

A person with blonde hair, wearing a black puffer jacket and dark pants, is walking away from the camera on a path covered in fallen autumn leaves. They are carrying a light-colored bag over their shoulder. The path leads towards a sandy beach and the ocean under a clear sky. Bare tree branches are visible in the upper right corner.

# LILLA SKILSMÄSSOBOKEN

Endbright



## ENDBRIGHT, EN HJÄLPANDE HAND

När jag skilde mig hade jag många frågor och sökte efter en plats där jag kunde finna svar på dem, ett "go-to-place". Jag fann inte den platsen, så jag skapade den.

Ibland blir inte livet som man tänkt sig. Kanske skiljer du dig från någon du älskat, eller fortfarande älskar. Kanske är det ett gemensamt beslut. Eller så har din partner fattat ett tråkigt beslut.

Oavsett vad som ligger bakom din skilsmässa eller separation kan man behöva lite hjälp längs med vägen.

In sickness and in health,

*Charlotte Ljung, grundare av Endbright*

# SKILSMÄSSA: VANLIGARE ÄN MAN TROR

Varje år separerar eller skiljer sig ca. 250 000 individer i Sverige. Cirka 65 000 barn exponeras. Ett äktenskap varar i genomsnitt 11 år.

Dessa siffror visar på att skilsmässor och separationer är vanligare än vad vi kanske tror. De senaste fyra decennierna har antal skilsmässor fördubblats. Det är lätt hänt att man känner sig misslyckad eller skäms över sitt uppbrott - men vi hoppas denna statistik kan ta bort eller iallafall minimera den känslan.

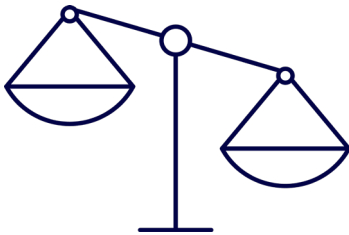
## Tvåsamheten luckras upp

Tvåsamheten som norm, befäst i århundraden, finns inte längre och samhället finner sig i ett paradigmskifte där nya familjekonstellationer kräver andra förutsättningar än de som idag

finns i existerande samhällsstrukturer, myndigheter och näringsliv.

Med tanke på detta, och på hur statistiken ser ut, ska det inte behöva vara en skam att skiljas 2022. Det ska vara enkelt och naturligt att få den hjälp man behöver.

I denna guide har vi samlat de mest grundläggande fakta som du kan behöva när du står inför en separation eller skilsmässa. Det ger dig en överblick över vad du behöver göra och vad du behöver veta. I guiden har vi också lagt in länkar till fördjupande texter som du finner på [endbright.se](https://endbright.se). Där kan du läsa mer om de olika ämnena och också kunna ta hjälp av våra duktiga rådgivare för att komma vidare.



200 000 personer  
skiljer sig varje  
år i Sverige

# JURIDIK FÖR DIG SOM ÄR GIFT

Det är tingsrätten som beslutar om skilsmässa. Därför ska en ansökan om skilsmässa lämnas in till tingsrätten.

Det finns två olika ansökningar: en för *gemensamt beslut* och en annan om *bara en av er vill skiljas*. Av den anledningen kan processen variera beroende på om det är ett gemensamt beslut eller inte, samt om barn är involverade.

## Vad kostar det att lämna in en ansökan?

Det kostar 900 kr att ansöka om skilsmässa. Avgiften betalas endast vid ansökan.

Kom ihåg att du behöver bifoga personbevis och hemortsbevis för båda parter. Det ska gälla för skilsmässa och bör inte vara äldre än tre månader.

Du beställer detta på Skatteverkets hemsida.

## Gemensamt beslut

Vid ett gemensamt beslut ansöker en eller båda makarna om skilsmässa, vilket även kallas för äktenskapsskillnad.

