månader:   6  

### 2. Vad handlar oron om?

*Att Anna ska strunta i att hålla tider och komma för sent när hon ska lämna över Tindra till mig.*

Vad kan Anna göra för att underlätta för mig att minska min oro?

*Höra av sig om hon ser att hon kommer att vara mer än fem minuter försenad.*

### Hur stark är oron?

Skattning vid undertecknandet (1-9):      7                        Skattning efter tre månader:   6    
Summa oro:     15      12 

Vem känner oron?                      Anna

### 1. Vad handlar oron om?

*Att Gustav inte ska kunna kontrollera sin irritation mot mig eller Tindra och att Gustav ska höja sin röst mer och mer och bli argare och argare.*

Vad kan Gustav göra för att underlätta för mig att minska min oro?

*Visa mig och Tindra att han kan kontrollera sig när han blir irriterad.*

### Hur stark är oron?

Skattning vid undertecknandet (1-9):      9                        Skattning efter tre månader:   7  

### 2. Vad handlar oron om?

*Att Gustav inte ska vara nykter när Tindra är hos honom.*

Vad kan Gustav göra för att underlätta för mig att minska min oro?

*Inte dricka någon alkohol när han har Tindra och ta mig på allvar när jag berättar för honom att Tindra berättat för mig att hon sett honom dricka öl eller cider.*

### Hur stark är oron?

Skattning vid undertecknandet (1-9):      8                        Skattning efter tre månader:   5    
Summa oro:     17      12

## Formulering av, och skattning av oro, formulär

Genom att underteckna detta dokument bekräftar vi att vi är överens om att ta ansvar för vår egen oro och att underlätta för varandra att minska vår respektive oro, i syfte att ge vårt/våra gemensamma barn en så god uppväxt som möjligt.

Vem känner oron? \_\_\_\_\_  
Namn (Förälder 1)

1. Vad handlar oron om?

---



---

Vad kan (namn) \_\_\_\_\_ göra för att underlätta för mig att minska min oro?

---



---

Hur stark är oron?

Skattning vid undertecknandet: \_\_\_\_\_ Skattning efter tre månader: \_\_\_\_\_

2. Vad handlar oron om?

---



---

Vad kan (namn) \_\_\_\_\_ göra för att underlätta för mig att minska min oro?

---



---

Hur stark är oron?

Skattning vid undertecknandet: \_\_\_\_\_ Skattning efter tre månader: \_\_\_\_\_

Summa: \_\_\_\_\_

Vem känner oron? \_\_\_\_\_  
Namn (Förälder 2)

1. Vad handlar oron om?

---



---

Vad kan (namn) \_\_\_\_\_ göra för att underlätta för mig att minska min oro?

---



---

Hur stark är oron?

Skattning vid undertecknandet: \_\_\_\_\_ Skattning efter tre månader: \_\_\_\_\_

2. Vad handlar oron om?

---



---

Vad kan (namn) \_\_\_\_\_ göra för att underlätta för mig att minska min oro?

---



---

Hur stark är oron?

Skattning vid undertecknandet: \_\_\_\_\_ Skattning efter tre månader: \_\_\_\_\_

Summa: \_\_\_\_\_

Vi har en gemensam förhoppning om att vi, genom att underlätta för varandra att minska vår respektive oro, ska kunna uppnå följande målsättningar:

- att ha en gemensam känsla av att vara överens,
- att känna tillit till varandra,
- att känna trygghet och kontinuitet i vår föräldrarelation.
- att ta ansvar för vår egen oro genom att göra följande tre saker:
  1. definiera och beskriva vår egen oro i ord i detta dokumentet.
  2. tala om för varandra, i detalj och konkret, och mätbart så det är möjligt att veta exakt vad som behöver göras, vad vi kan göra för varandra för att underlätta för oron att minska.
  3. ta ställning till om vi vill och kan göra det vi blir ombedda att göra. Det vi blir ombedda att göra kanske är för mycket begärt. Ibland behöver vi starta med något som kanske inte minskar oron riktigt lika mycket, men som i alla fall är ett steg på vägen.

