

# SKILSMÄSSO -arbetsbok



**Med självhjälps- och  
arbetsuppgifter**

**Margita Söderling & Sari Närvä**

## SKILSMÄSSOARBETSOK



SARI NÄRVÄ OCH MARGITA SÖDERLING

# SKILSMÄSSOARBETSBOOK

– med självhjälps- och arbetsuppgifter

© 2026 Sari Närva, Margita Söderling

Taitto: Books on Demand

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-7591-2





# FÖRORD

*Du är inte ensam.*

*En skilsmässa är en av livets starkaste upplevelser.*

*Men den definierar inte dig.*

*Du definieras av vad du bestämmer dig för att göra efter skilsmässan.*

*Välkommen med på resan tillbaka till dig själv.*

En separation är en av livets största kriser. Det är en upplevelse som djupt skakar om ditt känsloliv. Att uppleva eller visa sina känslor är inte farligt, men det är viktigt att gå igenom sina känslor och hantera dem.

Denna bok är gjord för att hantera känslor relaterade till en separation. Syftet är att öka och stärka din självkänedom, lära av din egen separation och gå igenom separationskrisen genom olika uppgifter. Du kan även uppleva ditt eget förändrade liv som en positiv möjlighet.

Uppgifterna är indelade i flera olika ämnen och har sammanställts och valts utifrån de typer av frågor som de flesta frånskilda står inför. Du kan tillämpa uppgifterna i boken efter vad du själv föredrar.

Denna bok är inte individuell terapi eller individuellt stöd, utan material för självstyrd bearbetning av en separationsprocess. Uppgifterna i arbetsboken kan göras enligt ditt eget schema och dina egna möjligheter. Om du behöver mera diskussionshjälp och stöd hittar du i slutet av boken olika samarbetspartners som kan stödja dig under din separationsprocess.

Det är en bra idé att avsätta tillräckligt med tid för att bearbeta skilsmässoprocessen. Du kan alltid återkomma till de olika uppgifterna i ett senare skede. Vi rekommenderar att avsätta minst tio veckor eller mer för att gå igenom boken.

Vi hoppas att den här självhjälpsboken ger dig styrka och stöd i din egen separation.

FÖRORD .....	7
BOSKILLNAD .....	11
DIN SKILSMÄSSOBERÄTTELSE .....	12
HUR MAN ANSÖKER OM SKILSMÄSSA .....	14
AVTALSRÄTTSLIGA FRÅGOR .....	14
DET ÄR BRA OM NI KOMMER ÖVERENS OM ERA BOENDEN .....	14
EGENDOM .....	16
PRAKTISKA FRÅGOR.....	17
KAMRATSTÖD OCH PROFESSIONELL HJÄLP .....	17
SKILSMÄSSOKRISENS OLIKA FASER.....	21
ATT IDENTIFIERA DE OLIKA STADIERNA I EN SKILSMÄSSOKRIS.....	21
VIKTEN AV ATT PRIORITERA .....	21
RELATIONENS HISTORIA.....	22
STRATEGIER FÖR ÖVERLEVNAD .....	26
VIKTEN AV KOMMUNIKATION .....	31
INTERAKTION.....	31
JAG ÄR .....	33
BEARBETA KÄNSLOR .....	36
VAD ÄR ÅNGEST? .....	39
VAD ÄR SORG? .....	40
VAD ÄR ILSKA?.....	41
UTLÖSANDE FAKTORER FÖR ÅNGEST .....	42
UTMANA TANKARNA .....	44
STEG ETT: ERKÄNN SITUATIONEN .....	44
STEG TVÅ: IDENTIFIERA DITT HUMÖR.....	44
REFLEKTIONSTANKAR .....	45
NÄRHET .....	46
VAD HAR JAG LÄRT MIG OM RELATIONER.....	53
GEMENSAMT FÖRÄLDRASKAP.....	56
VIKTEN AV SAMARBETE .....	56
FÖRÄLDRATRIANGEL.....	57
STÖD FÖR BARNET .....	57
SPELREGLER OCH KOMMUNIKATION .....	58
ATT GÖRA AVTAL OM BARN .....	59
PLANERA OCH TA REDA PÅ BARNETS ÅSIKT.....	59
ÖMSESIDIG ÖVERENSKOMMELSE MELLAN FÖRÄLDRARNA I FRÅGOR SOM RÖR BARNET/ BARNEN.....	59

ATT INGÅ AVTAL SOM GÄLLER BARNET/BARNEN MED BARNATILLSYNINGSMANNEN	60
MÖTE MED STÖD AV ETT AVTAL SOM FASTSTÄLLTS AV SOCIALNÄMNDEN ELLER ETT DOMSTOLS BESLUT .....	60
MEDLING OCH DOMSTOL.....	60
BARNÄRENDEN .....	61
UNDERSTÖD.....	61
MOT FRAMTIDEN.....	66
DIN FRAMTID .....	66
FARVÅL TILL DET GAMLA FÖRHÅLLET .....	68
VIKTEN AV RUTINER OCH FYSISK TRÄNING .....	70
REGELBUNDEN MOTION ÄR VIKTIGT .....	70
ÖVNING.....	70
ATT UPPNÅ MÅL I VARDAGEN .....	71
POSITIVA FÖRSTÄRKNINGAR FÖR EGENVÅRD.....	72
HINKENS BALANSERINGSMETODER .....	73
EDITERA DIN EGEN FILM.....	74
MOD ATT SÄGA SAKER SOM INTE HAR SAGTS.....	75
TJÄNSTER OCH PARTNERS.....	78
LITTERATUR.....	79
BARNLITTERATUR .....	79
PARTER SOM KAN GE STÖD VID EN SKILSMÄSSA .....	80
VÅLD OCH HOTFULLA SITUATIONER.....	80
FÖRMÅNER FÖR FAMILJER MED BARN VID SKILSMÄSSA.....	82
UPPBROTT RELATERADE NYCKELORD.....	84
SLUTORD .....	87
KÄLLOR.....	88



# SKILSMÄSSOARBETSBOOK

SKILSMÄSSA ÄR INTE NÅGOT SLUT - UTAN BÖRJAN PÅ NÅGOT NYTT

Då ett parförhållande tar slut, stannar inte livet upp - utan det förändras.

Den här självhjälpsboken är en praktisk och empatisk guidning för dig, som känner att du behöver stöd för att gå igenom din egen skilsmässa. Samtidigt kan du lära dig mera om dig själv och dina känslor, för att småningom bygga upp din egen framtid steg för steg.

Sari Närvä och Margita Söderling har skrivit den här boken, båda socialhandledare med lång erfarenhet från familjerättsliga enheten inom Valfärdsområdet.

Självhjälpsboken har fått sin början ifrån deras arbete – ett konkret och givande verktyg för dig, som söker olika utvägar för att hantera din skilsmässa ur ett socialhandledande perspektiv.

Den här boken handlar inte om terapi, utan istället om en möjlighet – en möjlighet att stanna upp, känna efter och ta ett steg framåt mot din egen framtid.

Bokens uppgifter och reflexioner hjälper dig att sätta ord på dina tankar, hantera dina känslor samt hitta din egen röst inom skilsmässoprocessen.

Kanske din egen skilsmässoprocess är i början eller kanske du redan har kommit en bit på väg. Hur det än är, så stöder Självhjälpsboken dig – med en välvilighet och kompetens mot din egen framtid.

Ta tag i pennan, öppna boken – och möt din egen skilsmässoresa.