Ansökan ska alltid undertecknas av er båda. Vid ett gemensamt beslut går det numera även bra att ansöka om skilsmässa digitalt med Bank-ID.

Om ni inte har barn under 16 år som bor hemma beslutar tingsrätten om skilsmässa direkt eller beroende på hur lång handläggningstid tingsrätten har just då.

## När bara en av er vill skiljas

Om det bara är en av er som vill skiljas



ska den personen lämna in en ansökan om stämning av äktenskapsskillnad.

Tingsrätten beslutar som huvudregel att ni ska ha betänketid. Syftet med betänketiden är att motverka förhastade skilsmässor. Betänketiden räknas från den dag tingsrätten tagit emot ansökan och sträcker sig sex månader innan skilsmässan kan gå igenom.

Kom ihåg att efter sex månader kan ni, tillsammans eller var för sig, begära fullföljd om ni fortfarande vill skiljas. Annars fortsätter ni att vara gifta.

**När barn under 16 år är involverade**  
Om ni har barn under 16 år måste ni

ha betänketid i minst 6 månader innan ni kan fullfölja skilsmässan, oavsett om det är ett gemensamt beslut eller inte.

Tingsrätten har rätt att besluta i frågor som rör vårdnaden om barnen, barns boende och barns rätt till umgänge med båda föräldrar om ni inte är överens.

Om ni inte begär någon ändring så har ni gemensam vårdnad om barnet eller barnen även efter skilsmässan.

### **Bodelning**

Nästa steg i skilsmässan är bodelningen, läs mer om detta i kapitlet "Ekonomi för dig som är gift".



## **MER JURIDIKFAKTA FÖR GIFTA**

**Fakta om skilsmässa:** Hur skiljer man sig? Vilka formulär ska fyllas i? Måste båda ansöka om skilsmässa? Vilka myndigheter ska kontaktas? När är skilsmässan klar?

**Betänketid:** Hur lång tid tar en skilsmässa egentligen? Enkel fråga kan tyckas, men svaret beror på många parametrar. En viktig del är betänketiden i samband med skilsmäsoansökan. I denna faktaartikel kan du läsa allt om vad som gäller.

**Att skiljas med barn:** När det är barn med i bilden finns det mycket att fundera över, allt från frågor om vårdnad och boende till barnens oro och mående vid en separation. Vi har samlat fakta och råd i denna artikel.

**Vad kostar en skilsmässa?:** Kostnaderna för en skilsmässa kommer för många som en överraskning, men med rätt hjälp kan dessa kostnader minskas betydligt. I denna artikel har vi kartlagt skilsmässans faktiska kostnader samt omkostnader.

# JURIDIK FÖR DIG SOM ÄR SAMBO

## Om du är sambo

Är du sambo gäller *sambolagen*. Sambolagen gäller bara för de som inte är gifta, och gäller för dem som lever under äktenskapsliknande förhållanden.

Är man sambo och delar på sig är det främst en bodelning som kan vara aktuell att upprätta, detta kan du läsa mer om i kapitlet "Ekonomi för dig som är sambo".

## Vad är sambolagen?

Sambolagen är en lag som reglerar vad som gäller när sambor bor i gemensamt boende.

Med sambor avses två personer som stadigvarande bor tillsammans i ett parförhållande och har gemensamt hushåll. Lagen gäller sambornas gemensamma bostad och bohag.

Ett samboförhållande upphör om samborna eller någon av dem ingår äktenskap, om samborna flyttar isär eller om en av dem avlider.

## När börjar sambolagen gälla?

Sambolagen börjar gälla när du, den du flyttar ihop med, eller ni tillsammans köper eller hyr en bostad för att tillsammans bo i den; samt när ni lever tillsammans under "äktenskapsliknande förhållanden" och är ett kärlekspar.

## När aktiveras INTE sambolagen?

Sambolagen gäller inte när du eller din partner flyttar in hos någon av er, i en bostad som någon av er köpt redan innan ni blev ett par; samt när du flyttar ihop med en kompis eller annan släkting. Det ska vara en romantisk relation och ni ska leva tillsammans.

