LYCKLIGA SKILSMÄSSOR

– *finns de?*

Säg hej till varannan vecka-livet!

För många är att skiljas ett trauma, men det finns inspirerande undantag. Se på **Camilla Läckberg** och **Martin Melin** som vimlar vidare och menar att barnen knappt märkt att de separerat. Här är bästa tipsen för att skiljas som vänner!

text **Karin Herou** illustration **Getty images**

AUGUSTI ÄR RÖTMÅNADENS tid och september skilsmässans. Enligt färsk statistik från Domstolsverket ansöker flest om skilsmässa under september och oktober månad. I dag slutar ungefär vartannat äktenskap i skilsmässa och vart fjärde barn har föräldrar som inte längre lever ihop.

Precis som med förlossningshistorier får vi ofta bara höra skräckexemplen, men det finns faktiskt också lyckliga skilsmässor.

I kändisvärlden är det gott om exempel. Deckardrottningen **Camilla Läckberg** och före detta maken, polisen och ”Robinson”-vinnaren **Martin Melin**, skilde sig förra året. De berättade om skilsmässan på Twitter där Läckberg skrev: ”Jag och Martin Melin har ansökt om skilsmässa. Det är en mycket vänskaplig separation och vi fortsätter vara de bästa vänner.” Fortfarande syns de ofta på vimmelsidorna tillsammans, och enligt dem har barnen knappt märkt att de separerat.

– Enda skillnaden för barnen är att vi inte bor ihop. I övrigt märker de inte av någonting för vi är så goda vänner, har Martin sagt till Aftonbladet.

> ”DE DELADE SIN TOMT OCH BOR PÅ VAR SIN SIDA AV STAKETET”

Även programledaren **Paolo Roberto** och hans fru **Lena Arrelöv** skilde sig 2013. Men trots skilsmässan valde de att fortsätta jobba ihop – och bo grannar. De delade helt enkelt hustomten på mitten och bor nu på var sin sida av staketet. Allt för att göra övergången så smidig som möjligt för barnen.

– Vi har hittat en lösning som vi är stolta över. Vi kommer fortfarande vara en skön familj men ha egna liv, har Paolo sagt till Aftonbladet.

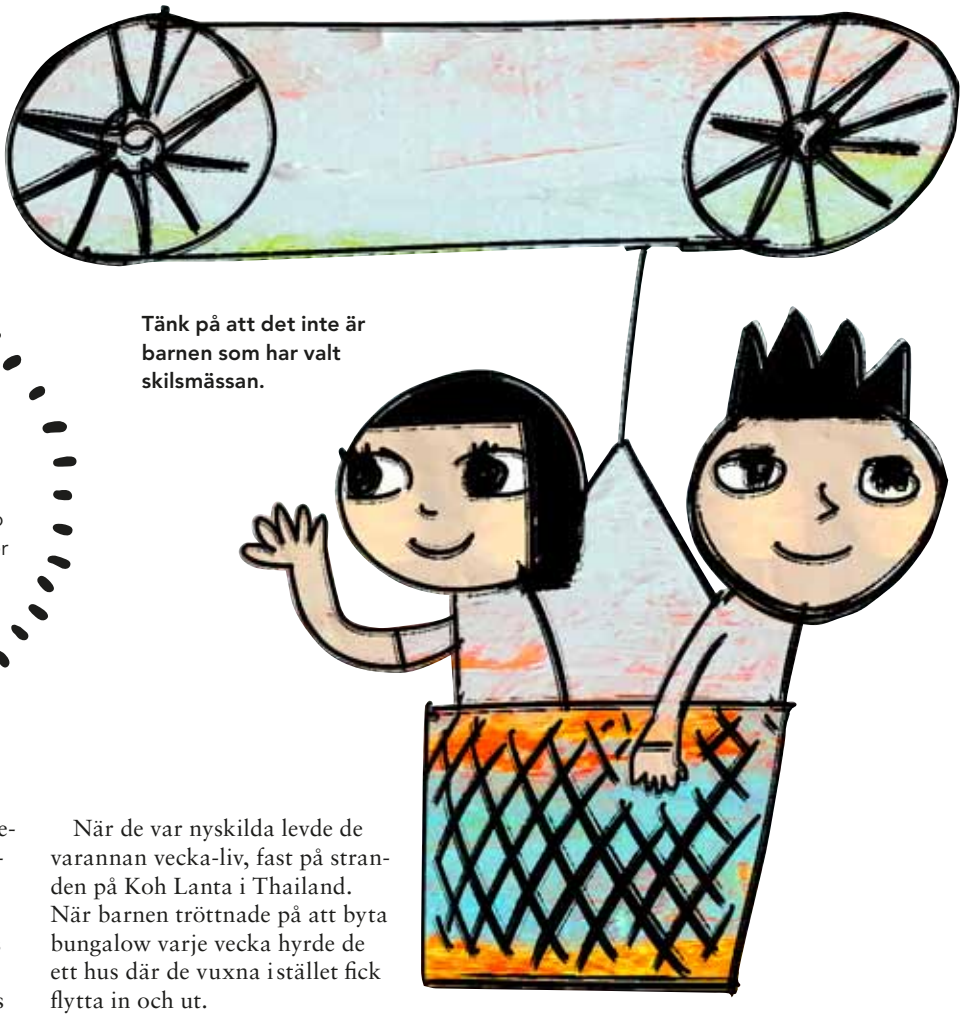
Utanför strålkastarnas sken finns det så klart också skilsmässor att lära av.

