

Introduktion til forældrepagten

Denne forældrepagt er tiltænkt forældre og par, som ønsker at skabe et godt og solidt fundament for deres børn i forbindelse med en skilsmisse.

Forældrepagten er en mulighed for forældre, til at diskutere og finde frem til den bedst mulige skilsmisse set ud fra deres børns synsvinkel.

Selvom en skilsmisse ikke er på tale og måske aldrig bliver det, er forældrepagten en god mulighed for at få talt om vigtige problematikker, som kan være svære at få talt om, hvis det ikke er aktuelt.

En forældresamtale med sin partner, kan være med til at skabe en bedre forståelse for hinanden, måske endda øge følelsen af den kærligheden I har til hinanden.

Alle punkter i forældrepagten skal udarbejdes med det fælles hovedfokus, at det er til barnets bedste, hvordan barnets behov og eventuelle beslutninger respekteres og overholdes.

Husk dette er en aftale I indgår, så I får et mere indgående kendskab til hinandens tanker og følelser omkring en eventuelt skilsmisse. Tanken er, at I ved at tale om nedenstående emner, vil kunne forebygge senere skænderier eller uoverensstemmelser.

Det er vigtigt at I forestiller jer en situation, hvor I bliver nødt til at tage stilling til nedenstående, måske kender I nogle som opfører sig på en måde I ikke kunne tænke jer at efterligne, eller også har I selv erfaring med en skilsmisse, der ikke var specielt børnevenlig. Det kan også være at I kender til nogle hvor det rent faktisk fungerer fint.

Prøv at forestille jer hvordan I selv vil opføre jer, hvis I er i jeres følelsers vold og på den måde bliver udfordret følelsesmæssigt.

Rigtig god fornøjelse

Bopæl

- Hvor skal børnene have bopæl?
- Er der én, der bliver boende i det tidligere fælles hjem, eller finder begge ny bopæl?
- Hvor langt kan vi bo fra hinanden?

Noter

Vi er blevet enige om

-
-
-

Samvær

- Hvor meget tid skal børnene være hos hver forælder?
- Er det i orden med fleksibilitet efter børnenes behov og ønsker, eller ønsker vi en fast struktur?
- Ønsker vi en deleordning 7/7 eller 9/5, eller?
- Hvornår er vores barn gammelt nok til at blive inddraget i aftaler omkring samvær?

Noter

Vi er blevet enige om

-
-
-
-

Regler

- Hvordan ønsker vi at overdrage børnene til hinanden?
- Hvor meget må vi blande os i, hvad den anden gør. Respekt, accept af:
 - Opdragelse
 - Sengetider
 - Mad
 - Hjemmetider

Noter

Vi er blevet enige om

-
-
-
-

Inddragelse af børn

- Hvordan ønsker vi at omtale hinanden og skilsmissen overfor børnene?
- Må børnene godt kende til vores uenigheder?
- Hvis ja, hvordan inddrager vi dem så på en ordentlig måde?

Noter

Vi er blevet enige om

-
-
-

Kommunikation

- Hvordan tackler vi uoverensstemmelser? Skal vi aftale en specifik måde at kommunikere på, eksempelvis på skrift, over mail eller sms eller eventuelt et kontinuerligt "forældremøde"?
- Ønsker vi at deltage sammen til arrangementer omhandlende børnene? (også selvom vi følelsesmæssigt synes, det er meget hårdt)
- Hvad mener vi, der er vigtigt for vores børn i forhold til vores måde at kommunikere på? Hvilken holdning har vi til børnenes inddragelse i vores uoverensstemmelser?

Noter

Vi er blevet enige om

-
-
-
-

Ny Partner

- Hvornår og hvordan ønsker vi at informere hinanden om en ny partner?
- Hvordan skal vores barn/børn have kendskab til den nye partner?
- Hvordan ønsker vi, at den nye partner inddrages i forhold til vores børn?

Noter

Vi er blevet enige om

-
-
-

Forældrepagten

Denne pagt er indgået i kærlighed til hinanden og til vores fælles barn/børn.

Hvis det utænkelige én dag skulle ske – at vi går fra hinanden – så lover vi hinanden, at vi vil forsøge at efterleve det, vi i dag er nået til enighed om efter bedste evne.

DR-Byen, København, november 2014