## MER JURIDIKFAKTA FÖR SAMBOR



**Fakta om sambolagen:** Viktiga fakta att känna till kring sambolagen, och de verktyg du behöver för att komma helskinnad ur din separation.

**Att skiljas med barn:** När det är barn med i bilden finns det mycket att fundera över, allt från frågor om vårdnad och boende till barnens oro och mående vid en separation. Vi har samlat fakta och råd i denna artikel.

## EKONOMI FÖR DIG SOM ÄR GIFT

Det är viktigt att ta det ekonomiska ansvaret på allvar – både före, under och efter separationen eller skilsmässan. Huvudregeln vid en skilsmässa är att all egendom ska delas lika mellan makar, oavsett om den ena äger mer än den andra.

När ni har fått ett domslut på er skilsmässa så är ni officiellt skilda. Men er ekonomi är fortfarande inte skild. Att upprätta ett bodelningsavtal är inget krav, men vi rekommenderar att få detta på plats oavsett.

### **Vad innebär en bodelning?**

När äktenskapet tagit slut kan det kännas övermäktigt att behöva dela upp allt man byggt upp tillsammans. Hur delar man upp allt? Hur blir det rättvist?

Fördelen med att göra en bodelning är att man reder ut ekonomin för att sedan kunna gå vidare ekonomiskt

på varsitt håll. Med andra ord, stänga kapitlet på riktigt.

*Bodelning* innebär att ni listar och skriver ned vem som äger vad i ett bodelningsavtal och sedan signerar avtalet tillsammans.

Ni behöver inte vänta tills domslutet, utan ni kan signera bodelningsavtalet så fort er ansökan om skilsmässa registrerats hos tingsrätten.

### **Vad ingår i en bodelning?**

All egendom ingår vid en bodelning som exempelvis boendet och möblerna.

Enskild egendom ingår inte om det finns äktenskapsförord, gåvobrev eller testamente som säger att egendomen ska vara mottagarens enskilda egendom. Allt annat ingår i bodelningen, även sådant som makarna ägde innan äktenskapet.



# EKONOMI FÖR DIG SOM ÄR SAMBO

Är man sambo och delar på sig är det främst en bodelning som kan vara aktuell att upprätta.

## Samboegendom

Sambolagen gäller enbart för gemensam bostad och bohag såsom möbler och annat lösöre.

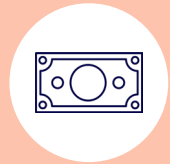
Lagen gäller inte för till exempel bankkonton, aktier, bilar, båtar eller sommarstugor. Den sambo som äger detta ska behålla det även efter separationen såvida man inte reglerat detta i annat upplägg (såsom i ett testamente) eller annan överenskommelse.

I bodelningen ingår det som man köpt för gemensam användning, så kallad *samboegendom*.

Det den ena parten ägde innan man flyttade ihop räknas som regel inte in i bodelningen. Det spelar ingen roll vem som betalat mest, eller om man delat på kostnaderna under tiden man varit sambo.

Är ni sambor som ska separera kan en bodelning göras om någon av er begär det. Du kan begära bodelning senast ett år efter att samboförhållandet upphört på grund av separation.

## MER EKONOMIFAKTA



**Bodelning:** I denna faktaartikel tar vi upp vad som gäller kring bodelning. Vad man ska tänka på, hur ska den genomföras, när ska den genomföras. Här kan du också läsa om äktenskapsförord, bodelningsavtal, giftorätts-gods med mera.

**Ekonomi & skilsmässa:** Att ha god koll på sin ekonomi är något du tjänar på i händelse av skilsmässa. Med koll på den egna ekonomin kan man undvika obehagliga överraskningar och kan säkra sina rättigheter.

