

# Samlivsbrudd - barnas ønskeliste.

**Den beste hjelpen barnet kan få, er hjelp til å opprettholde en sterk, kjærlig følelse til begge foreldrene.**

Hvert år opplever rundt 20 000 barn at foreldrene flytter fra hverandre. Et samlivsbrudd mellom foreldrene er en vond, forvirrende og vanskelig prosess for de fleste barn.

Det å være forelder er en livslang forpliktelse, som ikke ender ved et samlivsbrudd. Selv om mor og far ikke lenger bor sammen, er begge fortsatt foreldre for barna og har forpliktelser både som omsorgspersoner og forsørgere. Det er viktig at barn beholder kontakten med begge foreldrene etter et samlivsbrudd. God kontakt med begge foreldre og et godt samarbeid mellom foreldrene minsker risikoen for at barn skal få det vanskelig etter et samlivsbrudd.



Barneombudet har trykket en plakat med barnas ønskeliste til foreldre som skilles eller ikke bor sammen. Barna som har gitt innspill til plakaten har selv foreldre som ikke bor sammen, og har mange nyttige råd å gi til voksne.

Last ned plakaten [her](#).

**Les mer:**

**Fagartikkel:** Foreldres samlivsbrudd av Dr. Psychol Ingunn Størkersen [her](#).

**Bøker:** AleneMedBarn.no anbefaler bøker. [Se her](#).

**Artikkel:** Skilte foreldre - hvem bestemmer hva? [Les mer](#).

**Artikkel:** Gi barna lov til å være glad i begge foreldrene. Les artikkel fra NHI [her](#).



Kilder: Barneombudet, Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet. Tilrettelagt av infoREGI as.