Vi är införstådda med att det tar tid att minska oro och att bygga tillit och trygghet, och är beredda att anstränga oss extra mycket under de närmaste tre månaderna. Efter tre månader kommer vi att göra en ny skattning av oron. Vår förhoppning är att den totala oron ska ha minskat efter de första tre månaderna, men vi är införstådda med att det troligen kommer att ta ytterligare minst tre månader tills vi ser att vi båda ansträngt oss för att nå våra gemensamma målsättningar.

...../..... 20  
Ort

.....  
Namnteckning Namnteckning

.....  
Namnförtydligande, personnummer Namnförtydligande, personnummer

Detta formulär har undertecknats av parterna i två likalydande exemplar, varav parterna tagit varsitt exemplar.

## Skattning av oro, mall<sup>66</sup>

Grön ruta (X) = lätt att skapa förhandlingsutrymme.

Gul ruta (X) = möjligt att skapa förhandlingsutrymme.

Röd ruta (X) = svårt att skapa förhandlingsutrymme.

Svart ruta (X) = mycket svårt eller omöjligt att skapa förhandlingsutrymme.

Rutans färg är grundfärgen. (Röd i exemplet)

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

Orons styrka och möjligheterna att minska orons styrka är avgörande. En skattning av föräldrarnas respektive oro och möjligheterna att minska oron gör rutan grön (X), gul (X), röd (X) eller svart (X).<sup>67</sup>

- Om föräldrarna har mer än en oro får man lägga ihop siffrorna och göra en totalbedömning av hur stor oron är.
- Om föräldrarnas oro går att minska blir rutan grön (X), gul (X) eller röd (X). Om föräldrarnas oro inte går att minska och om oron är gul (X) eller röd (X) blir rutan röd (X) eller svart (X).
- Om en förälder har en dold agenda så blir rutan svart (X), oavsett om den andra föräldern vill och/eller kan.

(Orosfärgen är gul i exemplet)

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

### En samlad bedömning

T ex om grundfärgen enligt ovan är röd (tredje rutan i andra raden), och orosfärgen är gul (andra rutan i andra raden), så blir tredje rutan i andra raden gul istället för röd. Det innebär att ni troligen kommer att kunna skapa förhandlingsutrymme, men det kommer att krävas en del arbete.

		Förälder 1							
		Vill och kan	Vill, men kan inte	Vill inte, men kan	Vill inte och kan inte				
Förälder 2	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	X	X	X	X	X	X	X	X

<sup>66</sup> Se Den andra delen för en utförlig förklaring.

<sup>67</sup> 1 – 3 = lätt oro/en fundering. 4 – 6 = normal oro. 7 – 9 = Stark oro.

## Skattning av oro, formulär

### Vilken är er grundfärg?

Ringa in rutan som ni befinner er i. Den ger er grundfärgen.

T ex om Förälder 1 inte vill (på grund av oro) och kan, och Förälder 2 både vill (men känner en viss oro) och kan, så blir grundfärgen gul (tredje rutan i första raden).

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

### Hur ser er oro ut?

Använd skattningen från formuläret på sidan 88. Ringa in rutan som ni befinner er i.

T ex om Förälder 1 har en samlad oro på 15, och Förälder 2 har en samlad oro på 12, så hamnar krysset i en röd ruta (tredje rutan i andra raden).

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

### Vilken färg ger en samlad bedömning?

Ringa in rutan som ni befinner er i. Använd skattningen från formuläret på sidan 88.

T ex om grundfärgen enligt ovan är gul (tredje rutan i första raden), och orosfärgen är röd, så blir tredje rutan i första raden röd istället för gul. Det innebär att ni troligen kommer att få jobba en hel del för att kunna skapa förhandlingsutrymme.

		Förälder 1							
		Vill och kan	Vill, men kan inte	Vill inte, men kan	Vill inte och kan inte				
Förälder 2	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	X	X	X	X	X	X	X	X



## Bilaga till mjuk överenskommelse, Sagas oro

### Saker som är jobbiga för mig och situationer som jag inte vill hamna i

Saker jag kan göra som jag är orolig för ska göra pappa arg, och som jag därför är rädd för att jag ska råka göra

1. Äta för snabbt
2. Vara för stummig/livlig
3. Andas för högt
4. Säger något så pappa kanske kan tycka att jag säger ifrån eller är oartig eller kaxig
5. Släpa med skorna
6. Använda mobilen för mycket
7. Försvara mina syskon