**Vad kostar en skilsmässa?:** Kostnaderna för en skilsmässa kommer för många som en överraskning, men med rätt hjälp kan dessa kostnader minskas betydligt. I denna artikel har vi kartlagt skilsmässans faktiska kostnader samt omkostnader.



# VÄLMÅENDE - TA HAND OM DIG FÖR ATT ORKA!

## **Att skilja sig kan vara skrämmande**

Relationer förändras och ibland fungerar det helt enkelt inte. Oavsett om man blir lämnad eller lämnar är det ofta väldigt tufft.

Att förlika sig med den skrämmande känsla som ofta kommer med ett uppbrott kan vara svårt. Det är därför Endbriht finns, för att ge stöd och vägledning oavsett var du befinner dig i din skilsmässa eller separation.

## **Att våga ta steget**

Förändring kan vara svårt och det okända kan kännas otäckt. Människan söker trygghet. Att lämna en relation innebär att man lämnar en stor del av tryggheten och känslor av vilshenhet kan lätt uppkomma.

Det är därför viktigt att du skapar dig rätt förutsättningar. Var inte rädd för att ta hjälp och försök läsa på. Denna bok kan vara en bra start.

## **Ensam är inte stark**

Först och främst måste du ta hand om dig själv. Du kommer att behöva den mentala och fysiska styrkan för att orka. Ett uppbrott är på många vis ett slags lopp där du skall ta dig igenom olika passager.

Ensam är inte stark. Sök dig till människor i din omgivning som du mår bra av och finner stöd hos och våga ta professionell hjälp om detta behövs. Känslor av skam, skuld och misslyckande är tyvärr fortfarande väldigt vanligt

i skuggan av ett uppbrott, därför blir andra perspektiv desto viktigare.

## **Att berätta för sin partner**

Det finns inget perfekt tillfälle att berätta för sin partner att man vill separera. Det är dock viktigt att även här ge sig själv och sin partner rätt förutsättningar. Ta samtalet när både du och din partner är lugna och har tid på er att prata. Undvik tillfällen som innan lagging eller familjemiddagen. Se till att barnen inte är närvarande och undvik deras inblandning i samtalet mellan er som vuxna. Tänk också på att du är bestämd när du väl berättar.

Det är viktigt att du inte har några förväntningar på din partners reaktion då alla reagerar olika. Man bör inte heller förvänta sig att ens partner ska förstå ens val. Berätta varför du vill skiljas och håll det sakligt. Undvik anklagelser då det inte är konstruktivt eller rättvist mot partnern.

## **Att berätta för barnen**

Förberedelse är A och O. Det är viktigt att ni båda förbereder er innan ni berättar för barnen så att ni har möjlighet att förklara situationen för era barn på ett pedagogiskt, empatiskt och lugnt sätt. Detta kommer att underlätta deras förmåga att hantera upplevelsen vilket gör det mindre jobbigt.

Det är även viktigt att förklara för barnen vad skilsmässan kommer innebära för dem, exempelvis om en av er flyttar

från huset så kan det vara bra att säga det.

En bra idé är att fundera på vilka frågor era barn kommer ställa och därefter förbereda konkreta svar. Att förbereda sig på detta sätt ger er även möjlighet att hålla samtalet sakligt utan att riskera att ni blandar in era egna känslor.

### **Hur hanterar jag barnens oro?**

Tanken om "barnens bästa" är en kätthäst som genomsyrar mycket när man har barn och delar på sig. Det kan vara bra att tänka på att barn har en otrolig intuition och kan ofta känna av och vara känsliga för olika sinnesstämmningar.

Man bör vara medveten om vilka signaler vissa situationer kan sända ut till barn eftersom de ofta förstår mer än vad man tror, även om de kanske inte är förmögna att sätta samma ord eller perspektiv på det som en vuxen kan.