Maria Forsberg Lönn separerade när dottern **Engla** var fyra år.

– Det var kämpigt i början, säger Maria. Men vårt fokus har hela tiden varit att vår dotter ska drabbas så lite som möjligt. Jag tycker vi har lyckats väldigt bra och känner mig nöjd över hur vi hanterar vår tillvaro.

Numera är både hon och hennes före detta omgifta på var sitt håll, men Maria har fortfarande tät kontakt med exmaken. De ses ofta och hjälper varandra med både blomvattning och hundvakt, och båda har extranyckel till den andre.

– Vi är väldigt öppna och har inga hemlig- →



Tänk på att det inte är barnen som har valt skilsmässan.

SKILSMÄSSA I SIFFROR

Under förra året slutade drygt **23 000** äktenskap i skilsmässa. I genomsnitt varar ett äktenskap i Sverige i **25 år**. I Överkalix håller de gifta ihop längst, medan de kortaste äktenskapen finns i Botkyrka i Stockholm.

KÄLLA: SCB

heter när det gäller vår dotter. Vi pratar i telefon ofta, mycket om Engla, hur vi ska bemöta henne i vissa situationer och så där, säger Maria.

När dottern fyller år firar de ihop, hjälps åt att baka och att fixa lekar, ofta tillsammans med Marias nye man och exmannens nya fru. Dessutom har de infört något de kallar ”gammelfamiljsfika”.

– Då åker jag, Engla och hennes pappa ut på stan och fikar och umgås. De stunderna är väldigt värdefulla för oss alla tre, säger Maria.

Camilla Lebert Hirvi är i dag bästa vän med sin exman **Stefan**. De har två barn tillsammans och på barnens kvartssamtal brukar både hon, Stefan och hennes nye man **Eric** vara med.

– Det blir knökfullt i rummet, men vi är en engagerad storfamilj, säger Camilla.

Häromåret reste Camilla och exmannen Stefan till Kreta på semester med barnen. De hade separata sovrum, tog ett barn var och hade en jättekul vecka.

Lösningen på en lyckad skilsmässa stavas enligt Camilla kommunikation.

– Vi jobbade hårt på att klara kommunikationen efter skilsmässan. Som tur var, var vi överens om att skiljas, vilket så klart gjorde det lättare. Vi kände att det fanns så mycket positivt kvar i vår relation, men ingen passion. Vi ville verkligen fortsätta vara vänner efter separationen.

När Camilla och Stefan skilde sig för tio år sedan bodde de i Thailand, och även efter skilsmässan har deras vägar följts åt. Storfamiljen varvar mellan att bo i Grekland, Thailand och Sverige.

– Vi löser det på olika sätt från år till år. Men vi vill bo nära varandra för barnens skull.

När de var nyskilda levde de varannan vecka-liv, fast på stranden på Koh Lanta i Thailand. När barnen tröttnade på att byta bungalow varje vecka hyrde de ett hus där de vuxna i stället fick flytta in och ut.

– Det var jobbigt för oss, men bra för barnen.

Omgivningen tycker att det är häftigt att Camilla och Stefan är så tajta, trots att de skilt sig.

– Våra vänner har inte behövt välja sida och vi har aldrig pratat illa om varandra. Mitt ex Stefan och min nye man Eric är riktigt nära vänner. Vi löste separationen på vårt sätt och det funkar väldigt bra för oss.

Men även om föräldrarna får en friktionsfri skilsmässa, hur påverkas barnen av att mamma och pappa går skilda vägar?