Saker jag är orolig för att pappa ska göra som skulle göra mig orolig för att pappa kan bli arg, eller är på väg att bli arg

1. Säger saker på ett sätt som gör att jag inte vågar säga emot. När han är "säker" på att det han säger är rätt.
2. När han tittar länge på mig.
3. När han tittar på mig med en blick som känns svart eller känslökall
4. När han är jättetyst och det tar lång tid innan han säger något
5. När han slår handen i bordet
6. När han går "hårt"
7. När han suckar högt
8. När han spänner kroppen

#### Kommentar

Det som står i denna kolumnen är sådant som vi alla är medvetna om kan inträffa – det är saker som är svåra att förändra eftersom det tillhör personligheten.

Men självklart är det bra om det inte händer alls eller åtminstone så sällan som möjligt.

### Situationer som inte får inträffa

Saker jag är orolig för att pappa ska göra som skulle få mig att känna att pappa är arg

1. Köra jättefort
2. Höja rösten mot mig eller andra
3. Få "vulkanutbrott"
4. Slå i väggen eller göra sönder saker
5. Bli arg på andra, t ex andra bilförare, grannar eller personer vid andra bord om vi sitter ute och äter, eller främlingar

Känslor jag inte vill känna och saker jag inte vill vara med om

1. Att pappa säger elaka saker om mamma eller någon annan jag tycker om.
2. Att pappa säger till mig att jag är jobbig, dum i huvudet, för stummig, eller något annat som gör mig ledsen och kan få mig att gråta
3. Att pappa tar mobilen eller inte låter mig ringa till mamma
4. Att pappa dricker öl eller alkohol

#### Kommentar

Det som står i denna kolumnen är sådant som inte får hända. Om Saga säger att något av detta har hänt, så kommer det att bli svårt att övertyga Saga om att upptrappningen ska fortsätta.

Medlaren kommer att förvänta sig att Saga ger detaljerad information om vad som hänt – medlaren kommer inte att acceptera ett allmänt påstående utan tid och plats.

Vi är alla människor, och vi gör misstag, men om Saga påstår att något av detta har hänt så kommer det att bli svårt att reda ut.

Tryck här för att ladda ner dokumentet

### Saker som är jobbiga för mig och situationer som jag inte vill hamna i

Saker jag kan göra som jag är orolig för ska göra \_\_\_\_\_ arg, och som jag därför är rädd för att jag ska råka göra

15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_

Saker jag är orolig för att \_\_\_\_\_ ska göra som skulle göra mig orolig för att \_\_\_\_\_ kan bli arg, eller är på väg att bli arg

9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_

#### Kommentar

Det som står i denna kolumnen är sådant som vi alla är medvetna om kan inträffa – det är saker som är svåra att förändra eftersom det tillhör personligheten.

Men självklart är det bra om det inte händer alls eller åtminstone så sällan som möjligt.

### Situationer som inte får inträffa

Saker jag är orolig för att \_\_\_\_\_ ska göra som skulle få mig att känna att \_\_\_\_\_ är arg

19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_

Känslor jag inte vill känna och saker jag inte vill vara med om

23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_


#### Kommentar

Det som står i denna kolumnen är sådant som inte får hända.

Medlaren kommer att förvänta sig att få detaljerad information om vad som hänt – medlaren kommer inte att acceptera ett allmänt påstående utan tid och plats.

Vi är alla människor, och vi gör misstag, men om något av detta har hänt så kommer det att bli svårt att reda ut.

## Bilaga: Exempel på dom i tvistemål



CENTRALSTADENS  
TINGSRÄTT  
Rotel 4

**DOM**  
2020-02-01  
Meddelad i  
Centralstaden

Mål nr  
T 5678-19

Sid 1 (4)

**PARTER**

**Kärande**  
KAJSA Emelia Maria Andersson, 19881224-5032  
Plommonvägen 11  
456 78 Centralstaden

Ombud: Advokat Arvid Grymm  
Advokatbyrån Grymm och Starck AB  
Viktgatan 99  
456 00 Centralstaden