Barn är dessutom vad man kallar "randiga" i sina känslouttryck. Det kan lätt skifta. Barn är inte så linjära som vuxna tenderar att vara utan ena stunden kan ett barn vara upprört eller ledset, för att minuter senare springa iväg och leka obekymrat.

En bra tumregel är att struktur och en viss förutsägbarhet i vardagen är viktigt för alla barn. Det ger trygghet och lugn.



Förklara för dina barn att kärleken till dem aldrig tar slut, men att den kan göra detta mellan vuxna.

### **Hur kommer jag över mitt ex?**

Ett uppbrott är för många ett slag mot självbilden och kan innebära stor psykisk påfrestning, så försök att hitta acceptans kring att du inte kan påverka allt som sker.

Tillåt dig själv att få sörja det som inte blev men klamra dig inte fast vid någon som inte har kärlek till dig eller relationen.

Försök undvika att följa din tidigare partners liv på exempelvis sociala medier, eftersom det ofta är sårande och

lätt leder till ett osunt kontrollbehov. Skona dig själv från den smärtan och inse att allt i livet inte går att styra, hur gärna du än vill.

Se till att ha kloka och kärleksfulla människor omkring dig. Det är helt avgörande för att kunna "landa på fötter" igen.

Försök att undvika cynism och bitterhet. Ta istället lärdom av det som hänt, det gör det både uppbrottet lättare och dig själv starkare. Fråga dig själv hur ett rikt liv om ett eller två år kan se ut? Vilka nya drömmar vill du skapa?

## **MER FAKTA OM VÄLMÅENDE**



📌 **Att skiljas med barn:** Barnen påverkas alltid av en separation. Men som förälder kan du göra mycket för att underlätta förändringen. Det handlar till exempel om hur man pratar med barnen om skilsmässan, om praktiska frågor som boende och fungerande vardagsliv, och om vårdnadsfrågor.

📌 **Att separera:** Att ta det första steget att säga "jag vill separera" är stort och svårt. Du vet inte vad du står inför, vare sig känslomässigt eller praktiskt. Här finns råd och tips att tänka på vid din separation eller inför beslutet om att separera.

📌 **Hur lång tid tar en skilsmässa?:** Med konflikter och väntetider kan skilsmässan dra ut över år. Men känslomässigt kan skilsmässan vara ännu längre.

# ORDLISTA

**Betänketid:** Tingsrätten kan besluta om 6-12 månaders betänketid, standard när det finns barn under 16 i familjen.

**Bodelning:** Ekonomisk uppgörelse inför de två separata liv som ska inledas.

**Bodelningsavtal:** Ett skriftligt avtal om vad man kommit överens om, som båda parter ska underteckna.

**Boendeförälder:** Den förälder som har sitt barn stadigvarande boende hos sig.

**Enskild egendom:** Egendom som ärvt, testamenterats eller givits i gåva med villkor att det ska vara mottagarens enskilda egendom.

**Ensam vårdnad:** Den ena föräldern kan ensamt fatta beslut om barnet, men däremot "blir man inte av med" den andra föräldern. Barnet har rätt till en nära och god kontakt med båda sina föräldrar.

**Enskild skilsmäsoansökan:** Om enbart en av er vill skiljas kan du lämna en enskild skilsmäsoansökan.

**Familjerätten:** Den enhet inom din kommuns socialförvaltning som hanterar vårdnads- och familjefrågor.

**Fullföljd:** Efter betänketiden måste man ansöka om fullföljd av skilsmässan, annars fortsätter man vara gift.

**Gemensam skilsmäsoansökan:** När ni är ense om skilsmässan lämnar ni en gemensam ansökan.

**Gemensam vårdnad:** Innebär att föräldrarna tillsammans ska fatta dessa beslut. Kallas ofta "delad vårdnad".

**Giftorätt:** Din partner har en option att få hälften av värdet på det du äger om ni skiljer er.

**Informationssamtal:** Samtalsstöd genom kommunen för att kunna samarbeta kring frågor som gäller barnen. Obligatoriskt sedan 1 januari 2022.