Sofia Grönkvist är socionom på Bris och har specialiserat sig på vad som händer med en familj efter en skilsmässa.

– Det är en kris för alla inblandade, både föräldrar och barn, berättar hon.

– För många barn är skilsmässan den första stora kris de är med om. Barn kan bli ledsna, arga, bråkiga, tysta – eller till synes jätteduktiga, för att de förstår att föräldrarna har det svårt. Hur det enskilda barnet reagerar beror på flera olika faktorer. Både ålder och mognad, men också barnets individuella sårbarhet, graden av motståndskraft och hur livet i familjen och relationen till föräldrarna är och har varit innan har betydelse, säger hon.

Skilsmässa är ett av de vanligaste ämnen som både barn och vuxna kontaktar Bris om. Sofia Grönkvist får ofta svara på frågan om hur man bäst berättar för barnen.

– När föräldrarna väl berättar för barnet att de ska skiljas har de själva ofta haft tid att vänja sig, de har kanske redan gått igenom en lång process. Men det har inte barnet. Föräldrar och barn befinner sig därför ofta i otakt, säger Sofia Grönkvist.

– Självklart ska man inte dra in barnen för tidigt i sin egen process. Men det är viktigt att man som vuxen förstår det här, tar sig tid att berätta och prata, lyssnar av, väntar in barnets reaktioner. Om det är möjligt, så försök att vara närvarande båda två när ni ska berätta för ert barn att ni ska skiljas. Visa barnet att ni kommer att vara föräldrar båda två, även om er kärleksrelation har tagit slut. m

> ”VÅRA VÄNNER HAR INTE BEHÖVT VÄLJA SIDA OCH VI HAR ALDRIG PRATAT ILLA OM VARANDRA”

Vem vet, kanske du också får ett ex som kan vattna blommor och passa hunden när du reser på semester?

TIPS!

SÅ HÖLL VI SAMS EFTER SKILSMÄSSAN

”Våga inse att det varit bådas fel”

Camilla Lebert Hirvi:

• ”Vad kan du lära av skilsmässan? Säg farväl till det negativa mönster du bidragit med, så att du inte tar med det till nästa relation.”

• ”Kommunicera med varandra. Våga inse att skilsmässan varit bådas fel.”

• ”Har ni olika syn på föräldraskap? Jag är ordentlig och min exman **Stefan** mer bohemisk. Acceptera varandras olikheter.”

”Skippa millimeter-rättvisan”

Maria Forsberg Lönn:

• ”Planera tillsammans trots att ni är skilda. Via appen Lifepuzl kan skilda dela kalender och dokumentera vad som händer i barnens liv.”

• ”Nappa inte på alla anledningar att börja bråka. Låt småsaker passera.”

• ”Bråka inte om småpengar när det gäller barnen. Det löser sig tids nog.”

• ”Skippa millimeterrättvisan. Det är sak samma om du tar en dag mer än han.”

Barnens önskan

• Tänk er för innan ni skiljer er.

• Förklara för barnen, och tänk på att det inte är barnen som valt skilsmässan.

• Uppför er. Ni måste inte vara bästisar, men ni ska inte prata skit om varandra och inte blanda in barnen i bråken.

• Ha kontakt med varandra och försök hålla sams.

• Barnen vill inte se alla känslor som vuxna har.

• Det ska inte komma in en ny partner för snabbt i barnens liv.

• Barnen vill vara med och bestämma utan att behöva känna dåligt samvete över sina val.

• Gör det så praktiskt och enkelt som möjligt, flytta till exempel inte för långt bort från den andre föräldern.

KÄLLA: BRIS, RAPPORTEN ”LYSSNA PÅ MIG”

Skiljas? Checka här först

1. Har ni barn under 16 år är det alltid betänketid på minst sex månader innan skilsmässan går igenom juridiskt.
2. Tänk på att avgiften för barnens förskola och fritids kan förändras vid en separation, eftersom taxan ofta bestäms utifrån vad var och en tjänar. Kontakta kommunen och fråga vad som gäller för dig.
3. Om ni – före separationen – hade ett gemensamt testamente, fundera på om du vill förändra villkoren där.
4. Se över automatiska överföringar till varandra eller till konton som ni båda har tillgång till. Samma sak gäller om ni har använt er av autogiro för att betala gemensamma räkningar, samt lån eller andra avtal.

KÄLLA: KONSUMENTVERKET OCH SVERIGES DOMSTOLAR

I nya storfamiljslivet finns plats för gamla kärlekar, som kommer och går.