**Svarande**  
Fredric KALLE Tommy Eriksson, 19861231-5032  
Skoterstigen 13  
901 23 Nya Staden

Ombud: Advokat Bertil Traana  
Advokaterna Traana och Svaan  
Storgatan 136  
901 00 Nya Staden

**DOMSLUT**

- Vårdnaden om Fredric Eriksson, 130713-1855, och Tommy Eriksson, 130713-1955, ska vara gemensam
- Fredric Eriksson och Tommy Eriksson ska bo tillsammans med Kajsa Andersson.
- Fredric Eriksson och Tommy Eriksson ska ha rätt till umgänge med Kalle Eriksson:
  - varannan helg ojämnta veckor från lördag kl. 10.00 till söndag kl. 15.00 respektive kl. 16.00. Kalle Eriksson hämtar Fredric och Tommy på lördagen kl. 10.00 utanför Kajsa Anderssons bostad. Kajsa Andersson ska efter vartannat umgängestillfälle hämta Fredric och Tommy på söndagen kl. 15.00 utanför Kalle Erikssons bostad, med start söndagen den 16 februari 2020. Kalle Eriksson ska efter vartannat umgängestillfälle lämna Fredric och Tommy på söndagen utanför Kajsa Anderssons bostad kl. 16.00 med start söndagen den 2 februari 2020.

Dok.Id 444444

Postadress	Besöksadress	Telefon	Telefax	Expeditionstid
Box 4444	Tingsgatan 44	031-42 43 44		måndag – fredag
456 01 Centralstaden		E-post: centralstadens.tingsratt@dom.se		08:00–16:00
		www.centralstadenstingsratt.domstol.se		

## Exempel på förordnande av medlare i ärende



CENTRALSTADENS  
TINGSRÄTT  
Rotel 9

**FÖRORDNANDE**  
2021-10-23

Aktbilaga 8  
Mål nr Å 5444-21  
Handläggare 11

Peter Hanthe

**Parter:** Kalle Eriksson ./ Kajsa Andersson  
**Målet gäller:** verkställighet enligt 21 kap. föräldrabalken

Kalle Eriksson har enligt 21 kap.1 § föräldrabalken ansökt om verkställighet enligt tingsrättens dom T 5678-19. Kopia av handlingar i målet bifogas.

**Du utses till medlare**  
Du får härmed i uppdrag att verka för att Kajsa Andersson frivilligt fullgör vad som åligger henne enligt domen.

För uppdraget gäller 21 kap. 2 § föräldrabalken och 4-7 §§ förordningen (2006:467) om verkställighet av vårdnadsavgöranden. Har du några frågor är du välkommen att kontakta tingsrätten.

När du avslutat uppdraget skickar du in din kostnadsräkning till tingsrätten.

**Skriftlig redogörelse till domstolen**  
I uppdraget ingår att lämna en skriftlig redogörelse över vilka åtgärder som har vidtagits och vad som i övrigt kommit fram vid uppdragets utförande. Lämna denna till domstolen **senast den 4 november 2021**.

- Tänk särskilt på:
- Om det är möjligt och lämpligt bör du försöka klarlägga barnets inställning.
  - Om frivilligt överlämnande inte sker ska du ange vad den som har hand om barnet har framfört som skäl för sin vägran att överlämna barnet.
  - Du bör också ange om det kan antas att det finns något sådant hinder för överlämnande som anges i 21 kap. 5, 6 eller 7 § andra stycket föräldrabalken.

Skicka gärna in redogörelsen med säker e-post via [domstol.se/kontaktformular](https://www.domstol.se/kontaktformular).

Daniel Persson  
Telefon 012-345678

Bifogade handlingar: aktbilaga 1-2, 5-6  
Bifogade informationsblad: Info medlare 21 kap 2 FB

Sida 1 (av 1)

Om domstolens behandling av personuppgifter, se [www.domstol.se/personuppgifter](https://www.domstol.se/personuppgifter). Kontakta oss för information på annat sätt.

Besöksadress	Öppettider	Postadress	E-post
Tingsgatan 44	måndag–fredag 08:30–16:00	Box 4444 456 01 Centralstaden	centralstadens.tingsratt@dom.se
Telefon			Webbplats
031-42 43 44			www.centralstadenstingsratt.domstol.se

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

Visst, du kan hämta inspiration i den här boken, 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 boken 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.*