**Kvarsittningsrätt:** En av parterna i ett äktenskap får bo kvar i den gemensamma bostaden till dess att bodelningen är klar, ansökan görs hos tingsrätten och beslut tas av domstol.

**Rättshjälp från staten:** Om du inte tjänar över 260 000 kronor om året och om din hemförsäkring inte täcker kostnaderna för juridiskt ombud, kan du få rättshjälp.

**Sambolagen:** Lag som reglerar sambornas gemensamma bostad och bohag.

**Samboegendom:** Bostad och bohag som köpts för gemensam användning.

**Samäganderätt:** Där en av samborna står för all/merparten av det ekonomiska bidraget men där inköpet varit för gemensamt bruk.

**Umgängesförälder:** Den förälder som inte har barnet stadigvarande boende hos sig.

**Underhållsbidrag:** Bor barnet på heltid/merparten av tiden hos en av föräldrarna så måste den andre betala underhållsbidrag fram tills barnet blir myndigt.

**Underhållsstöd:** Stöd till barn som Försäkringskassan betalar ut när separerade föräldrar inte kan komma överens om ett underhållsbidrag eller om den ena föräldern inte kan betala underhållsbidrag.

**Äktenskapsskillnad:** Ett annat ord för skilsmässa, ofta den term som används i juridiken.

**Övertaganderätt:** När en av parterna tar över den gemensamma bostaden sedan behoven är större och skäliga nog till trots att egendomen tillhör den andre maken, ansökan görs hos tingsrätten och beslut tas av domstol.

*Fler begrepp hittar du på [endbright.se](http://endbright.se)*



## NÅGRA AVSLUTANDE ORD

Vi hoppas att vår guide har gett dig en bättre överblick över hur en separation eller skilsmässa går till utifrån ett juridiskt-, ekonomiskt- och välmåendeperspektiv.

Som med mycket annat som är tufft i livet så är tid en faktor.

Det blir bättre med tiden och man lär sig att förhålla sig till och uppskatta de nästkommande kapitel som följer med och efter ett uppbrott. I de flesta fall blir man stärkt och många erfarenheter rikare.

**Ett uppbrott är något man lever med länge. Endbrigt finns som en hjälpande hand både före, under och efter.**



# DET FINNS HJÄLP ATT FÅ PÅ ENDBRIGHT.SE

Behöver du hjälp med att komma vidare i din separation eller skilsmässa? Genom vår personliga **Divorce Planning** kan du få hjälp med att lägga reda ut vad just du behöver göra. Boka redan idag, det är gratis!



[endbright.se/divorce-planning](https://endbright.se/divorce-planning)

Vi erbjuder ett brett utbud av **tjänster och rådgivningspaket** för olika behov. Ta en titt på hela vårt utbud och boka det som just du behöver.



[endbright.se/tjanster](https://endbright.se/tjanster)

Vill du läsa på mer kring skilsmässa och separation, om vårdnad och underhåll, om boendefrågor eller något annat? Vi har ett stort **bibliotek av fakta!**



[endbright.se/fakta](https://endbright.se/fakta)

## OM ENDBRIGHT

Endbright är Sveriges första Divorce Planning-tjänst, och grundades av Charlotte Ljung med målet att hjälpa människor som genomgår skilsmässa eller separation.

Endbright erbjuder olika nivåer av praktisk support och hjälp, såväl inför som under och efter separationen eller skilsmässan. En plats där man inte bara hanterar formalia och juridik, utan allt från boendefrågor och olika familjeperspektiv, till fysiskt och mentalt välmående.

Endbright erbjuder även sitt unika koncept Divorce Planning, där en personlig Divorce Planner hjälper dig med helhetsperspektivet av din separation.

**[endbright.se](https://endbright.se)**

# Endbright